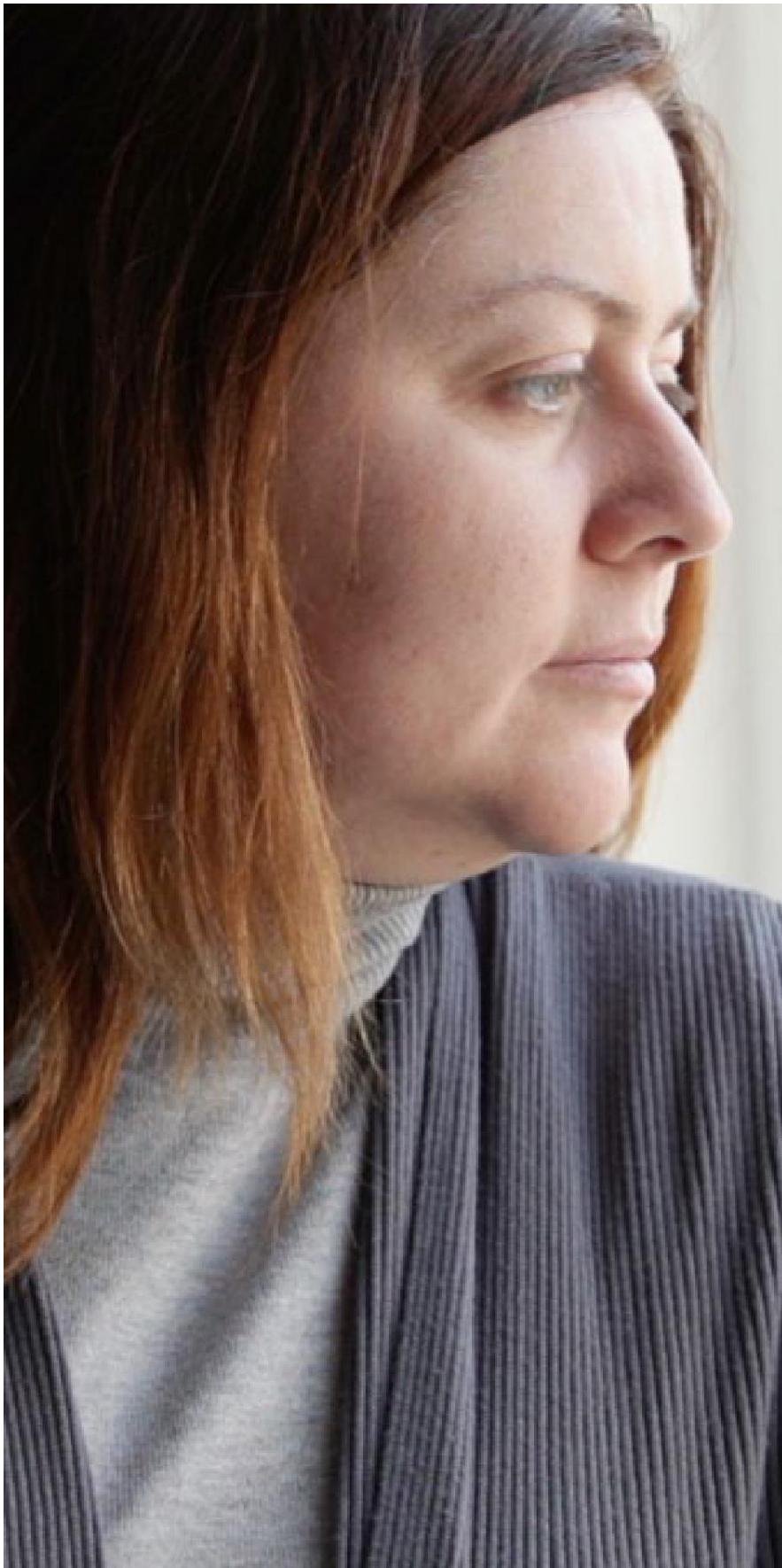




Mira el video

## Trastorno afectivo estacional (TAE)



### Descripción general

Este es un tipo de depresión que está relacionado con las estaciones. Para la mayoría de las personas que sufren de TAE, la depresión aparece en otoño y en invierno y desaparece durante la primavera y el verano. Pero otras tienen depresión durante los meses de verano.

### Causas y factores de riesgo

No se conoce la causa exacta del trastorno afectivo estacional. Puede estar relacionado con un desequilibrio químico u hormonal en su cerebro. Puede estar relacionado con niveles bajos de vitamina D. Este trastorno es más común en las mujeres jóvenes. Es más común en las personas que viven lejos de la línea ecuatorial. Su riesgo es mayor si tiene antecedentes familiares de depresión. Su riesgo también es mayor si tiene otro tipo de depresión, o si padece de trastorno bipolar.

### Síntomas

El trastorno afectivo estacional hace que usted se sienta deprimido la mayor parte del día, casi todos los días. Es posible que tenga bajos niveles de energía y problemas para dormir. Es posible que no le interesen las cosas que normalmente le guste hacer. Es posible que tenga problemas para concentrarse, que se sienta desesperanzado y que piense que no vale nada. Si sus episodios depresivos ocurren durante el invierno, es posible que tienda a comer en exceso, especialmente carbohidratos. Es posible que se aleje de otras personas y que duerma mucho. Si sus episodios depresivos ocurren durante los meses de verano, es posible que tienda a tener poco apetito. Es posible que se sienta inquieto y ansioso y que tenga problemas para dormir. Es posible que se vuelva violento.

### Tratamiento

Hay medicamentos que ayudan a disminuir estos síntomas. Es posible que le resulte de beneficio la fototerapia y los suplementos de vitamina D. La psicoterapia también le puede resultar útil. Su primer paso es hacer una cita. Su médico de atención primaria o un profesional de la salud mental encontrarán el tratamiento adecuado para usted.

Interpretación actoral en fotos

© 2017 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.