

Menos horas de luz: cómo el clima puede afectar el estado de ánimo



Con el descenso de las temperaturas y los días cada vez más cortos pueden aparecer cambios en el estado de ánimo. Sensación de cansancio, mayor necesidad de dormir o desinterés en actividades cotidianas son algunas de las

señales que, en ciertos casos, podrían estar relacionadas con el Trastorno Afectivo Estacional (TAE).

Esta condición corresponde a un subtipo del trastorno depresivo mayor, asociado a los cambios de estación y

suele manifestarse durante los meses con menos luz natural. Así lo explicó la directora del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la Universidad de Talca, Nadia Ramos Alvarado, quien indicó que “el otoño-invierno es un periodo donde un porcentaje de la población puede experimentar síntomas asociados al trastorno depresivo, que luego desaparecen con el cambio de estación”.

Entre las principales señales del TAE, la especialista mencionó “tristeza, disminución del disfrute, del deseo sexual, pérdida de interés, cansancio y aumento de la necesidad de dormir y comer”.

La académica explicó que, aunque la falta de luz solar es uno de los factores asociados a este trastorno, no es el único elemento que influye en su desarrollo. “También hay condiciones del contexto cultural, características personales e incluso antecedentes genéticos que pueden influir”, señaló.

Respecto al tratamiento, Ramos detalló que el abordaje suele ser similar al del trastorno depresivo. “Se ha estudiado también la terapia con luz o fototerapia que puede ayudar en algunos casos, pero no en todos”, indicó. Además, enfatizó en la importancia de identificar

los síntomas y contar con un diagnóstico adecuado. “Lo más relevante es tener un buen diagnóstico. Si es algo recurrente, las personas deben anticiparse para aprender a manejarlo”, sostuvo.

La especialista agregó que tanto la farmacoterapia como los tratamientos psicoterapéuticos pueden contribuir a enfrentar de mejor manera este periodo. “Los estudios demuestran que utilizar farmacoterapia ayuda a transitar de mejor forma el periodo invernal. Los tratamientos psicoterapéuticos, por su parte entregan herramientas para aprender a lidiar mejor con estos estados”, concluyó.