

# Controlar el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión relacionada con los cambios estacionales, que generalmente comienza cuando comienza el otoño y se intensifica a fines del otoño o principios del invierno.

## ¿Cuál es la diferencia entre el TAE y la "depresión de invierno"?

Muchas personas se sienten un poco deprimidas durante los meses más fríos porque están atrapadas en casa y oscurece temprano. Estos sentimientos, a menudo llamados la "depresión de invierno", son temporales. El TAE es una forma clínica de depresión que afecta su vida diaria, lo que incluye la forma en que se siente y piensa. El TAE puede durar hasta cinco meses al año.

## ¿Cuáles son las causas del TAE?

Alrededor del 5 % de los adultos en los EE. UU. experimentan TAE. Tiende a comenzar en la adultez temprana. El TAE puede ser causado por niveles reducidos de serotonina y vitamina D, niveles alterados de melatonina, disminución de la luz solar y días más cortos.

## ¿Cuáles son los síntomas del TAE?

Si tiene TAE, es posible que experimente cambios en el estado de ánimo y síntomas de depresión, entre ellos:

- Tristeza persistente
- Aumento de la ansiedad
- Fatiga extrema y baja energía

- Antojos de comida y aumento de peso
- Sentimientos de desesperanza
- Aislamiento social
- Trastornos del sueño

## ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento para el TAE?

El tratamiento debe ser personalizado para usted y supervisado por un profesional de atención médica. Las opciones incluyen:

- **Pasar tiempo al aire libre:** recibir más luz solar puede ayudar a mejorar los síntomas.
- **Terapia de luz:** usar una caja de terapia de luz diariamente ayuda a regular los ritmos circadianos y mejorar el estado de ánimo.
- **Terapia cognitivo-conductual:** este tratamiento ayuda a identificar y cambiar los patrones de pensamiento negativos.
- **Vitamina D:** un suplemento puede ayudar si hay una deficiencia.
- **Medicación:** se pueden recetar antidepresivos para casos graves.



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.