



Por la Dra. Patricia Téllez Girón
*Catedrática de la Universidad de Wisconsin,
Departamento de Medicina familiar,
Clínica Wingra.*

Consejos de la Doctora Patricia

El invierno ya llegó... ¡ay que tristeza!

“He notado que desde que empezó a cambiar el clima y hay menos luz natural me he sentido medio tristón, me da mucha hambre, no puedo dormir bien y lloro sin razón.”

¿Por qué será?

Es difícil darle una respuesta concreta solo en base a esta información, ya que existen diferentes circunstancias en las que estos síntomas pueden estar presentes. Puede ser que usted esté sufriendo de estrés, que se sienta así por el cambio de temporada y el cambio del ciclo de luz / oscuridad algo llamado “Trastorno afectivo estacional o de temporada” o que se trate de un problema mayor como la depresión.

Es muy importante el distinguir que hay situaciones en las que es normal el sentirse un poco triste o abrumado, por ejemplo: La muerte de un familiar o amigo querido; si han habido cambios fuertes recientes en la situación familiar; presiones en el trabajo, etc.

Pero si estos síntomas persisten y / o se empiezan a agudizar más, de manera que interfieren con el funcionamiento diario de una persona, se puede considerar que se trata de un problema de depresión.

La depresión es una enfermedad “mental”, pero no “locura”. Se considera que puede ser secundaria a un desequilibrio químico en el cerebro que provoca un cambio en la manera de percibir las cosas comunes de la vida.

Algunas personas que sufren de depresión tienen hechos en su vida que

han podido desencadenar y / o agravar el problema, como por ejemplo: No tener dinero, no tener trabajo, extrañar a un familiar, etc. Pero en muchos casos no hay una razón aparente que pudiera haber provocado la depresión y aun la persona se siente triste y decaída.

También, como lo mencioné antes, existe un enfermedad de salud mental llamada “Trastorno afectivo estacional o de temporada” o “Seasonal affective disorder” en inglés. Se considera que este tipo de enfermedad se relaciona con los cambios de estación del año y más específicamente los cambios de luz / oscuridad de los días durante la temporada de invierno. Por lo tanto esta enfermedad es más frecuente y común en lugares donde el invierno dura mucho.

Se sabe que mucho del funcionamiento normal de nuestro cuerpo y mente está ligado al ciclo de luz / oscuridad, por eso cuando este ciclo se altera, especialmente por temporadas largas, puede afectarnos en varias formas. Entre otras cosas puede causarnos problemas para dormir, cambiar nuestro apetito y en muchos casos hacernos sentir tristes o irritados. Consiguientemente parte del tratamiento para esta enfermedad es una lámpara especial que proporciona un tipo de luz que imita a la luz solar.

Continúa en la siguiente página.

Consejos de la Doctora Patricia

NUESTRA SALUD

Unity Health Insurance y UW Health, con el apoyo del Consejo Latino de la Salud, le recuerda que sintonice el programa de radio Nuestra Salud.

Nuestra Salud el primer lunes de cada mes de 9 a.m. a 11 a.m. en WLMV La Movida 1480AM.

Conozca más visitando unityhealth.com/es/nuestra-salud

Otros síntomas que pueden hacer sospechar que una persona está deprimida pueden ser –

- Falta de interés en cosas que antes eran importantes para la persona
- Aumento o disminución marcada de peso sin provocarlo conscientemente
- Insomnio o deseo de dormir más
- Desesperanza; tristeza muy marcada y sin razón aparente
- Múltiples síntomas físicos que no tienen una explicación real, como dolores del estómago, de la espalda, de cabeza.
- Falta de concentración
- Memoria disminuida
- Tener pensamientos sobre la muerte
- Entre otros.

Es muy importante que si usted o alguien que usted conoce sufren de varios de los síntomas antes mencionados, acudan al doctor. La depresión es una enfermedad muy peligrosa que si no se diagnostica y trata a tiempo puede seguir avanzando hasta que se hace muy grave y difícil de tratar, y algunas veces puede llevar a la persona hasta el suicidio.

El diagnóstico de esta enfermedad se hace en base a un examen médico e interrogatorio detallado de los síntomas que se están sufriendo.

Culturalmente tenemos muchos tabúes acerca de las “enfermedades mentales” y por eso muchas veces no buscamos ayuda para diagnosticarla o tratarla.

Actualmente contamos con medicamentos muy efectivos y con efectos secundarios muy leves, que dan muy buena respuesta para tratar esta enfermedad.

Estos medicamentos necesitan tomarse continuamente por un período de al menos dos semanas para empezar a sentirse mejor y por un mes para ver el efecto real del medicamento, por estas razones muchas personas descontinúan su uso y el tratamiento fracasa.

La terapia psicológica puede ser casi tan importante como los medicamentos. Para algunas personas la terapia con un psicólogo es suficiente y no se necesitan medicamentos, pero eso solo lo podrán decidir su doctor y usted.

Es importante que las personas entiendan que el acudir a un consejero cuando se tienen problemas, es perfectamente aceptable y no significa que la persona está loca o sea débil.

Actualmente la depresión es un problema muy común, especialmente en las personas que han llegado recientemente a este país, ya que estas personas pasan por cambios muy radicales, trabajan mucho, muchas veces no viven en condiciones óptimas, se encuentran solas, aisladas y no tienen con quien desahogarse. Y también, como ya lo explique antes, porque vivimos en un lugar donde el invierno puede durar mucho.

No caiga en la depresión severa, busque ayuda y evite decir ¡AY QUE TRISTEZA!