



Maggie comenzó su tercer año de la escuela secundaria con excelente energía. No tenía problemas para mantener al día su trabajo escolar y participaba en varias actividades después de la escuela.

Pero después de las vacaciones por el Día de Acción de Gracias, comenzó a tener dificultad para terminar las lecturas asignadas y tenía que hacer más esfuerzo para trabajar bien. No podía concentrarse en clase y después de la escuela todo lo que quería hacer era dormir. Sus notas comenzaron a bajar y rara vez sentía ganas de socializar. Hasta entonces Maggie siempre había sido puntual, pero empezó a tener problemas para levantarse a tiempo para llegar a la escuela y durante el invierno tuvo muchos ausentes o llegó tarde muchos días.

Al comienzo sus padres pensaron que ella estaba aflojando el ritmo de trabajo. Estaban molestos con ella, pero pensaron que se trataba sólo de una etapa – especialmente porque su energía finalmente regresó en la primavera. Pero cuando en noviembre volvió a sucederle lo mismo, sus padres la llevaron al doctor, quien le diagnosticó un tipo de depresión llamada trastorno afectivo estacional.

### **¿Qué es el trastorno afectivo estacional?**

El trastorno afectivo estacional (**TAE**) es una forma de depresión que aparece en la misma época cada año. Típicamente con el TAE, una persona sufre síntomas de depresión a medida que se acerca el invierno y las horas de luz se van reduciendo. Cuando la primavera regresa y los días vuelven a ser más largos, las personas que padecen de TAE experimentan alivio de sus síntomas y su estado de ánimo y nivel de energía se normalizan.

### ¿Cuáles son las causas del TAE?

Los expertos creen que en el **TAE**, de alguna manera la depresión está desencadenada por la respuesta del cerebro a la disminución de la exposición a la luz natural. Nadie entiende completamente cómo ni por qué sucede. Las teorías actuales sobre las causas del **TAE**

se concentran en el papel que podría tener la luz solar en la producción en el cerebro de hormonas clave. Los expertos creen que dos sustancias químicas específicas en el cerebro, melatonina y serotonina, podrían estar involucradas en el **TAE**

. Estas dos hormonas ayudan a regular los ciclos de sueño-alerta, la energía y el estado de ánimo. Los días más cortos y las horas de oscuridad más largas en el otoño y el invierno pueden causar un aumento en los niveles de melatonina y una disminución en los niveles de serotonina, que podrían crear condiciones biológicas para la depresión.

La melatonina está asociada con el sueño. El cuerpo produce esta hormona en mayores cantidades cuando hay oscuridad o cuando los días son más cortos. Este aumento en la producción de melatonina puede hacer que una persona se sienta somnolienta y letárgica. Con la serotonina, sucede lo opuesto – la producción de serotonina aumenta cuando una persona está expuesta a la luz solar, de modo que es probable que los niveles de serotonina sean más bajos durante el invierno, cuando los días son más cortos. Los niveles bajos de serotonina están asociados con depresión, de manera que aumentar la disponibilidad de serotonina ayuda a combatir la depresión.

### ¿Cuáles son los síntomas del TAE?

Una persona con **TAE** exhibirá varios cambios particulares en la manera en la que siente y actúa normalmente. Estos cambios ocurren en un patrón estacional predecible. Los síntomas del **TAE** y los de la depresión son iguales, pero una persona con **TAE** puede notar algunos o todos los síntomas siguientes:

- **Cambios en el estado de ánimo.** La persona puede sentirse triste o irritable la mayoría del tiempo por lo menos durante 2 semanas en una época específica del año. Durante este tiempo, una chica o un chico pueden tener sentimientos de desesperanza o de no valer nada. Como parte del cambio del estado de ánimo que acompaña al

#### **TAE**

, las personas pueden ser autocríticas; demostrar mayor sensibilidad que lo usual a la crítica y llorar o molestarse más a menudo o con más facilidad.

- **Incapacidad para disfrutar.** Una persona con **TAE** puede perder interés en las cosas

que disfruta normalmente y sentirse incapaz de disfrutar de las cosas como antes. Las personas con **TAE** también podrían tener la sensación de no poder completar las tareas tan bien como antes y sentirse insatisfechos o culpables. Una persona con

**TAE** podría perder interés en los amigos y dejar de participar en actividades sociales.

- **Poca energía.** El cansancio inusual o la fatiga sin razón aparente son también parte del **TAE** y pueden hacer que las personas se sientan con poca energía.

- **Cambios en el sueño.** La persona podría dormir mucho más de lo usual. Dormir demasiado puede hacer difícil para un estudiante con TAE levantarse y alistarse para la escuela en las mañanas.

- **Cambios en la alimentación.** Los cambios en la alimentación y el apetito relacionados con el **TAE** pueden incluir ganas de consumir carbohidratos simples (como alimentos reconfortantes y azucarados) y la tendencia a comer de más. Este cambio en la alimentación podría resultar en aumento de peso durante los meses de invierno.

- **Dificultad para concentrarse.** El **TAE** puede afectar la concentración e interferir con el rendimiento escolar y las notas. El estudiante podría tener más dificultad que lo usual para completar los deberes a tiempo o podría carecer de la motivación usual. Una persona con **TAE** podría notar que sus notas bajan, y los maestros podrían opinar que el estudiante parecería estar menos motivado o que se está esforzando menos en la escuela.

- **Disminución de las actividades sociales.** Las personas con **TAE** pueden pasar menos tiempo con los amigos, en actividades sociales, o en actividades extracurriculares.

Los problemas causados por el **TAE**, como las notas más bajas que lo usual o menos energía para socializar con amigos, pueden afectar la autoestima y hacer que una persona se sienta frustrada, aislada y solitaria – especialmente si no se da cuenta de qué es lo que está causando los cambios en la energía, el estado de ánimo y la motivación.

Como otras formas de depresión, los síntomas del **TAE** pueden ser leves, graves, o de grado intermedio. Los síntomas más leves interfieren menos con la capacidad de la persona de participar en las actividades cotidianas, pero los más graves pueden interferir mucho más. El patrón estacional del **TAE** – el hecho de que los síntomas ocurren sólo durante unos pocos meses cada invierno (durante por lo menos 2 años seguidos) pero no durante las otras estaciones – es lo que lo distingue de las otras formas de depresión.

### ¿Quién padece de TAE?

El **TAE** puede afectar a adultos, adolescentes y niños. Se calcula que aproximadamente 6 de cada 100 personas (6%) tienen **TAE**. La prevalencia del **TAE** varía de una región a otra. Un estudio llevado a cabo en los Estados Unidos reveló que las tasas de **TAE**

fueron siete veces mayores entre las personas en New Hampshire que en Florida, lo que sugiere que cuanto más lejos de la línea ecuatorial vive una persona, más probable es que desarrolle

**TAE.**

Curiosamente, cuando las personas con

**TAE**

viajan a áreas de menor latitud durante el invierno (las personas que viven más al sur del ecuador tienen luz solar durante más horas del día durante los meses de invierno), no padecen de sus síntomas estacionales. Esto respalda la teoría de que el

**TAE**

está relacionado a la exposición a la luz solar.

La mayoría de las personas no sufre de depresión estacional, incluso si vive en áreas en las que los días son más cortos durante los meses de invierno. Los expertos no comprenden completamente por qué ciertas personas tienen más probabilidad de padecer **TAE**. Puede ser que algunas personas sean más sensibles que otras a las variaciones de luz y, por lo tanto, pueden experimentar cambios más dramáticos en la producción hormonal que depende de su exposición a la luz.

Como otras formas de depresión, las mujeres tienen una probabilidad cuatro veces mayor de desarrollar **TAE** que los hombres, lo mismo que las personas con parientes que han experimentado depresión. Además, la biología, la química cerebral, los antecedentes familiares, el medio ambiente y las experiencias de vida individuales pueden hacer que ciertas personas tengan más propensión a desarrollar **TAE** y otras formas de depresión.

Los investigadores continúan investigando las causas del **TAE** y por qué ciertas personas tienen más probabilidad que otras de padecerlo.

### ¿Cómo se diagnostica y trata el TAE?

Los médicos y profesionales de la salud mental diagnostican **TAE** después de una evaluación cuidadosa. También es importante hacerse un examen médico para asegurarse que los síntomas no se deban a una afección médica que necesite tratamiento. El cansancio, la fatiga y la falta de energía podrían ser señales de otra afección médica como por ejemplo hipotiroidismo, hipoglucemia, o mononucleosis. Hay otros trastornos médicos que pueden causar cambios en el apetito, el sueño o la fatiga excesiva.

Cuando se determina que una persona padece de **TAE**, los médicos podrían recomendar alguno de los siguientes tratamientos:

Mayor exposición a la luz. Ya que los síntomas de **TAE** son desencadenados por falta de exposición a la luz y tienden a desaparecer por sí solos cuando aumenta la luz disponible, el tratamiento para el **TAE** a menudo involucra una mayor exposición a la luz durante los meses de invierno. Para una persona que tiene síntomas leves, podría ser suficiente pasar más tiempo al aire libre durante las horas de luz natural, tal vez haciendo ejercicio al aire libre o dando una caminata diaria. Las bombillas de luz de espectro completo (luz natural) que se pueden usar en lámparas regulares pueden ayudar a traer un poco más de luz natural a la casa en los meses de invierno y podría ayudar a aliviar los síntomas leves.

Terapia de luz (o fototerapia). Los síntomas más severos del **TAE** se pueden tratar con terapia de luz (también llamada fototerapia). La terapia de luz incluye el uso de una luz especial que simula la luz de día. Se coloca una caja o panel de luz especial sobre una mesa o escritorio y la persona se sienta delante de la luz durante un periodo corto de tiempo todos los días (más o menos 45 minutos al día, usualmente en la mañana). La persona debe mirar de reojo hacia la luz ocasionalmente y no de frente durante períodos largos (para que la luz actúe, tiene que ser absorbida a través de la retina). Los síntomas tienden a mejorar en unos pocos días en algunos casos o en unas pocas semanas en otros. Generalmente, los médicos recomiendan utilizar la terapia de luz hasta que la luz natural exterior sea suficiente.

Como en el caso de cualquier tratamiento médico, la terapia de luz debe ser utilizada bajo la supervisión de un médico. Las personas con otro tipo de trastorno depresivo, piel sensible a la luz, o condiciones médicas que hagan que los ojos sean vulnerables al daño causado por la luz, deben usar la terapia de luz con cautela. Las luces que se utilizan para la fototerapia para el **TAE** deben filtrar y eliminar los rayos ultravioleta dañinos. No se deben utilizar camas o cabinas para bronceado para aliviar los síntomas del TAE. Algunos efectos secundarios leves de la fototerapia podrían incluir dolor de cabeza o fatiga visual.

Terapia de conversación. Para el tratamiento del **TAE** también se utiliza la terapia de conversación (psicoterapia). La terapia de conversación se concentra en examinar los pensamientos y sentimientos negativos asociados con la depresión y ayuda a aliviar la sensación de aislamiento o soledad que sienten a menudo las personas con depresión. El apoyo y la guía de un terapeuta profesional pueden ser beneficiosos para una persona con **TAE**.

La terapia de conversación también puede ayudar a la persona que padece de **TAE**

a informarse sobre su condición y a entenderla mejor así como a aprender qué hacer para prevenir o minimizar las ocurrencias de depresión estacional.

Medicamentos. Los médicos también podrían recetar medicamentos para adolescentes con **TAE**

Los medicamentos antidepresivos ayudan a regular el equilibrio de serotonina y otros neurotransmisores en el cerebro, que afectan el estado de ánimo y la energía. Los medicamentos deben ser recetados y controlados por un médico. Si tu médico receta medicamentos para el

**TAE**

u otra forma de depresión, asegúrate de comunicarle si estás tomando alguna otra medicación o remedios, incluyendo medicamentos de venta sin receta o medicamentos a base de hierbas. Éstos podrían interferir con los medicamentos recetados.

### Cómo enfrentarse al TAE

Cuando se presentan los síntomas del **TAE** por primera vez, pueden resultar confusos tanto para la persona con **TAE** como para familiares y amigos. Algunos padres o maestros podrían pensar equivocadamente que los adolescentes con **TAE** están aflojando el ritmo de trabajo o que no se están esforzando. Si piensa que tienes algunos de los síntomas del **TAE**, habla con tus padres, consejero u otro adulto de confianza sobre lo que estás sintiendo.

Si te han diagnosticado **TAE**, hay varias cosas que puedes hacer para ayudar:

- Sigue las recomendaciones del tratamiento médico.
- Aprende todo lo que puedas sobre el **TAE** y explica el trastorno a otros para que puedan ayudarte.
- Haz bastante ejercicio, especialmente al aire libre. El ejercicio puede mejorar el estado de

ánimo.

- Pasa tiempo con amigos y seres queridos que comprenden lo que te está sucediendo – ellos pueden ayudarte brindándote el contacto personal y una sensación de conexión.
- Sé paciente. No esperes que los síntomas desaparezcan inmediatamente.
- Solicita ayuda con la tarea para el hogar y otros deberes si la necesitas. Si sientes que no puedes concentrarte, recuerda que es parte del trastorno y que las cosas mejorarán. Habla con tus maestros y prepara un plan para completar tus deberes.
- Aliméntate bien. Podría ser difícil, pero evitar los carbohidratos simples y las meriendas azucaradas y mantener una dieta que incluya abundantes cereales integrales, verduras y frutas pueden ayudarte a largo plazo.
- Establece una rutina de sueño. Si te acuestas todos los días a la misma hora podrás aprovechar los beneficios para la salud mental que proporciona la luz natural.

Toda forma de depresión puede ser grave. Si piensas que tienes síntomas de cualquier tipo de depresión, habla con alguien que pueda ayudarte a obtener tratamiento.

Si desea contactar algún médico especialista favor de darle click en el siguiente link:

<http://visionmedica.com.mx/directorio/monterrey/medicos-doctores/psiquiatras.html>