

# **El Trastorno Afectivo Estacional (Mental Health Disorders - Seasonal Affective Disorder)**

## **¿Que es el trastorno afectivo estacional?**

El trastorno afectivo estacional (su sigla en ingles es SAD) es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por depresión en relación con una determinada estación del año, especialmente el invierno. Sin embargo, el SAD no suele describirse como un trastorno separado del estado de ánimo sino como una especie de "indicador" que hace referencia al patrón estacional de los episodios de depresión grave que pueden suscitarse dentro de la depresión grave y del síndrome maniaco depresivo.

El SAD es un diagnostico clínico aceptado globalmente por la comunidad médica. El Dr. Norman E. Rosenthal, Jefe de la División de Psiquiatría Ambiental del Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health), es el investigador a quien se le atribuye el descubrimiento del trastorno afectivo estacional.

## **¿A quienes afecta el SAD?**

Normalmente aparece durante la etapa adulta (la edad promedio de aparición es alrededor de los 23 años) y se presenta en las mujeres con una frecuencia cuatro veces mayor que en los hombres. Según la Asociación Nacional de la Salud Mental (National Mental Health Association); aproximadamente el 25 por ciento de la población sufre de SAD leve durante el invierno y casi el 5 por ciento padece una forma más grave de este trastorno.

## **¿Cuáles son los síntomas del trastorno afectivo estacional?**

Se han identificado dos patrones estacionales de síntomas del SAD: un tipo de aparición otoñal, también llamado "depresión invernal", en el que los principales episodios depresivos comienzan hacia fines del otoño y primeros meses del invierno y desaparecen durante los meses de verano, y un tipo de aparición primaveral, también llamado "depresión veraniega", en el que el episodio depresivo grave comienza hacia fines de la primavera y primeros meses del verano. A continuación, se enumeran los síntomas mas comunes del SAD. Sin embargo, cada individuo puede experimentarlos de una forma diferente. Los síntomas pueden incluir:

- Mas sueño y somnolencia diurna.
- Irritabilidad.
- Fatiga o nivel de energía disminuido.
- Disminución del deseo sexual.
- Menor capacidad de concentración.
- Dificultad para pensar con claridad.
- Aumento del apetito, especialmente de comidas dulces e hidratos de carbono que provocan aumento de peso.

Los síntomas del SAD pueden parecerse a los de otras condiciones psiquiátricas. Siempre consulte a su médico para el diagnóstico.

### **¿Que causa el SAD?**

Se cree que la menor cantidad de horas de luz solar es una de las causas del SAD, y este elemento se encuentra bajo investigación clínica

### **Tratamiento del trastorno afectivo estacional:**

El tratamiento específico del SAD será determinado por su médico basándose en lo siguiente:

- Su edad, su estado general de salud y su historia médica.
- Que tan avanzada esta la enfermedad.
- Su tolerancia a determinados medicamentos, procedimientos o terapias.
- Sus expectativas para la trayectoria de la enfermedad.
- Su opinión o preferencia.

Los tratamientos para la "depresión invernal" y la "depresión veraniega" suelen diferir, y pueden incluir alguno o una combinación de los siguientes:

- **Terapia con luz.**
- Medicamentos antidepresivos.
- Psicoterapia.