

TAE: Trastorno Afectivo Estacional



¿Qué es el trastorno afectivo estacional?

El trastorno afectivo estacional (TAE, o *SAD* por sus siglas en inglés) es un tipo de depresión cuando una persona ha experimentado un cambio significativo en su talante debido a los cambios de las estaciones. Esta condición ocurre frecuentemente durante el otoño y el invierno cuando hay menos luz del sol y los días son más cortos. Por lo general, baja durante los meses más calientes. **En algunos casos, es el contrario:**

- **TAE patrón del invierno:** Los síntomas llegan por el fin del otoño y al principio de invierno y desaparecen durante la primavera y el verano.
- **TAE patrón del verano:** Los síntomas llegan en la primavera y verano y desaparecen durante los meses del invierno. Este es menos común.

Aunque muchos pueden sentirse un poco “deprimido” o tienen la “melancolía invernal” durante estas temporadas, para algunas personas este cambio de humor es más grave y puede afectar cómo piensan, se sienten y se portan.

¿Qué causa el TAE?

Todavía los investigadores están trabajando para determinar la causa exacta del TAE. La mayoría de la investigación se ha enfocado en el patrón del invierno del TAE porque es más fácil estudiar y más común.

Las investigaciones indican que puede que las personas que padecen del TAE, especialmente el patrón del invierno, tengan niveles reducidos de la química serotonina, la cual controla el talante. También sugiere que la luz del sol afecta a las moléculas que ayudan en mantener niveles normales de la serotonina. Menos horas de luz del día pueden impedir que estas moléculas funcionen de manera debida, contribuyendo a niveles reducidos de la serotonina durante el invierno.

Otros estudios sugieren que ambas formas del TAE están relacionados con niveles alterados de la melatonina—una hormona importante para mantener el ciclo normal del sueño-vigilia. Las personas que padecen del TAE patrón del invierno producen demasiado melatonina, lo cual puede causar somnolencia y resultar con quedarse dormido.

¿Quién es más probable de desarrollar el TAE?

A menudo el TAE comienza a desarrollarse durante la adultez temprana. Es más común entre mujeres que hombres. Es más común entre personas quienes ya tienen el trastorno de depresión o bipolar, especialmente cuando padecen de episodios repetidos depresivos e hipomaniaco (episodios maniacos menos severos.) Otros trastornos comunes asociados con el TAE son trastornos alimentarios, trastornos de ansiedad, trastornos del pánico o el trastorno de déficit de atención/hiperactividad.

El TAE patrón del invierno también ocurre más frecuentemente que el patrón del verano. Debido a esto, el TAE es más común para personas quienes viven más al norte, donde hay menos horas de luz durante el día del invierno, por ejemplo, las personas en Alaska o Nueva Inglaterra son más propensas de desarrollar el TAE que personas quienes viven en Tejas o Florida.

También el TAE puede ser de herencia familiar y puede ser más común entre personas quienes tienen parientes con alguna otra enfermedad mental.

¿Se puede prevenir el TAE?

Como el inicio del TAE es tan previsible, puede que las personas que tienen una historia del trastorno beneficien de empezar tratamientos antes del otoño (para el patrón del invierno del TAE) o en la primavera (para el patrón del verano del TAE) para ayudarles en prevenir o reducir los síntomas de depresión.



**CONNECTICUT
Clearinghouse**
a program of the Connecticut Center
for Prevention, Wellness and Recovery

800.232.4424 (teléfono)
www.ctclearinghouse.org

Una biblioteca y centro de recursos sobre el alcohol, tabaco, otras drogas, salud mental y el bienestar

¿Cuáles son las indicaciones y los síntomas del TAE?

El TAE es un tipo de depresión en cual hay un patrón recurrente temporal. Estos síntomas duran unos 4-5 meses del año. Estos incluyen:

- Humor persistente de tristeza, o "vacío" con sentimientos de desesperanza o inutilidad.
- Irritabilidad, frustración, inquietud o falta de interés o placer en actividades que disfrutaba anteriormente. Una actitud sombría ante la vida.
- Baja energía, cansancio o sentirse enlentecido, con dificultad para concentrarse, pensar o tomar decisiones.
- Dolor físico sin explicación, dolores de cabeza, o problemas digestivos.
- Pensamientos de suicidio o intentos de suicidarse.

Síntomas adicionales para el **TAE patrón del invierno** pueden incluir:

- Quedarse dormido (hipersomnia)
- Comer de más, particularmente con ganas de comer carbohidratos, que resulta con subir de peso
- Retraimiento social (sentirse como "hibernar")

Síntomas adicionales para el **TAE patrón del verano** pueden incluir:

- Dificultad dormir (insomnio)
- Apetito pobre, resulta con pérdida de peso
- Inquietud, agitación, conducta violenta o agresiva
- Ansiedad

¿Cómo es que tratan al TAE?

Hay cuatro tipos de tratamiento principales para el TAE, se pueden usar solamente uno o junto con otros. Estos incluyen:

- **Fototerapia:** La meta de esta terapia es exponer a la persona con el TAE a luz de elevada intensidad para compensar por la disminución de la luz natural del sol. Para este tratamiento, la persona se sienta en frente de una fuente de luz de elevada intensidad cada día por unos 30–45 minutos, por lo general a primera hora de la mañana, del otoño hasta la primavera. La fuente de luz, la cual es 20 veces más intensa que las luces interiores normales, filtra la luz UV posiblemente dañosa, haciendo que sea un tratamiento seguro para la mayoría de las personas.
- **Psicoterapia:** CBT (por sus siglas en inglés) (terapia cognitivo-conductual) ha sido adaptado para personas con el TAE (conocido como CBT-SAD por las siglas en inglés). Típicamente realiza el CBT-SAD en sesiones de grupos dos veces a la semana por 6 semanas y se enfoca en reemplazar los pensamientos negativos relacionados con la temporada, tales como pensamientos sobre lo oscuro del invierno o el calor del verano, con pensamientos más positivos. También se usa la activación conductual para ayudar a las personas en identificar y programar actividades placenteras y atractivas para compensar por la pérdida de interés que suelen experimentar durante el invierno o el verano.
- **Medicamento antidepresivo:** Los medicamentos que usan para tratar la depresión (los antidepresivos) pueden ser eficaces para el TAE cuando toman solamente el medicamento o junto con terapia conversacional. Los antidepresivos funcionan mediante cambiar cómo el cerebro produce o utiliza ciertas químicas involucradas en el humor o el estrés.
- **Vitamina D:** Como muchas personas con el TAE del patrón del invierno también tienen una deficiencia de la vitamina D, puede que suplementos de la vitamina D ayuden en mejorar los síntomas. No obstante, los resultados son mixtos de los estudios sobre la vitamina D como tratamiento para el TAE, con algunos indicando que es tan eficaz como la fototerapia y otros determinaron que no tuvo efecto alguno.

Recursos de Connecticut

Departamento de Servicios para la Salud Mental y Adicción de CT www.ct.gov/DMHAS

NAMI de Connecticut

www.namict.org
860.882.0236

Recursos Nacionales

Administración de Servicios para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias www.samhsa.gov

Instituto Nacional para la Salud Mental

www.nimh.nih.gov

988 Suicide & Crisis Lifeline
Línea de ayuda para suicidio y crisis
Llame al 9-8-8

Crisis Text Line
Línea de texto para crisis
Envíe un mensaje de texto 741741

