

# 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 (TAE) 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 TAE 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 TAE 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. Cualquier persona puede experimentar TAE, pero es más común en mujeres que en hombres y suele comenzar entre los 18 y los 30 años.

## Consejos para combatir el TAE

Si bien los síntomas de TAE 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 del sol posible.** Aunque los científicos no saben con exactitud por qué se produce el TAE, lo relacionan con cambios en el ritmo circadiano: El "reloj" biológico es diferente cuando hay menos luz del sol. Si bien puede estar frío durante los meses de invierno en los lugares donde el TAE prevalece más, es importante salir siempre que sea posible. Haga una caminata en la naturaleza, salga a caminar por el vecindario o busque un nuevo pasatiempo de invierno, como andar en bicicleta todoterreno o practicar *snowshoeing* (caminatas a campo traviesa sobre nieve). También, acomode su casa o la oficina para que pueda sentarse junto a una ventana.

## Consejos para combatir el TAE (continuación)

- **Practique fototerapia.** Siéntese delante de una luz brillante especial (10 000 lx) durante al menos 20 minutos por día.
- **Tenga en cuenta la vitamina D.** Si bien la ciencia no está completamente segura sobre la vitamina D, se cree que promueve la actividad de la serotonina. Las personas que viven en climas nórdicos reciben menos vitamina D de la luz del sol y es posible que los alimentos solos no aporten al cuerpo todo lo que necesita. Consulte con su médico sobre el consumo de suplementos de vitamina D.
- **Haga ejercicio.** La actividad física no solo es buena para el cuerpo, también es buena para la mente. Las investigaciones muestran que todos los tipos de ejercicio tienen efectos antidepresivos inmediatos y a largo plazo, y es incluso más efectivo a medida que envejece.
- **Hable con un experto.** Si está experimentando síntomas de depresión, es importante que consulte con su médico.\* Este podrá garantizarle que no tenga ningún otro problema de salud, ya que algunas enfermedades, como la diabetes y el hipotiroidismo, pueden generar depresión. El médico también puede recomendarle que vaya a terapia o tome medicamentos antidepresivos.
- **Manténgase en contacto con sus amigos.** La pandemia del COVID-19 ha hecho del aislamiento social, el cual se sabe que aumenta la depresión, un problema incluso mayor que lo normal. Busque maneras de comunicarse aunque esté socialmente distanciado; por ejemplo, por teléfono o videollamada. Solo debe evitar hablar demasiado sobre sus problemas. Si bien los amigos lo pueden escuchar, centrarse juntos en los sentimientos negativos (denominado corumiación) en realidad, puede empeorar la depresión. Por lo tanto, deben asegurarse de apoyarse mutuamente. Busque amistades que lo distraigan de lo negativo y le hagan sentir emociones positivas.
- **Piense en las cosas positivas.** Tómese un tiempo todos los días para escribir lo que desea agradecer. Luego, vuelva a consultar esa lista de agradecimientos cuando necesite un incentivo para tener pensamientos optimistas. Además, evite la autocrítica. Aunque puede resultar difícil, puede practicar no pensar en el pasado y lo que podría haber hecho de otra manera.

Ha sido un año difícil para todos, y los días más cortos y las temperaturas más frías pueden afectar a muchas personas, no solo aquellas diagnosticadas con TAE. Este año, recuerde que es posible que deba hacer incluso un mayor esfuerzo para estar en contacto de manera segura con las personas cercanas, para salir, y para estar al día con 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 solicitar apoyo y recursos, llame a National Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-8255, o envíe un mensaje de texto al 741741 para comunicarse a Crisis Text Line.

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 visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas 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, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familias 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 de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

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