

En el país, el 21% de las personas ha reportado sentir soledad, pena o baja de ánimo según el [Termómetro de la salud mental en Chile](#) de diciembre de 2022. Y, en ese sentido, según los expertos, en época invernal podemos sentir aún más esta sensación por el clima y la menor luminosidad. Sin embargo, es importante estar alerta porque puede confundirse con algún trastorno afectivo estacional (TAE).

**La Dra. Eugenia Escorza, jefa de salud mental de Clínica Dávila y psiquiatra de Clínica Dávila Vespucio,** explica: "El TAE se refiere principalmente a cuadros que se producen como cambios de ánimo, depresivos, relacionados a la estación. Tiene mucho que ver con la cantidad de luz. Se trata de depresiones que empiezan en otoño, se mantienen en invierno y suelen desaparecer en primavera-verano. Aunque en algunos casos también puede presentarse en épocas soleadas".

Anuncio Patrocinado

### *¿Cómo se origina?*

**Jennifer Conejero, psicóloga infantojuvenil de Clínica Santa María,** detalla: "Hay teorías biológicas respecto a la acción del cortisol en el cerebro, así como a la función de la luz en la producción de serotonina, encargada en términos simples de la sensación de bienestar, y la melatonina en el sueño. Por otro lado, la contaminación, las enfermedades respiratorias y las exigencias también pueden influir en el estado de ánimo".

**WAM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

**Conversemos por WhatsApp**

**¿Hay alguna forma de tratarlo?**

**Claudia Badilla, psicóloga de Clínica Ciudad del Mar**, resalta: "El tratamiento debe ser realizado por un psiquiatra quien, de acuerdo a las características clínicas, acordará con el paciente el uso de farmacoterapia antidepresiva o fototerapia. En tanto, el abordaje psicológico consistirá en psicoterapia orientada a favorecer la comprensión y aceptación de su condición, la adherencia adecuada al tratamiento, el desarrollo de estrategias de afrontamiento y la formación de hábitos saludables en alimentación, ejercicios y sueño, de manera de mejorar su adaptación y calidad de vida"

**¿Cómo se aborda en niños o adolescentes?**

"Hay diferentes formas de intervenir, en primer lugar, hay que mantener las actividades al aire libre. Es bueno salir a parques, aunque sea bien abrigados, y aprovechar las horas de mayor luz solar. Tener una rutina de sueño, mantener la alimentación saludable, desarrollar estrategias para manejar el estrés, se pueden buscar recetas que incluyan verduras, en versiones cocidas y calientes", finaliza la especialista de **Clínica Santa María**.

y tú, ¿qué opinas?