

Empleado HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Diciembre 2022

Comprender y tratar el trastorno afectivo estacional

Por Randall Dwenger M.D.

En las primeras líneas de Ricardo III, Shakespeare hace referencia al "invierno de nuestro descontento". Esta frase tiene una resonancia particular para las personas que sufren de trastorno afectivo estacional (SAD).

Para muchos, a medida que los días se acortan y las temperaturas bajan, y las actividades cambian del exterior al interior, puede aparecer la tristeza invernal. Para algunos, este descontento, melancolía y depresión invernales representan el síndrome clínico denominado trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés). Como todas las formas de depresión, el SAD puede afectar a cualquiera y puede ser particularmente preocupante para las personas con trastornos por uso de sustancias.

¿Qué es SAD?

SAD se ha definido como un episodio depresivo que se desarrolla en otoño e invierno y se resuelve en los meses de verano. Afecta a alrededor del cinco por ciento de la población adulta en los Estados Unidos. Se cree que implica la interrupción del ritmo circadiano provocado por la disminución de la exposición a la luz solar con el cambio de estaciones. La cantidad de serotonina en el cerebro también puede verse afectada por la exposición a la luz solar. La serotonina baja, uno de los neurotransmisores que regulan y estabilizan el estado de ánimo, a menudo se correlaciona con síntomas clínicos de depresión.

Además de los sentimientos de tristeza, los síntomas del SAD pueden incluir:

- Cambios en el apetito (especialmente antojos de carbohidratos)
- Dormir durante largas horas (conocido como hipersomnia)
- Falta de energía/sensación de fatiga o malestar
- Pérdida de interés en las actividades
- Dificultad para pensar o concentrarse

Según la revista Depression Research and Treatment, el SAD tiene cuatro veces más probabilidades de afectar a las mujeres que a los hombres, y tiende a surgir por primera vez en la edad adulta temprana, entre los 18 y los 30 años. Además, cuanto más lejos se vive del ecuador, más es probable que estén afectados por SAD. (Solo el uno por ciento de los floridanos tienen el trastorno, mientras que el nueve por ciento de los habitantes de Alaska lo tienen).

Opciones de tratamiento para pacientes con SAD

Debido a que el SAD está relacionado con la falta de luz solar y una caída concomitante en los niveles de serotonina, la afección a menudo se trata dando al paciente más exposición a la luz. Para algunos, eso significa una mayor exposición a la luz solar, por lo que puede ser útil esforzarse por pasar tiempo al aire libre o acercarse a una ventana que dé al sol. Para otros, está indicada la terapia de luz brillante (BLT). Esto implica el uso de una caja de luz fluorescente de espectro completo que emite un brillo similar en composición a la luz solar. BLT ahora se reconoce como un tratamiento de primera línea para SAD, y los pacientes pueden comenzar a sentir una mejoría después de ser tratados con la caja de luz durante solo 20 minutos a una hora por día. Los estudios han demostrado que BLT es más efectivo cuando las cajas de luz se usan temprano en la mañana.

Continua en la siguiente pagina.

Otro tratamiento para el SAD implica la suplementación con vitamina D. La investigación realizada por la Universidad de Georgia mostró una conexión entre la deficiencia de vitamina D y el SAD. Los niveles de vitamina D fluctúan a lo largo del año y esas fluctuaciones están relacionadas con la cantidad de luz solar disponible. La ingesta dietética insuficiente también puede causar una deficiencia de vitamina D, por lo que los buenos hábitos alimenticios son cruciales en la batalla contra la depresión estacional.

Los medicamentos como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) también se pueden usar para tratar el SAD. En pacientes que ya toman antidepresivos, aumentar la dosis de ISRS de un paciente o agregar un ISRS durante los meses de invierno también puede ser una intervención útil.

Adicciones y Terapia Presencial para SAD

La depresión puede ser dañina por sí sola, afectando la felicidad, las relaciones interpersonales y la calidad de vida en general. Si bien actualmente no hay investigaciones que conecten directamente el SAD con el abuso de sustancias, las personas con depresión estacional pueden sentir una mayor necesidad de beber o usar drogas durante los meses de invierno para automedicarse su dolor emocional. Este hábito puede convertirse en un trastorno por uso de sustancias.

Para aquellos que han luchado contra la adicción en el pasado, la depresión puede provocar una recurrencia (también conocida como recaída). Además, las vacaciones de invierno suelen ser difíciles para los pacientes en recuperación, ya que despiertan recuerdos y pérdidas, antojos y luchas por encontrar formas sobrias de celebrar.To better manage seasonal depression symptoms and prevent the onset of negative health outcomes, in-person counseling can be a viable option for those affected by SAD. Similarly, meeting with a therapist can be valuable for those with concerns about their substance use.

Un tipo de tratamiento en persona que ha sido eficaz tanto contra el SAD como contra la adicción ha sido la terapia cognitiva conductual (TCC), que consiste en reemplazar los pensamientos negativos del paciente con respuestas más útiles y adaptativas. En la TCC, los constructos de pensamientos negativos asociados con baja autoestima, depresión, ansiedad social y estrés pueden analizarse con un terapeuta capacitado, y el paciente adquiere conciencia de cómo sus pensamientos afectan las emociones y los comportamientos.

El tratamiento también puede incluir técnicas de activación del comportamiento, como la planificación de actividades invernales agradables al aire libre. La meditación, el ejercicio u otras actividades de bienestar también pueden ayudar a cambiar los pensamientos negativos que genera la depresión. La investigación del Instituto Nacional de Salud Mental ha demostrado que tanto la terapia de luz como la TCC son igualmente efectivas contra el TAE.

El trastorno afectivo estacional puede amenazar la salud y la sobriedad de una persona, pero con la ayuda de un profesional médico o un terapeuta, los clientes pueden recibir el apoyo necesario para superar los momentos oscuros, los pensamientos negativos y/o los comportamientos autodestructivos. Abrazar el tratamiento puede significar que el invierno de nuestro descontento puede convertirse en un "verano glorioso", como dijo Shakespeare.

Referencias:

https://www.psychologytoday.com/us/blog/addiction-recovery/202111/understanding-and-treating-seasonal-affective-disorder