



CON LA LLEGADA DEL INVIERNO Y LOS DÍAS MAS CORTOS

Académica de la Universidad de Talca alertó sobre el trastorno afectivo estacional

TALCA. Junto con la llegada del invierno y el cambio de hora, las temperaturas frías y la menor cantidad de horas de luz solar disponibles pueden provocar alteraciones en el estado de ánimo llegando a causar mayor sensación de cansancio, mayor necesidad de dormir o desinterés en las actividades cotidianas. Expertos de la Universidad de Talca señalan que, en algunos casos, estos síntomas podrían ser indicios de trastorno afectivo estacional.

La directora del Centro de Psicología Aplicada de esa casa de estudios, Nadia Ramos, detalló que este trastorno corresponde a un subtipo de depresión y suele manifestarse durante los meses de menor luz natural. “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”, señaló.

“Tristeza, disminución del disfrute, del deseo sexual, pérdida de interés, cansancio y aumento de la necesidad de dormir y comer”, agregó la profesional como los principales síntomas del trastorno y añadió que “también hay condiciones del contexto cultural, características personales e incluso antecedentes genéticos que pueden influir”, entre las causantes.

La académica fue enfática en destacar que lo más importante para enfrentar los trastornos emocionales es contar con un correcto diagnóstico de parte de un profesional para identificar la situación y anticiparse a las bajas de ánimo. En esa línea, también sumó que hábitos saludables y de autocuidado pueden impactar positivamente en la rutina invernal.



El trastorno afectivo emocional es un subtipo de la depresión.