

Depresiones de invierno

Carmen Fernández

OPINIÓN 16/01/2022 03:13 Actualizada 03:29



Carmen Fernández

PERFIL

Depresiones de invierno

Diciembre: temporada para divertirse, y para muchos, de un "trago amargo"

Atención a salud mental y adicciones ante la nueva realidad

La llamada "cuesta de enero" trae consigo el regreso al trabajo, gastos, mucho frío, y aunado a ello, la pandemia sigue y suben los casos de contagios. La presión del retorno a las obligaciones y deudas, después de las fiestas decembrinas, en las que muchas personas se sienten renovadas por la temporada de festejos, es fuente de estrés, ansiedad y depresión. Además, comienza la etapa más cruda del invierno, con temperaturas bajas, días más cortos y menos luz, que para algunas personas puede dar la impresión de un escenario triste. La menor exposición a la luz solar puede influir en el estado del ánimo.

Se suma la pandemia, que a dos años de los primeros casos de enfermedad en el mundo y lejos de dar tregua, nos revela constantemente la complejidad de su naturaleza y nos mantiene en jaque aún en 2022. Estos factores confluyen y pueden contribuir a la sensación de fatiga, malestar emocional, sensación de tristeza; incluso, ha dado lugar a que algunas personas sostengan la idea de que en enero se alcanza el pico de estos sentimientos negativos y señalan al Blue Monday, también conocido en castellano como lunes triste. Es común en esta época experimentar sintomatología depresiva, que en algunos casos, es reflejo del trastorno afectivo estacional, también conocido como depresión estacional. Básicamente, lo que esto sugiere es que los estados de ánimo de las personas cambian, aumentando o disminuyendo de acuerdo con la estación del año. Los síntomas depresivos estacionales se asocian con que hay menos luz solar, son las depresiones de invierno, lo que es exacerbado por pasar más tiempo en casa debido al clima y al asueto, y que en la actualidad se agudiza con la contingencia sanitaria.

La sensibilidad a estos cambios varía según cada persona. Hay quienes reaccionan a los primeros signos de cambio estacional en el otoño, entre septiembre y noviembre, mientras que el estado de ánimo de algunos otros no decae hasta comenzado el invierno. No obstante, el periodo donde la sintomatología depresiva estacional suele ser más marcada se extiende de diciembre a febrero, y en ocasiones, los síntomas no desaparecen por completo hasta el inicio de la primavera. La depresión es una enfermedad que va en aumento y cada vez afecta a mayor número de personas; se calcula que aqueja a más de 280 millones de personas en el mundo. Los primeros síntomas que preceden a los cambios de humor incluyen

EL UNIVERSAL | Newsletter Opinión

Elegimos las columnas y artículos indispensables para arrancar el día

REGISTRARME

Al registrarme acepto los términos y condiciones

Opinión

BAJO RESERVA

Periodistas EL UNIVERSAL

👉 Salinas Pliego, el hijo de AMLO y el INE



SERPIENTES Y ESCALERAS

Salvador García Soto



Ómicron crece y rompe récords; el gobierno la minimiza

Juan Pablo Becerra-Acosta M.



Ómicron no es "covidcito": ya hay hospitales saturados

VUELTA PROHIBIDA

Néstor Ojeda

👉 La verdadera historia del caso Los diezmos de Delfina



alteraciones del sueño, dificultad para despertar y comenzar la jornada diaria, sensación de letargo o cansancio durante el día, irritabilidad, sensación de desinterés, tristeza, vacío, puede ser mayor apetencia por alimentos ricos en carbohidratos y aumento de peso.

La sintomatología es similar a la de la depresión no estacional, incluyendo pérdida de la motivación para realizar las actividades cotidianas, reducción del contacto social y ansiedad. La depresión debe detectarse a tiempo; es un riesgo para el consumo excesivo de alcohol y tabaco, y también para el inicio de consumo de otras drogas. El trastorno depresivo mayor y el trastorno por consumo de alcohol son los trastornos más frecuentes que presentan co-ocurrencia. En los casos más severos, todas las formas de depresión pueden conducir a pensamientos suicidas, y en ocasiones, a la consumación de este lamentable acto que ya es un problema de salud pública en México, y que año con año contabiliza un mayor número de casos fatales por esta causa.

De acuerdo con los datos más recientes del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), a lo largo del 2020 se reportaron 7,896 defunciones por suicidio, y los efectos que la pandemia ha tenido sobre la salud mental durante su evolución, alertan de un posible incremento en los próximos registros.

La depresión estacional afecta a millones de personas en el mundo cada año. Hombres y mujeres, jóvenes y adultos, todos pueden sentir tristeza, soledad, ansiedad, culpa y fatiga durante esta temporada cargada de emociones. La depresión tiene una mayor ocurrencia en mujeres, dos mujeres por cada hombre, pero hay que recordar que en los hombres muchas veces se enmascara por la cultura de género que no permite a los hombres mostrar conductas de debilidad o vulnerabilidad.

En las mujeres los factores de riesgo para el desarrollo de una depresión mayor están más asociados a pérdidas afectivas, a pérdidas de personas queridas y al abuso o violencia, mientras que en los hombres se asocia más al desempleo, y al exceso de consumo de alcohol.

Es normal experimentar síntomas estacionales de tristeza o añoranza en esta época, donde nuestro reloj biológico se está ajustando a los cambios en la luz solar; con el impacto emocional de la temporada de fiestas; de cara a las variaciones económicas que acompañan el inicio de un año y la transformación del mundo en tiempos de la COVID-19. Tenemos que estar atentos a nuestras emociones, a nuestros cambios de humor y redoblar esfuerzos para procurar nuestro bienestar.

Estos sentimientos son parte de una transición, y son un buen recordatorio para desarrollar hábitos de autocuidado que debemos practicar durante todo el año. Las medidas de autocuidado básico implican dormir lo suficiente, comer de forma saludable, realizar ejercicio de manera regular, apegarse a una rutina diaria, dejar espacio para convivir con los seres queridos y evitar el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.

Estamos en el momento donde tradicionalmente planteamos propósitos para el año nuevo. Cuidar de la salud mental podría

Amador Narcia

La arrogancia de sentirse libre... de contagiar a los demás



María Elena Morera

👉 ¿Cuántas atrocidades son necesarias?



ser la mejor inversión para este y los próximos años. Todos enfrentamos estos tiempos de diferentes maneras. Hablar sobre tus emociones es una excelente forma de reflexionar sobre cómo nos sentimos y normalizar las conversaciones sobre salud mental.

Feliz y saludable año nuevo para todas y todos. Si tú o alguien que conoces necesita ayuda, comunícate a la línea telefónica de atención psicológica de Centros de Integración Juvenil, al 55 52 12 12 12, por WhatsApp al 55 45 55 12 12 o a través de mensajería instantánea en Facebook (@CIJ.OFICIAL). Conoce su red de atención y todos sus servicios en www.gob.mx/salud/cij.

TEMAS RELACIONADOS

CARMEN FERNÁNDEZ

EL UNIVERSAL



EL UNIVERSAL

🔍 Término de búsqueda

SUSCRÍBETE 🌟

SALA PLUS 🌟

Comentarios

0 comentarios

Ordenar por Más antiguos ↕



Agregar un comentario...



📘 Plugin de comentarios de Facebook

SECCIONES

VERTICALES

LOCALES



EL UNIVERSAL