

DISFRUTA


**ideal**digital

 Registro Hemeroteca BUSCAR  en  ideal.es  I

PORTADA

ÚLTIMA HORA

ECONOMÍA

DEPORTES

OCIO

PARTICIPACIÓN

SERVICIOS

CLASIFI

## [SECCIONES]

## Última hora

Granada

Costa

Provincia

Vivir

## Lo más leído

Imágenes del día

Más secciones

## [MULTIMEDIA]

Vídeos Teleideal

Video Noticias

Clip Musicales

Punto Radio

## [INTERACTIVO]

Blogs

Foros

Chats

## [CANALES]

Hoy Cinema

Hoy Inversión

Hoy Motor

IndyRock

Waste Ecología

Eurosport

## [SUPLEMENTOS]

Deporte Base

Expectativas

Inmobiliario

LaguíaTV

Mujer Hoy

XLSemanal

## [SERVICIOS]

Infoempleo

Horóscopo

Descargas | PDF

Pág. Blancas

ALMERÍA

VIVIR

## Depresión invernal

El trastorno afectivo estacional está influido por la cantidad de horas de sol al día. Tristeza, apatía, aumento del apetito y somnolencia son síntomas de esta alteración

INÉS GALLASTEGUI// GRANADA

SIENTE una especial melancolía en cuanto se encienden las primeras bombillas de la decoración navideña? ¿Se siente apático y sin energía? ¿No tiene ganas de salir? ¿Duerme más de lo habitual? ¿Come más de la cuenta y ha engordado varios kilos? Quizá padezca el llamado Trastorno Afectivo Estacional (TAE), un problema que pueden sufrir, en mayor o menor grado, hasta un 20% de las personas. La 'depresión de invierno' parece estar causada por el menor número de horas de luz al día en esta época del año, ya que ello influye en la bioquímica de nuestro cerebro. Esta alteración puede ser tratada con fármacos antidepresivos y con fototerapia -exposición a luz artificial-, aunque en la mayoría de los casos se manifiesta de forma leve y desaparece en primavera.

El psicólogo Antonio Luis Maldonado, del Centro Psicológico Alborán de Granada, explica que los trastornos afectivos son los que implican 'bajones' del estado de ánimo -como en la depresión- o subidas excesivas del mismo -como ocurre en los episodios maniacos que padecen los pacientes con trastorno bipolar, antes llamados maniaco-depresivos-. En la Antigua Grecia, recuerda el psicólogo, ya se intuía que había una relación de estos trastornos con las estaciones del año; pero en los últimos treinta años numerosas investigaciones han confirmado aquella intuición.

### Más fármacos

En el ámbito de los problemas psíquicos, no todos los cambios de estación son problemáticos: sólo el final de primavera-comienzo de verano y el final del otoño-comienzo del invierno. En estas dos épocas, apunta Maldonado, aumentan los episodios depresivos, las consultas e ingresos hospitalarios por depresión, el consumo de fármacos antidepresivos y -lo que es más significativo- la tasa de suicidios. Se calcula que un 15% de los pacientes con depresión grave recurrente empeoran en una de esas dos épocas de año.

**IDEAL**

CLASIFI

α

E

Sele  
moc

Mar

Moc



LUZ. En invierno hay menos horas de luz y ésta es menos intensa. / IGNACIO PÉREZ



Imprimir



Enviar

- Vitaminas e hipérico

Publicidad

...ya no será  
tanta carga



[Pág. Amarillas](#)[Postales](#)[Formación](#)[Masters](#)[Legal](#)[Cursos](#)**[Y ADEMÁS]**[Agricultura](#)[Canal-SI](#)[Cibernauta](#)[Ciclismo](#)[Esquí](#)[Infantil](#)[Libros](#)[Planet Fútbol](#)[Vehículos de Ocasión](#)[Viajes](#)[Amistad](#)[Juegos](#)[Sudoku](#)

Dentro de estos trastornos, hay un patrón

unimodal -un único pico al año, en primavera- y un patrón bimodal -dos picos, uno en primavera y otro en otoño-. Mientras el primero afecta más frecuentemente a hombres de edad avanzada y ambiente rural, el segundo tiene entre sus principales víctimas a mujeres jóvenes que viven en un entorno urbano.

Aunque la mayoría de la gente aseguraría sin dudar que los días soleados son más alegres que los nublados, hay un montón de sesudos estudios que lo demuestran de forma científica. Hay que tener en cuenta que los humanos, al igual que el resto de los seres vivos, presentamos pautas de conducta cíclicas, en función de determinados ritmos biológicos, muchos de ellos marcados por el movimiento de la Tierra alrededor del Sol. Es decir, tenemos una especie de reloj interno que rige muchas de nuestras actividades. Por ejemplo, hay ritmos ultradianos (más cortos que un día), como el que rige la alimentación humana, varias veces al día; circadianos (más o menos 24 horas), como el de sueño-vigilia; circalunares, como la menstruación; y circanuales, que rigen, por ejemplo, la hibernación o las migraciones de algunos animales.

**Reloj alterado**

Diversos experimentos demuestran que el reloj biológico puede ser alterado en ausencia de señales externas o «sincronizadores», tal como señalan en el libro 'Tratado de Psiquiatría' Manuel Gurpegui, Antonio Muñoz y María Rosa Montes, profesores de la **Universidad de Granada**.

Por ejemplo, un grupo de personas aisladas en una cámara sin poder ver si era de noche o de día iban retrasando cada día una o dos horas la hora de acostarse, es decir, 'haciendo' días de 25 ó 26 horas, aumentando más y más el desfase con el mundo exterior.

En la vida real, a medida que las estaciones avanzan y la duración del periodo de luz va variando, las personas van adaptándose a la nueva situación: hay que 'poner en hora' el reloj biológico. Cuando por el motivo que sea esa adaptación no se produce, nuestro reloj se desincroniza y de ello se derivan diversas alteraciones.

Hay que tener en cuenta que algunas de las hormonas que influyen en el estado de ánimo, los hábitos alimentarios o el sueño están influidas por la luz. Así, la melatonina se libera por la noche, pero la falta de luz durante el invierno puede aumentar su secreción por encima de lo normal. Una de las consecuencias es la disminución de la temperatura corporal, que impulsa al sujeto a 'compensar' mediante la ingesta de alimentos calóricos. Otro efecto es la reducción en la producción de serotonina, hormona responsable de la actividad.

Así pues, no es extraño que la mayor parte de estas depresiones estacionales se produzcan en los países más alejados del Ecuador, que tienen los días invernales más cortos. De hecho, a este motivo se atribuye la alta tasa de suicidios en países como Suecia, Finlandia y Noruega. Pero incluso en nuestro entorno, la menor exposición a la luz viene impuesta no sólo por la naturaleza -el nivel de luminosidad del Sol invernal es muy inferior al veraniego- sino por el estilo de vida. A causa del frío de la estación, las personas salen menos a la calle. Además, la iluminación artificial de muchos hogares y lugares de trabajo deja mucho que desear.

**Síntomas y tratamiento**

Los síntomas más típicos de este trastorno son el decaimiento del ánimo o tristeza coincidiendo con el final del otoño y el comienzo del invierno; la pérdida de interés por las actividades cotidianas, tanto de trabajo como de ocio; la tendencia al aislamiento social; la hipersomnia, es decir, dormir más de lo habitual, o la somnolencia diurna; el aumento del apetito, con especial deseo por los carbohidratos, y el consiguiente aumento de peso; la reducción de la libido; la sensación de apatía, cansancio y falta de energía; dificultad para concentrarse; dolores de cabeza; y la irritabilidad. No siempre han de aparecer todos estos síntomas para que podamos hablar de un TAE. Sin embargo, es el médico, psiquiatra o psicólogo quien debe valorarlo.

Se calcula que hasta una quinta parte de la población sufre en alguna medida un Trastorno Afectivo Estacional, aunque en la mayoría de los casos se trata de casos leves. Por ello, muchas personas sufren estos episodios pero ni siquiera son conscientes de estar sufriendo un trastorno.

Si los síntomas son graves e interfieren en la vida diaria del afectado, o bien se producen de forma recurrente todos los inviernos, es necesario pedir ayuda profesional a un médico o psicólogo. Por otro lado, hay personas diagnosticadas previamente de depresión o trastorno bipolar que empeoran en esta época del año.

Los tratamientos más habituales para esta afección son los fármacos antidepresivos, la psicoterapia y la fototerapia o terapia con luz. Esta última consiste en someterse a exposiciones periódicas a una lámpara especial para modificar la química del cerebro. La luz favorece la secreción de serotonina, que es la hormona de la actividad, y bloquea la producción de melatonina.

Las sesiones de fototerapia o luminoterapia pueden desarrollarse en la consulta de un especialista -combinadas o no con psicoterapia- o en el domicilio del paciente, ya que existen en el mercado lámparas homologadas. En función de las necesidades, varía la frecuencia de las sesiones -diaria o semanal- y su duración -desde 15 minutos hasta 1 hora-. Si el aparato se usa correctamente -a la distancia adecuada y sin mirarlo directamente-, no deben aparecer efectos secundarios (tales como dolor de cabeza, molestias en los ojos o lesiones en la piel).

En nuestra zona, donde son más frecuentes los días soleados que los nublados, incluso en invierno, lo más aconsejable es darse cada día un buen paseo al aire libre para tomar el sol.

### **Pensamientos negativos**

Respecto al tratamiento psicológico de la depresión, Maldonado explica que comienza con sesiones informativas y educativas en paralelo a la evaluación del paciente. Mediante tests, entrevistas y autorregistros, el terapeuta determina si, además de depresión, el afectado presenta problemas de ansiedad, autoestima e insomnio. Si la depresión es moderada o grave o hay ideas de suicidio, «siempre se recomienda al paciente que tome medicación antidepresiva y se le deriva a su médico de cabecera o a un psiquiatra». En la terapia cognitivo-conductual es importante la reestructuración cognitiva, por la que se trata de eliminar los pensamientos negativos -del tipo 'no valgo para nada' o 'nadie me quiere'- y sustituirlos «no por pensamientos positivos en plan 'soy el mejor', sino por ideas realistas, como 'tengo virtudes y defectos'».

, MÁS INFORMACIÓN | Centro de Psicología Alborán t 958 26 50 16 [www.alboran-psicologos.com](http://www.alboran-psicologos.com)

[igallastegui@ideal.es](mailto:igallastegui@ideal.es)

Enlaces Patrocinados

#### **[TUI.es](http://www.tui.es) - Alquila tu coche desde 38€!**

Y además: Vuelos internacionales desde 10€, nacionales desde 5€, y además reserva tu Hotel desde 38€. TUI.es aterriza con las mejores ofertas en España.  
<http://www.tui.es>

#### **[Todo un horizonte de ventajas a tu alcance](http://www.privilegioseuro6000.com)**

Ahora tu tarjeta EURO 6000 te abre las puertas a un mundo de descuentos. ¡Infórmate ahora y saldrás ganando!  
<http://www.privilegioseuro6000.com>

#### **[Alquiler Coches online](http://www.segurosportalcoches.com)**

Información completa y variada. Amplia selección de enlaces.  
<http://www.segurosportalcoches.com>

Subir

**vocento**

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal  
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)  
Tfno\_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

**[Contactar](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master de Periodismo](#) | [Club Lector 10](#) | [Visitas a Ideal](#)**

