

Depresión en invierno



Si el clima más frío y los días más cortos hacen que se sienta triste, no está solo. El trastorno afectivo estacional (SAD) puede causar síntomas similares a los de la depresión. Saber a qué síntomas prestarles atención, y qué hacer con ellos, puede ayudarle a usted y a sus seres queridos.

Es más que una tristeza ocasional

Al igual que otros tipos de depresión, el SAD es diferente de solo sentirse triste de vez en cuando o tener problemas debido a situaciones como perder el trabajo, divorciarse o perder a un ser querido. La depresión se produce cuando se siente triste durante más de dos semanas y los sentimientos interfieren con sus actividades de la vida diaria. Los síntomas pueden incluir sentirse triste, perder placer en las cosas que alguna vez le gustaron, sentir un cambio en el sueño o el apetito y tener problemas para pensar o tomar decisiones. Las personas que padecen SAD pueden sentirse como si estuvieran hibernando: duermen demasiado, comen demasiado, suben de peso y se alejan de las demás personas.

Por lo general, dura alrededor del 40 % del año y se desarrolla durante los meses en los que hay menos cantidad de luz del sol. Cualquiera persona puede experimentar SAD, pero es más común en mujeres que en hombres y suele comenzar entre los 18 y los 30 años.

Consejos para combatir el SAD

Si bien los síntomas de SAD suelen desaparecer una vez que empieza la primavera, cuatro a cinco meses puede parecer mucho tiempo para lidiar con ellos. La buena noticia es que existen algunos consejos que puede aplicar:

- **Reciba la mayor cantidad de luz solar posible.** Aunque los científicos no saben exactamente por qué se produce el SAD, lo relacionan con los cambios del ritmo circadiano: El “reloj” biológico es diferente cuando hay menos luz del sol. Aunque puede hacer frío durante los meses de invierno en los lugares donde el SAD es más frecuente, es importante salir al exterior tanto como sea posible. Haga una excursión por la naturaleza, camine por su vecindario o pruebe un nuevo pasatiempo invernal, como el ciclismo de ruedas gordas o las raquetas de nieve. También, acomode su casa o la oficina para que pueda sentarse junto a una ventana.
- **Pruebe la terapia de luz.** Siéntese delante de una luz brillante especial (10 000 lx) durante al menos 20 minutos por día.

Consejos para combatir el SAD (continuación)

- **Considere la vitamina D.** Aunque la ciencia no está completamente establecida sobre la vitamina D, se cree que promueve la actividad de la serotonina. Los habitantes de los climas septentrionales obtienen menos vitamina D de la luz solar, y es posible que la alimentación por sí sola no aporte al organismo todo lo que necesita. Consulte con su médico sobre el consumo de suplementos de vitamina D.
- **Haga un poco de ejercicio.** La actividad física no solo es buena para el cuerpo, también es buena para la mente. Las investigaciones demuestran que todos los tipos de ejercicio tienen efectos antidepresivos inmediatos y a largo plazo, y son aún más eficaces a medida que se envejece.
- **Hable con un experto.** Si está experimentando síntomas de depresión, es importante que consulte con su médico.* Pueden ayudarle a cerciorarse de que no hay ningún otro problema de salud, ya que algunas enfermedades, como la diabetes y el hipotiroidismo, pueden desencadenar la depresión. El médico también puede recomendarle que vaya a terapia o tome medicamentos antidepresivos.
- **Conecte con sus amigos.** Busque formas de conectar incluso con los que están lejos. Solo debe evitar hablar demasiado sobre sus problemas. Si bien los amigos pueden ser grandes oyentes, el hecho de que se concentren juntos en los sentimientos negativos (lo que se denomina "corruminación") puede empeorar la depresión. Por lo tanto, deben asegurarse de apoyarse mutuamente. Pero encuentre amistades que le distraigan de lo negativo y le hagan sentir emociones positivas.
- **Piense en lo positivo.** Tómese un tiempo todos los días para escribir lo que desea agradecer. Luego, vuelva a consultar esa lista de agradecimiento cuando necesite un impulso de buenos pensamientos. Además, evite la autocrítica. Aunque puede ser difícil, puede entrenarse para no pensar en el pasado y en lo que podría haber hecho de otra manera.

La reducción de las horas de luz y las temperaturas más frías pueden afectar a muchas personas, no solo a las diagnosticadas de SAD. Recuerde que tal vez tenga que hacer un esfuerzo aún mayor para conectar con los que le rodean, para salir al exterior y para mantener sus rutinas. Sin embargo, las decisiones que tome pueden marcar una gran diferencia. Y siempre encontrará ayuda con solo hacer una llamada.

* Si tiene pensamientos suicidas, sepa que no está solo. Para obtener apoyo y recursos, llameo envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 988.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la unidad de accidentes y emergencia más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia que son menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF2989888 206792-122020