

Trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional es un tipo de depresión relacionado con los cambios de estaciones.

Es decir, el trastorno comienza y finaliza aproximadamente en la misma época cada año. El tipo más común de este trastorno se da en otoño-invierno, es decir los síntomas comienzan en otoño y continúan durante los meses de invierno. Los síntomas suelen desaparecer durante los meses de primavera y verano.

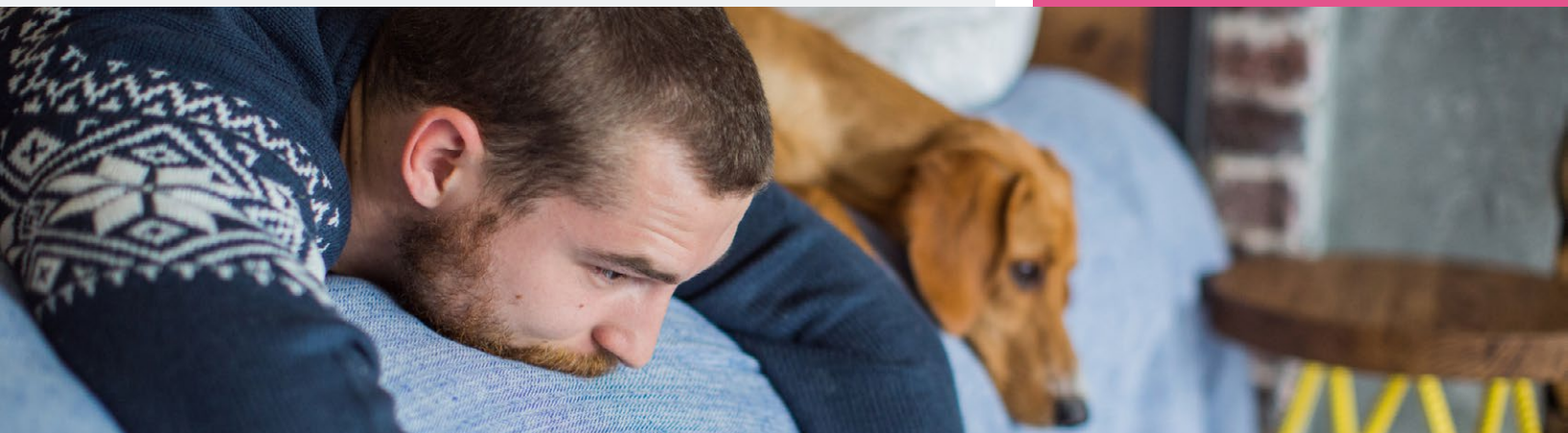
¿Qué es lo que ocurre?

La persona que tiene este trastorno experimenta los siguientes signos o síntomas:

- Sentirse apático, triste o decaído gran parte del día, casi todos los días durante el periodo de otoño e invierno.
- Perder el interés en actividades que suelen ser fuente de goce o placer.
- Tener poca energía para realizar actividades y sentirse aletargado.
- Dormir demasiado.
- Tener antojos por consumir carbohidratos en exceso.
- Tener dificultad para concentrarse en actividades cotidianas.
- Sentirse desesperanzado, inútil o tener sentimientos de culpa.
- Pensamientos de no querer vivir o no vale la pena vivir.

En el caso del trastorno afectivo estacional de inicio en verano, llamado también depresión de verano, pueden incluir los siguientes:

- Problemas para dormir (insomnio)
- Falta de apetito
- Pérdida de peso
- Mayor irritabilidad emocional



Causas

Todavía se desconoce la causa específica del trastorno afectivo estacional. Algunos de los posibles factores incluyen los siguientes:

Reloj biológico (ritmos circadianos)

La reducción de los niveles de luz solar en otoño e invierno puede provocar la aparición del trastorno afectivo estacional de inicio en invierno. Esta disminución puede alterar el reloj interno del cuerpo y provocar una sensación de depresión.

Niveles de serotonina

Una caída de los niveles de serotonina, una sustancia química cerebral (neurotrasmisor) que afecta el estado de ánimo, podría intervenir en el trastorno afectivo estacional. La reducción de la luz solar puede provocar una caída en los niveles de serotonina y esto, a su vez, puede provocar depresión.

Niveles de melatonina

El cambio de estación puede alterar el equilibrio de los niveles de melatonina del cuerpo, una sustancia que interviene en los patrones de sueño y en el estado de ánimo.

Factores de riesgo

El trastorno afectivo estacional se diagnostica con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres. Además, ocurre con mayor frecuencia en adultos jóvenes que en adultos mayores.

Entre los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer trastorno afectivo estacional se incluyen los siguientes:

- **Antecedentes familiares.** Las personas con trastorno afectivo estacional pueden tener más probabilidades de tener parientes consanguíneos con este trastorno o con otra forma de depresión.
- **Tener depresión o un trastorno bipolar graves.** Si tienes alguno de estos trastornos, los síntomas de la depresión pueden empeorar según la estación.
- **Vivir lejos del ecuador.** Parece ser más frecuente entre personas que viven más al norte o al sur del ecuador. Esto puede deberse a una menor cantidad de

luz solar durante el invierno y porque los días durante los meses de verano son más largos.

- **Niveles bajos de vitamina D.** Cuando la piel se expone a la luz del sol, se produce cierta cantidad de vitamina D. La vitamina D puede ayudar a potenciar los efectos de la serotonina.

Por lo que, una menor exposición a la luz solar y no recibir una cantidad suficiente de vitamina D a través de los alimentos y otras fuentes, pueden dar lugar a niveles bajos de vitamina D en el organismo.

Es normal que haya días en las que se sienta tristeza, sin embargo, cuando éste estado emocional está presente por varios días y se tienen otros signos y síntomas como los arriba expuestos, es importante acercarse a un profesional de la salud.

Bibliografía:

- Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT