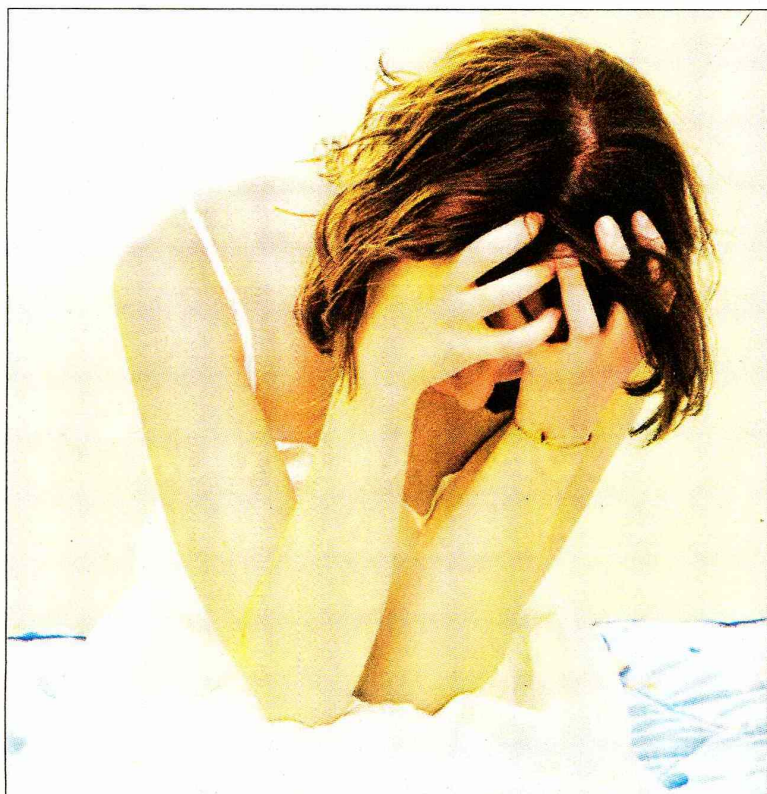


Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
20/05/2015	LA HORA - STGO-CHILE	30	2	LA FALTA DE LUZ MATINAL TRASTORNA EL ANIMO	19,9x11,7



La falta de luz matinal trastorna el ánimo

LAS MUJERES DE ENTRE 20 Y 40 AÑOS SON LAS PRINCIPALES AFECTADAS POR LA DEPRESIÓN ESTACIONAL, QUE INCLUYE CANSANCIO Y TRISTEZA. LAS MAÑANAS OSCURAS LA GATILLAN.

Por **Natalia Heusser H.**

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
20/05/2015	LA HORA - STGO-CHILE	31	2	LA FALTA DE LUZ MATINAL TRASTORNA EL ANIMO	18,1x12,2

La oscuridad de las mañanas y el frío pueden afectar el estado anímico de manera concreta. Eso se traduce en exceso de sueño (hipersomnía), desganado, energía baja y pocas ganas de hacer actividades. Un escenario que puede ser propicio para deprimirse o atravesar un Trastorno Afectivo Estacional (TAE), cuadro que aparece con más frecuencia en mujeres y en el grupo que está entre los 20 y 40 años.

Según explica el psicólogo de Vidaintegra, Fernando Marchant, "es muy probable que las personas sean sensibles a los cambios producidos por las variaciones de luz. Un grupo importante va a lograr adaptarse en un período de un par de semanas, sin embargo, aquellos que tienen cierta vulnerabilidad, como los portadores de cuadros depresivos o bipolaridad, pueden ser más sensibles a estos cambios estacionales", precisa.

El TAE se caracteriza por la presencia de alteraciones del humor propias de la depresión como la tristeza, ansiedad, irritabilidad, cansancio y en algunos casos la disminución de la libido. "Aumenta el sueño y el apetito (hiperfagia), existe mayor cansancio físico y mucha sensibilidad al rechazo interpersonal.

Suele haber también apetencia por comidas ricas en carbohidratos, preferentemente dulces y almidón", señala.

Por su parte Jonathan Martínez, psicólogo clínico de la Universidad de Las Américas (UDLA) explica que el TAE se puede confundir con otros trastornos del ánimo, los que se descartan si una persona presenta los síntomas sólo en otoño e invierno. También si aumenta su apetito, ya que en la depresión se suele perder el deseo de comer.

"Hay que realizar actividades de autocuidado, como salir a caminar durante el día o hacer ejercicio. Hay que eliminar el sedentarismo y

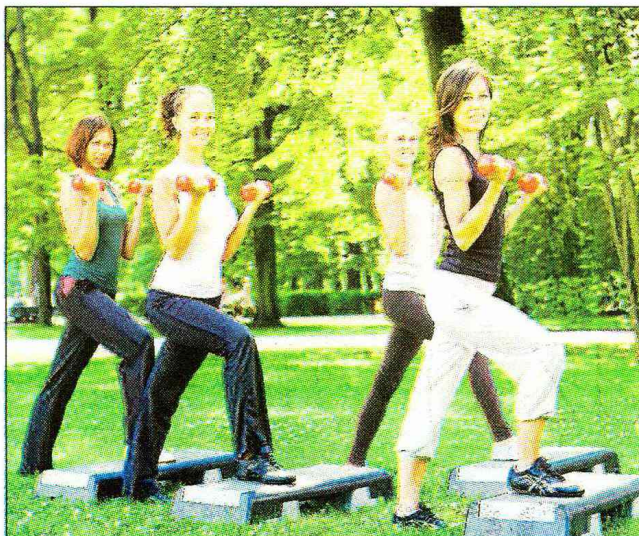
en este caso se recomienda la piscina templada, yoga o algún deporte que acomode más", aconseja Martínez.

La fototerapia es el tratamiento más indicado para este tipo de trastorno. Sin embargo Marchant advierte que el procedimiento puede tener efectos adversos como cefalea, problemas de visión, náuseas o vómitos, agitación o vértigo. "La farmacoterapia es otra herramienta útil en el manejo del cuadro, principalmente con antidepresivos. También el ejercicio puede resultar eficaz, además de la psicoterapia para el manejo cognitivo y conductual del cuadro".

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
20/05/2015	LA HORA - STGO-CHILE	31	3	LA FALTA DE LUZ MATINAL TRASTORNA EL ANIMO	13,8x7,8

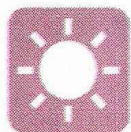
FOTOTERAPIA

Marchant y Martínez, explican que el paciente con TAE responde favorablemente a la fototerapia, un tratamiento que consiste en exponer a los pacientes programadamente a la luz. "De hecho, es el tratamiento de primera línea, sin embargo, se debe indicar por un médico entrenado y experimentado en su uso. Algunos estudios señalan que hay una mayor eficacia de la luz aplicada durante la mañana que por la tarde", indica Marchant.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño
20/05/2015	LA HORA - STGO-CHILE	31	4	LA FALTA DE LUZ MATINAL TRASTORNA EL ANIMO	14,7x13,6

CONSEJOS: EJERCICIOS Y SOCIALIZACIÓN



■ Es importante considerar que la luz juega un papel primordial en la fisiopatología (proceso físico y químico) del trastorno.



■ No se obligue a hacer cosas que no quiere hacer. Si tiene deseos de dormir, hágalo. Disfrute de una buena siesta, o de dormir sin culpa el fin de semana.



■ Es bueno reunirse con amistades. Visite a sus cercanos, evite aislarse, busque conversar y compartir con más personas.



■ En caso de encontrarse sobrepasada, busque ayuda profesional. Un psicólogo o un sicuatra pueden evaluar mejor el tratamiento.



■ Evite automedicarse. Sólo tome lo que su médico le indique.



■ Aproveche de hacer lo que le gusta. Si es leer, lea un buen libro. Cocinar juntos en familia también puede ser una opción, además de salir a pasear o ver una película.



■ Realice actividad física. Está demostrado que ayuda a mejorar el ánimo, al igual que caminar.



■ Alimentarse bien.

20, 40
años

es el rango etario en que más ocurre el Trastorno Afectivo Estacional (TAE).

“

Los portadores de cuadros depresivos o bipolaridad pueden ser más sensibles a estos cambios estacionales”.

Fernando Marchant, sicólogo de Vidaintegra.