



EXCLUSIVO DE INTERNET

## El Trastorno Mental Afectivo Estacional (TAE)

El trastorno mental afectivo estacional — también conocido como SAD (por sus siglas en inglés) o melancolía invernal — es una forma de depresión que afecta a los pacientes básicamente en los meses de otoño e invierno. Tanto como 10 millones de residentes en los EE.UU. padecen de TAD. La mayoría de los pacientes son mujeres que padecen los síntomas por primera vez cuando están en los 20 años, pero el TAE también puede afectar a los hombres, niños y adolescentes.

### Síntomas del TAE

Las personas con TAE sufren los mismos síntomas generales que las personas con otras formas de depresión, pero con una diferencia clave: los síntomas ocurren alrededor de la misma época cada año, típicamente durante los meses de frío y luego desaparecen en la primavera y el verano. Para algunas personas (menos del 10% de los que padecen TAE), los síntomas ocurren durante el verano y mejoran en el invierno.

Usted pudiera estar padeciendo de TAE si siente algunos de los siguientes síntomas:

- fatiga, falta de energía o somnolencia durante el día
- dificultad para dormir, insomnio o dormir demasiado
- irritabilidad
- ansiedad de comida alta en carbohidratos
- falta de interés en actividades que usted normalmente disfruta
- aislamiento social

### Limitación de luz

Aunque la causa exacta de la enfermedad se desconoce, muchos investigadores consideran que el TEA es el resultado de una falta de coincidencia entre los ritmos circadianos de una persona — los patrones individuales de sueño y vigilia — y los patrones ambientales de luz y oscuridad.

La luz solar limitada que existe en los meses de otoño e invierno implica que muchas personas deban levantarse antes de la salida del sol y vayan a la cama mucho después de la puesta del sol. Tener que depender del reloj despertador en lugar que de la luz solar para marcar el horario de dormir y de levantarse puede provocarle a alguna gente síntomas de depresión.

Además, ciertas sustancias en el cerebro que pueden influir en los estados de ánimo se producen o pueden suprimirse durante los períodos de oscuridad. La melatonina, una hormona que influye en el sueño, se secreta cuando la luz es baja y la serotonina, un neurotransmisor que combate la depresión, aparentemente se estimulan por la luz solar.

Las personas que trabajan de noche o que trabajan muchas horas en edificios con pocas ventanas pueden experimentar TEA todo el año. Otras personas susceptibles pueden padecer una crisis de TEA durante períodos extensos de tiempo nublado.

### Terapia de luz

Las personas con melancolía invernal moderada pueden detectar que se sienten mejor cuando tienen una mayor exposición a la luz natural del día. El pasar más tiempo al aire libre o el cambiar el lugar de trabajo para un lugar cercano a una ventana puede ayudar.

Las personas que no pueden hacer estos cambios o aquellos con síntomas más severos pueden mejorar con la terapia de luz, la cual usa una caja de luz con luces especialmente creadas para simular la luz solar natural.

Aunque parece blanca, la mayoría de las iluminaciones internas son realmente de color amarillo- naranja. Sin embargo, cada color es necesario para la salud. Las investigaciones recientes han encontrado que las ondas de luz azul reducen la melatonina y nos ayudan a despertarnos y hasta a ver mejor.

Una caja de luz, así como las bombillas y tubos eléctricos en nuestras oficinas y casas, deben producir el rango completo de ondas o colores que forman la luz natural.

### Tratamiento

El tratamiento con una caja de luz debe hacerse a la media de cada paciente. La intensidad de la luz, el tiempo de exposición y la hora del día del tratamiento pueden ser ajustados para obtener mejores resultados. Los síntomas pueden desaparecer en tan poco tiempo como una semana. Su enfermera especialista avanzada le puede recetar una caja de luz y esta puede ser pagada por su seguro de salud.

Además de ayudar con los síntomas del TEA, algunas investigaciones muestran que las cajas de luz pueden tener efectos positivos en el síndrome premenstrual y en la absorción de calcio.

Otros estudios sugieren que el trastorno mental afectivo estacional puede mejorar con suplementos de melatonina. Como todos los suplementos dietéticos, la melatonina no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos y no hay dosis de melatonina oficialmente recomendadas para el tratamiento del TEA.

Si su TEA no ve mejorías con la terapia de luz, su enfermera especialista avanzada puede recetarle un antidepresivo. Sólo la medicina — Wellbutrin XL — está actualmente aprobada para tratar el TEA.



### Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.