



Por qué el otoño puede apagar tu ánimo

El trastorno afectivo estacional (TAE) puede aparecer o empeorar con la llegada de los meses de menos luz

Cuando los días se acortan, muchas personas notan que algo cambia en su estado de ánimo: se sienten más tristes y con menos energía, entre otros síntomas. Pero ¿se trata simplemente de la llamada 'melancolía otoñal' o puede haber algo más detrás? Lo cierto es que el otoño se asocia con el empeoramiento o la aparición de algunos trastornos que afectan a la salud mental y, según los datos disponibles, hasta un 10% de la población experimenta un empeoramiento de los síntomas de ansiedad y depresión con la llegada de esta estación.

Detrás de estos cambios pueden encontrarse tanto factores biológicos como ambientales. Según señala el Dr. Alberto Bullón Sáez, Jefe de Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo, «la reducción de las horas de luz solar, las alteraciones de los ritmos circadianos, las bajas temperaturas, el menor tiempo dedicado a actividades al aire libre o a actividades sociales, los cambios en la dieta y en la actividad física son algunos ejemplos que pueden afectar al estado de bienestar psicológico».

Este fenómeno tiene nombre: trastorno afectivo

CÓMO AFECTA LA LUZ AL ÁNIMO

La luz desempeña un papel importante en la regulación del estado de ánimo. Cuando se reducen las horas de luz natural durante el otoño, pueden alterarse los ritmos circadianos, que regulan el ciclo sueño-vigilia y otras funciones fisiológicas. La menor exposición a la luz solar puede disminuir la producción de serotonina y aumentar los de melatonina.

estacional (TAE), también conocido como depresión estacional o *winter blues* cuando se intensifica.

SÍNTOMAS Y CÓMO RECONOCERLO

El trastorno afectivo estacional (TAE) sigue un patrón cíclico: los síntomas aparecen habitualmente durante los meses de otoño e invierno y suelen remitir en primavera y verano. Es aproximadamente el doble de frecuente en mujeres que en

hombres y la edad media de aparición se sitúa entre los 20 y los 35 años.

Entre los síntomas se encuentran la tristeza o desesperanza persistentes, la fatiga y falta de energía, los cambios en el apetito (generalmente un aumento, especialmente del deseo de consumir carbohidratos, que puede llevar a un aumento de peso), los problemas de concentración y las dificultades para realizar tareas cotidianas, así como la irritabilidad, el aislamiento social, la somnolencia excesiva o las alteraciones en los patrones de sueño.

CONSEJOS PRÁCTICOS

La buena noticia es que ese 'bajón otoñal' se puede prevenir y mitigar. Para cuidar la salud mental y el estado de ánimo durante los meses de menos luz, el Dr. Bullón destaca la importancia de aumentar la exposición a la luz del día, mantener una rutina de ejercicio regular, cuidar la alimentación, mantener el contacto social, respetar unos horarios de sueño estables y dividir las tareas.

Y si, pese a estas medidas, los síntomas empeoran, conviene no normalizarlos como un simple bajón estacional y buscar ayuda.



La disminución de horas de luz contribuye a la melancolía otoñal. ISTOCK