

Hoja informativa: Comprendamos el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión recurrente con un patrón estacional que se da más comúnmente en los meses de invierno, cuando los días más cortos y las temperaturas más bajas obligan a las personas a quedarse dentro del hogar, lejos de la luz natural. Conocido profesionalmente como “trastorno depresivo mayor con patrón estacional”, se calcula que esta afección, o su forma más leve, comúnmente conocida como *winter blues*, afecta a casi 15 millones de estadounidenses al año, y las tasas más altas se dan en las áreas más al norte del país.

Sugerencias para vencer la depresión estacional, una grave afección de la salud mental.

Si bien recurrir a un profesional en salud mental es el mejor recurso a la hora de crear un plan de tratamiento para cualquier tipo de depresión, incluido el trastorno afectivo estacional, hay muchas cosas simples pero eficaces al alcance de todos para prevenir este trastorno, o simplemente para ayudar con un caso temporal de *winter blues*.

Manténgase activo. Además de mejorar su salud y su estado físico en general, y de reducir el riesgo de numerosas enfermedades crónicas, estudios demuestran que realizar ejercicio de manera regular también puede ayudar a mejorar el ánimo. Organice su tiempo para poder hacer ejercicio. Se recomienda que las personas adultas sanas realicen 2 horas y media de actividad aeróbica de intensidad moderada (p. ej., caminar a paso ligero) a la semana.

Coma alimentos saludables. Evite los alimentos procesados, los alimentos azucarados y los bocadillos. En cambio, elija frutas y verduras frescas, frutos secos, legumbres y alimentos integrales con un índice glucémico bajo para tener energía durante más tiempo.

Tome el sol. Siempre que pueda, intente pasar tiempo al aire libre. Expertos sugieren que dar un paseo de 20 minutos por la mañana, cuando la luz natural es más fuerte, puede ser beneficioso para la salud. Si no puede exponerse a la luz del sol, hable con su médico sobre la fototerapia.

Manténgase conectado. Pertenecer a una sólida red social “real” nos permite desarrollar la resiliencia, nuestra capacidad natural para “recuperarnos” frente a la adversidad. Pase tiempo con amigos y familiares. Las llamadas telefónicas y las redes sociales pueden ayudar, pero las relaciones presenciales casi siempre son la mejor opción.

Descanse. Los adultos sanos necesitan dormir al menos 7 horas al día. Mantenga un patrón regular de descanso. Si necesita más ayuda, considere la posibilidad de acudir a un profesional en salud mental.

Para obtener más información, ingrese a www.1in5.info.