Mito o realidad: ¿Puede la primavera causar cuadros depresivos?

La llegada de la primavera trae consigo no sólo el fin del invierno y el arribo de temperaturas más cálidas, sino que también se le vincula al aumento de cuadros depresivos en la población. El cambio de estación, según lo explicó el académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), Felipe Rodríguez, puede afectar negativamente a las personas.

“Un porcentaje de la población puede experimentar alteraciones de ánimo asociados a los cambios de estación que se dan de verano a otoño y de invierno a primavera”, señaló Rodríguez, quien agregó que la luminosidad varía hasta en un 30% en las distintas transiciones estacionales, “lo cual es bastante significativo”, enfatizó.

Anuncio Patrocinado

En relación a lo anterior, el profesor de la Escuela de Psicología de la PUCV, explicó que “lo que se sabe es que a nivel neurológico la exposición a la luz solar impacta a una sustancia llamada melatonina, la cual está muy ligada a las manifestaciones anímicas y el sueño. A este tipo de cuadros se les conoce como Trastorno Afectivos Estacionales (TAE)”.

En cuanto a los síntomas, el psicólogo y docente de la PUCV, Felipe Rodríguez, agregó que “las personas que sufren de TAE se muestran con menos energía y motivación, experimentando muchas veces tristeza. También es importante considerar que el cambio hacia la primavera sucede en el segundo semestre, el cual para algunas personas representa niveles de alto estrés y ansiedad por las fiestas”.

Para el especialista, las personas que son proclives a sufrir episodios depresivos recurrentes o aquellas que padecen trastornos bipolares podrían verse mayormente afectadas y por ende deberían tomar resguardos. “Las personas que están con tratamiento o que tengan facilidad para sufrir de cuadros depresivos son la población de mayor riesgo. Hay personas que, contando con un gran número de sintomatología no cumplen con un tratamiento adecuado, lo cual las deja en una posición de mayor vulnerabilidad”, agregó.

Para concluir, Rodríguez señaló que “la mayor recomendación es tener cuidado. Por un lado, si es que no hemos experimentado antes este tipo de sintomatología hay que estar bien atentos a la aparición de éstas y buscar ayuda si es que se vuelve un

malestar significativo. Tenemos como sociedad una especie de estigma con los trastornos depresivos, tendemos a decirnos ‘tengo que ser fuerte’, ‘tengo que salir de esto’ o cosas por el estilo, y eso es no querer reconocer el carácter de enfermedad que tienen los cuadros de salud mental y el no poder regular nuestra emocionalidad”, resaltó.



y tú, ¿qué opinas?