



¿El trastorno... qué?

¿Y LO MÍO ES GRAVE? «Doctor, me encuentro cansado, sin ganas de trabajar, ni de salir. siento sueño y engordo...» explica el paciente tipo al médico de cabecera estos días

Extras. Los expertos lo denominan trastorno afectivo estacional y, si es verdad que en la mayoría de los casos se supera sin dificultad, cuando llega asociado a otros problemas familiares, personales o laborales puede desembocar en situaciones graves e incluso en la depresión. Si usted es mujer tiene el doble de probabilidades de sufrirlo que si fuera varón, y si además anda en esa franja de edad entre 20 y 40 años, sepa que es la candidata ideal. Cuídese, porque el otoño trae bajo el brazo una belleza melancólica, calles empedradas de hojas muertas, quizás como a usted le gustan. Pero también este tipo de regalos sorpresa que le toca desembalar a uno, lo quiera o no: el trastorno emocional.

¿A qué se debe?

«El trastorno afectivo estacional tan propio del otoño está relacionado con la falta de exposición a la luz y se trata de un síndrome porque viene descrito por un conjunto de síntomas», explica Inmaculada Montoya, doctora en Psicología y profesora de la Facultad de Psicología de la Universitat de Valencia. Trae alteraciones en el humor, ansiedad, astenia, irritabilidad, falta de capacidad para disfrutar de las cosas que hace uno y la hipersomnia, o sea esa permanente sensación de ganas de dormir.

Belén Cano, psicóloga con despacho profesional en Torrent, completa la descripción de los hechos: «En el aspecto físico hay más cansancio y un aumento del apetito que lleva a un incremento de peso en ocasiones. Los alimentos que más apetecen son hidratos de carbono, probablemente porque son los que más energía aportan. El cuerpo, que se siente más apagado, te pide esa compensación, más energía», explica.

¿Se puede complicar?

Si se encuentra uno mal, los efectos negativos se concatenan y así aparecen dificultades en el trabajo, problemas interpersonales y un aislamiento social: «la gente sale menos de casa porque no le apetece debido a la falta de luz natural y si se producen problemas adicionales en la familia o en el trabajo puede dar lugar a una depresión clínica», explica Moya. La monotonía laboral, la rutina diaria, la falta de emociones inmediatas, el gris de nuestra vida y el del cielo se confunden en el ánimo de la gente y la consecuencia es esa atonía general que te deja sin tono vital. Los colores de las prendas se apagan respecto del verano, los cuerpos ya no lucen al sol sino que se guarecen bajo los abrigo, el frío te cala los huesos, llegan los primeros constipados, las vacaciones quedan atrás y son un lejano recuerdo. y por delante no tenemos sino un lunes después de otro. Muchos lunes sin sol.



¿Dónde y a quién afecta?

La prevalencia de este tipo de trastornos es más elevada en las latitudes norte y en las zonas del interior que en el Mediterráneo. «En el Mediterráneo se da menos porque disponemos de más sol y cuando sale es muy anaranjado, luminoso y no gris. Y cuando hace sol aquí trae efecto de calor. En el interior hay menos horas de sol y más plumizas», explica Montoya.

Los estudios concretan que el trastorno afectivo estacional se da el doble en mujeres que en hombres, y con más asiduidad en el grupo de edad entre 20 y 40 años. Las mujeres tenemos también más tendencia a tener niveles depresivos que el hombre», explica Montoya. Pero hay otros muchos factores que condicionan: genéticos, hormonales, sociales, culturales.. Las mujeres resultan afectadas el doble que los hombres.

¿Cuándo acudir al médico?

«Uno de los síntomas importantes que nos deben llevar a preocuparnos es que la persona se relacione con menos gente que antes, que viva aislada y se reduzcan sus capacidades de relación», cuenta Montoya. Un estado de ánimo general que le lleve a uno a encontrarse mal durante toda una semana, también.

¿CÓMO SOLUCIONARLO?

Hay que aprovechar las horas de luz para llevar adelante actividades al aire libre. Adelantar el tiempo del paseo, o del deporte en la calle. Y cuando uno está en casa tener las luces encendidas y preparar actividades «que den la sensación de que queda día por delante», dice Belén Cano.

Salir de casa, añade Montoya: «Tienes que proponerte actividades que te obliguen a moverte también cuando haya falta de luz, para sacarte de casa. Por ejemplo, ir al gimnasio a las siete de la tarde». Eso ayuda a romper la monotonía, igual que unos días de vacaciones en otoño.

Y en el aspecto físico se recomienda tomar la vitamina C para evitar esa debilidad que tanto caracteriza estos días.

<http://www.lasprovincias.es/v/20111030/salud/trastorno-20111030.html>