


# DEPRESIÓN INVERNAL

 Se define como **depresión estacional** o **depresión de invierno** al **Trastorno Afectivo Estacional** en donde las personas experimentan cambios de humor graves, principalmente en las épocas de otoño e invierno, que es cuando hay menos exposición a la luz solar.

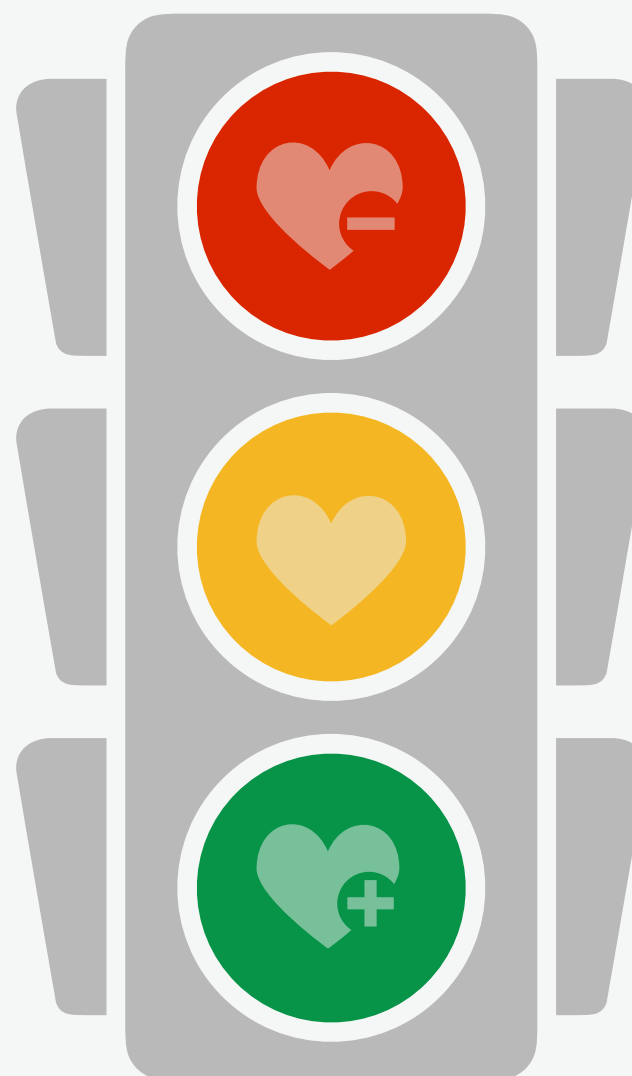


## Causas

Principalmente la falta de exposición a la luz solar. Lo pueden intensificar factores como el cierre de ciclo de cada año, la pérdida de un ser querido, problemas familiares o duelo, personas que ya tienen diagnosticada alguna enfermedad psicológica, quienes viven solas, aisladas o son inestables emocionalmente.

## Recomendaciones

Tomar baños de sol por periodos de 20 a 45 minutos. Procurar que la luz de las lámparas que hay en casa simulen la iluminación natural. Incrementar la actividad física con breves caminatas al exterior de la casa. Si hace siestas, que sean de menos de 20 minutos. Alimentarse adecuadamente. Evitar la ingesta de alcohol. Fomentar la vida social.



## Síntomas

Dormir demasiado, comer en exceso (especialmente tener antojos de carbohidratos), aumentar de peso, retraerse socialmente (sentir deseo de querer "hibernar"), cansancio sin causa aparente, apatía, pérdida de energía, irritabilidad, pensamientos negativos y derrotistas

En caso de requerir ayuda:

Marcar a la **Línea de la Vida** 01800 911 2000, que está disponible las 24 horas los 365 días del año.



Buscar el apoyo psicológico o psiquiátrico necesario.