



EXCLUSIVO DE INTERNET

## ¿Se siente triste?

La depresión de estación, llamada desorden afectivo estacional (SAD por sus siglas en inglés), es una depresión que ocurre cada año en la misma época. Es más grave que estar triste por el invierno o por estar en casa mucho tiempo debido al mal clima. La causa del SAD es desconocida, pero los expertos creen que se relaciona con la temperatura del cuerpo y la regulación de hormonas.

Aunque no se entienda completamente como funciona el SAD, es una enfermedad real con síntomas posiblemente severos, causados por la inhabilidad de adaptarse a la disminución de luz natural durante los inviernos. El cuerpo tiene un reloj interno el cual está programado para estar activo durante el día y para dormir durante la noche. Este reloj es regulado, en parte, por la producción de una hormona relacionada con el sueño llamada melatonina. Esta responde a los cambios en la exposición del cuerpo a la luz solar. Se cree que la melatonina puede causar síntomas de la depresión y es producida en mayores niveles en la oscuridad. Entonces, cuando los días son más cortos y más oscuros, la producción de esta hormona aumenta.

### Síntomas del SAD

El SAD se caracteriza por los episodios de depresión que se repiten anualmente en la misma época, generalmente durante los meses de invierno. Los síntomas del SAD son más severos en enero y febrero, cuando los días son los más cortos.

Otros síntomas incluyen:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Fatiga
- Un aumento en la necesidad de dormir
- Una disminución en el nivel de energía
- Aumento del peso
- Aumento del apetito (particularmente ingesta de carbohidratos)
- Dificultad para concentrarse
- Deseo creciente de estar solo
- Alejamiento de las actividades sociales
- Los episodios de depresión en esta época exceden sustancialmente en número a los episodios de depresión fuera de esta época
- Los síntomas han ocurrido en los últimos 2 años, sin episodios de depresión fuera de esta época
- Inhabilidad de concentrarse.

Aunque el SAD ocurre usualmente en el invierno, algunas personas lo experimentan durante el verano. Los síntomas del SAD en el verano incluyen:

- Pérdida del peso
- Problemas para dormir
- Una disminución del apetito

### ¿Tiene Usted SAD?

Si usted responde "Sí" a las siguientes preguntas, usted puede tener un caso leve de SAD:

- ¿Cuándo el invierno se acerca y los días se hacen más cortos, usted se siente triste, perezoso con poca energía?
- ¿Se le antojan los carbohidratos, los dulces, y aumenta de peso?
- ¿Duerme mucho y tiene un poco de dificultad en poder concentrarse?

### ¿Quién Experimenta SAD?

Entre el 4% y el 6% de la población de Estados Unidos experimenta SAD, mientras que un 10% a un 20% pueden tener un tipo leve melancolía de invierno. Tres cuartos de las personas con SAD son mujeres, la mayoría entre los 20 y los 40 años de edad. SAD ocurre más a menudo en personas que viven en altas latitudes, donde los cambios en el clima debido a las estaciones son más extremos.

### Tratamiento del SAD

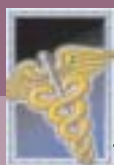
Casos leves de SAD se pueden tratar con cambios en el estilo de vida, tales como despertar en el amanecer para aumentar su exposición a la luz solar. El ejercicio aeróbico regular, especialmente al aire libre, puede ayudar porque el ejercicio reduce estrés y combate la depresión. El exponerse a una mayor cantidad de luz artificial también puede ayudar. Un estudio descubrió que en el invierno caminar 60 minutos bajo la luz del sol es tan efectivo como caminar 2 horas bajo luz artificial brillante.

Casos serios de SAD pueden necesitar terapia de luz. En esta terapia, una caja de luz irradia luz muy brillante (algunas cajas utilizan luz de amplio espectro) a través de un filtro difusor. Los pacientes se sientan delante de la luz cada día, generalmente por 15 a 30 minutos, típicamente por la mañana o temprano en la tarde. Las sesiones aumentan gradualmente a 30 minutos o 45 minutos, si es necesario. Las sesiones se deben aumentar a dos veces al día si los síntomas se empeoran. Se recomienda noventa minutos como la duración diaria máxima para esta terapia.

Puesto que esto es un tratamiento médico, para una condición específica, usted debe utilizar la terapia de luz según fue señalada y trabajar junto con su enfermera(o) profesional para encontrar el mejor método para usted. Esto es importante porque pueden ocurrir efectos secundarios relacionados con la terapia de luz, aunque son casi siempre mínimos.

La terapia de luz puede ser combinada con medicamentos antidepresivos.

Basado en información de la Asociación de Salud Mental y la página de <http://www.drkoop.com>



## 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.