



# Trastorno afectivo estacional

Del **INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL**

## ¿Qué es el trastorno afectivo estacional?

Muchas personas pasan por períodos cortos en los que se sienten tristes o un poco diferentes a lo normal. A veces, estos cambios en el estado de ánimo comienzan y terminan cuando cambian las estaciones. Las personas pueden comenzar a sentirse decaídas cuando los días se acortan en el otoño y el invierno (que también se llama “tristeza invernal”) y comienzan a sentirse mejor en la primavera, cuando hay más horas de sol.

En algunos casos, estos cambios en el estado de ánimo son más graves y pueden afectar cómo una persona se siente, piensa y atiende sus actividades diarias. Si ha notado cambios considerables en su estado de ánimo y comportamiento cada vez que cambian las estaciones, es posible que tenga un trastorno afectivo estacional, que es un tipo de depresión.

En la mayoría de los casos, los síntomas de este trastorno comienzan a fines del otoño o a principios del invierno y desaparecen durante la primavera y el verano, lo que se conoce como trastorno afectivo estacional de patrón invernal o depresión invernal. Algunas personas pueden experimentar episodios depresivos durante los meses de la primavera y el verano, lo que se llama trastorno afectivo estacional de patrón de verano o depresión de verano, pero menos frecuente.

## Obtenga ayuda de inmediato

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454 o al número gratuito de TTY al 1-800-799-4889. También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la **Línea de Menajes de Texto en Tiempos de Crisis** (HELLO al 741741), o visite el sitio web de la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>.

## ¿Cuáles son los signos y los síntomas del trastorno afectivo estacional?

El trastorno afectivo estacional no se considera como un trastorno separado, sino que es un tipo de depresión que se caracteriza por su patrón estacional recurrente, con síntomas que duran entre 4 y 5 meses al año. Por lo tanto, los signos y los síntomas de este trastorno incluyen los que se relacionan con la depresión mayor y algunos síntomas específicos que difieren según se trate del trastorno afectivo estacional de patrón invernal o del de patrón de verano. No todas las personas con este trastorno experimentarán todos los síntomas que se enumeran a continuación.

Los síntomas de depresión mayor pueden incluir:

- sentirse deprimido gran parte del día, casi todos los días;
- perder interés en las actividades que alguna vez disfrutó;
- experimentar cambios en el apetito o en el peso;
- tener problemas para dormir;
- sentirse lento o agitado;
- tener poca energía;
- sentirse sin esperanza o inútil;
- tener dificultad para concentrarse;
- tener pensamientos frecuentes sobre la muerte o el suicidio.

Para el trastorno afectivo estacional de patrón invernal, los síntomas específicos adicionales pueden incluir:

- dormir demasiado (hipersomnía);
- comer en exceso, especialmente tener antojos de carbohidratos;
- aumentar de peso;
- retraerse socialmente (sentirse como que quiere “hibernar”).

Para el trastorno afectivo estacional de patrón de verano, los síntomas específicos adicionales pueden incluir:

- tener dificultad para dormir (insomnio);
- tener falta de apetito, lo que origina pérdida de peso;
- sentirse inquieto y agitado;
- tener ansiedad;
- experimentar episodios de conducta violenta.

## ¿Cómo se diagnostica el trastorno afectivo estacional?

Si usted cree que puede tener el trastorno afectivo estacional, hable con su proveedor de atención médica o con un especialista en salud mental sobre sus inquietudes. Quizás le pidan que responda a cuestionarios específicos para determinar si sus síntomas cumplen con los criterios del trastorno afectivo estacional.

Para que le diagnostiquen este trastorno, una persona debe cumplir con los siguientes criterios:

- Tener síntomas de depresión mayor o los síntomas más específicos enumerados anteriormente.
- Los episodios depresivos deben ocurrir durante temporadas específicas (es decir, solo en los meses de invierno o solo en los meses de verano) durante al menos 2 años consecutivos. Sin embargo, no todas las personas con trastorno afectivo estacional experimentan síntomas todos los años.
- Los episodios deben ser mucho más frecuentes que otros episodios depresivos que la persona pudo haber tenido alguna vez en otras épocas del año.

## ¿A quién le da el trastorno afectivo estacional?

Millones de adultos en los Estados Unidos podrían tener el trastorno afectivo estacional, aunque es posible que muchos no sepan que lo padecen. Este trastorno se presenta con mucha más frecuencia en las mujeres que en los hombres, y es más común en aquellos que viven más al norte, donde hay menos horas de luz durante el invierno. Por ejemplo, las personas que viven en Alaska o Nueva Inglaterra pueden tener más probabilidad de desarrollar el trastorno afectivo estacional que las que viven en Florida. En la mayoría de los casos, el trastorno afectivo estacional comienza en la edad adulta.

El trastorno afectivo estacional ocurre con más frecuencia en las personas con trastorno depresivo mayor o trastorno bipolar, especialmente trastorno bipolar tipo 2, que se asocia con episodios depresivos e hipomaníacos recurrentes (menos graves que los episodios maníacos típicos del trastorno bipolar tipo 1). Además, las personas con trastorno afectivo estacional tienden a tener otros trastornos mentales, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, o algún trastorno de alimentación, ansiedad o pánico. Obtenga más información sobre estos trastornos en el sitio web del NIMH en [www.nimh.nih.gov/pubs/panol](http://www.nimh.nih.gov/pubs/panol).

A veces, el trastorno afectivo estacional se da en las familias. Es más común en personas que tienen familiares con otras enfermedades mentales, como depresión mayor o esquizofrenia.



## ¿Qué causa el trastorno afectivo estacional?

Los científicos no comprenden completamente qué causa el trastorno afectivo estacional. Las investigaciones indican que las personas con este trastorno pueden tener una actividad reducida de la serotonina, una sustancia química (neurotransmisor) en el cerebro que ayuda a regular el estado de ánimo. Las investigaciones también sugieren que la luz solar controla los niveles de las moléculas que ayudan a mantener niveles normales de serotonina, pero en las personas con trastorno afectivo estacional, esta regulación no funciona correctamente, lo que da origen a una disminución de los niveles de serotonina en el invierno.

Otros hallazgos sugieren que las personas con trastorno afectivo estacional producen demasiada melatonina, una hormona fundamental para mantener el ciclo normal de sueño y vigilia. La sobreproducción de melatonina puede aumentar la somnolencia.

Tanto la serotonina como la melatonina ayudan a mantener el ritmo diario del cuerpo que se relaciona con el ciclo estacional noche/día. En las personas con trastorno afectivo estacional, los cambios en los niveles de serotonina y melatonina alteran los ritmos diarios normales. En consecuencia, ya no pueden adaptarse a los cambios estacionales relacionados con la duración del día, lo que provoca cambios en el sueño, el estado de ánimo y el comportamiento.

Los déficits de vitamina D pueden exacerbar estos problemas porque se cree que esta promueve la actividad de la serotonina. Además de la vitamina D que se consume a través de la dieta, el cuerpo también produce vitamina D cuando la piel se expone a la luz solar. Con la menor cantidad de horas diurnas de luz solar, las personas con trastorno afectivo estacional pueden tener niveles más bajos de vitamina D, lo que puede dificultar aún más la actividad de la serotonina.

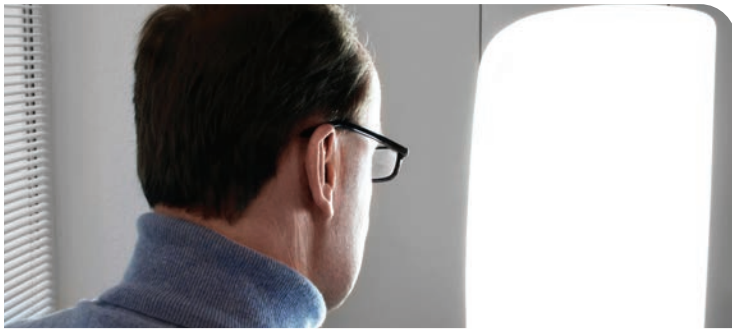
Los pensamientos y los sentimientos negativos sobre el invierno, y sus limitaciones y tensiones asociadas, ocurren con frecuencia en las personas con trastorno afectivo estacional (así como en otras). No está claro si estas son las “causas” o los “efectos” del trastorno del estado de ánimo, pero esto podría ser un enfoque útil del tratamiento.

## ¿Cómo se trata el trastorno afectivo estacional?

Hay tratamientos disponibles que pueden ayudar a muchas personas con trastorno afectivo estacional. Estos se dividen en cuatro categorías principales y pueden usarse solos o combinarse:

- fototerapia (terapia con luz),
- psicoterapia,
- medicamentos antidepresivos,
- vitamina D.

Hable con su proveedor de atención médica sobre qué tratamiento o combinación de tratamientos es mejor para usted. Para obtener consejos sobre cómo hablar con su proveedor de atención médica, consulte la hoja informativa del NIMH, Tome control de su salud mental: Consejos para hablar con su proveedor de atención médica, en [www.nimh.nih.gov/consejosparahablar](http://www.nimh.nih.gov/consejosparahablar).



### Fototerapia

Desde los años 80, la fototerapia ha sido un pilar para el tratamiento del trastorno afectivo estacional. Su objetivo es exponer todos los días a las personas con este trastorno a una luz brillante para contrarrestar la menor cantidad de luz solar en los meses más oscuros.

Para este tratamiento, la persona se sienta todos los días frente a una caja de luz muy brillante (10,000 lux) durante unos 30 a 45 minutos, generalmente a primera hora de la mañana, desde el otoño hasta la primavera. Las cajas de luz, que son aproximadamente 20 veces más brillantes que la luz interior ordinaria, filtran la luz ultravioleta posiblemente dañina, lo que hace que sea un tratamiento seguro para la mayoría. Sin embargo, las personas con ciertas enfermedades oculares o que toman ciertos medicamentos que aumentan la sensibilidad a la luz solar pueden necesitar tratamientos alternativos o usar la terapia de luz bajo supervisión médica.

### Psicoterapia o “terapia del diálogo”

La terapia cognitivo-conductual es un tipo de terapia de diálogo cuyo objetivo es ayudar a las personas a aprender a sobrellevar situaciones difíciles. Esta terapia también se ha adaptado para tratar a las personas con trastorno afectivo estacional. Por lo general, se lleva a cabo en sesiones de grupo, dos veces por semana por seis semanas, y se centra en reemplazar los pensamientos negativos relacionados con la temporada de invierno (por ejemplo, sobre la oscuridad del invierno) con pensamientos más positivos. La terapia cognitivo-conductual para el trastorno afectivo estacional también utiliza un proceso llamado activación

conductual, que ayuda a las personas a identificar y programar actividades agradables e interesantes, ya sean en el interior o al aire libre, para contrarrestar la pérdida de interés que suelen experimentar en el invierno.

Cuando los investigadores compararon directamente la terapia cognitivo-conductual con la fototerapia, ambos tratamientos tuvieron la misma eficacia para mejorar los síntomas del trastorno afectivo estacional. Algunos síntomas parecieron mejorar un poco más rápido con la fototerapia que con la terapia cognitivo-conductual. Sin embargo, un estudio a largo plazo que siguió de cerca a los pacientes con trastorno afectivo estacional durante dos inviernos reveló que los efectos positivos de la terapia cognitivo-conductual parecían durar más. Para obtener más información sobre psicoterapias, visite [www.nimh.nih.gov/psychotherapies](http://www.nimh.nih.gov/psychotherapies) (en inglés).

### Medicamentos

Debido a que el trastorno afectivo estacional, al igual que otros tipos de depresión, se asocia con alteraciones en la actividad de la serotonina, los medicamentos antidepresivos llamados inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) también se utilizan para tratar el trastorno afectivo estacional cuando se presentan síntomas. Estos agentes pueden mejorar considerablemente el estado de ánimo de los pacientes. Algunos de los ISRS que se usan frecuentemente incluyen fluoxetina, citalopram, sertralina, paroxetina y escitalopram.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) también ha aprobado otro tipo de antidepresivo denominado bupropión, en una presentación de liberación prolongada, que puede prevenir la recurrencia de episodios de depresión mayor estacional cuando se toma a diario desde el otoño hasta principios de la primavera siguiente.

Todo medicamento puede tener efectos secundarios. Hable con su médico sobre el posible riesgo de usar estos medicamentos para su afección. Es posible que deba probar diferentes medicamentos antidepresivos antes de encontrar uno que mejore sus síntomas sin causar efectos secundarios problemáticos. Para obtener información básica sobre los ISRS, el bupropión y otros medicamentos para la salud mental, visite [www.nimh.nih.gov/medications](http://www.nimh.nih.gov/medications) (en inglés). Además, visite el sitio web de la FDA en [www.fda.gov/drugsatfda](http://www.fda.gov/drugsatfda) (en inglés) para obtener la información más actualizada sobre medicamentos, efectos secundarios y advertencias.

### Vitamina D

Debido a que muchas personas con trastorno afectivo estacional a menudo tienen una deficiencia de vitamina D, los suplementos nutricionales de esta vitamina pueden ayudar a mejorar sus síntomas. Sin embargo, los estudios para determinar si la vitamina D es eficaz en el tratamiento del trastorno afectivo estacional han producido resultados mixtos. Algunos de estos indican que es tan eficaz como la fototerapia, mientras que otros señalan que no detectan ningún efecto.



## ¿Se puede prevenir el trastorno afectivo estacional?

Debido a que el momento en que inicia el trastorno afectivo estacional de patrón invernal es tan predecible, las personas con antecedentes de este trastorno podrían beneficiarse de comenzar los tratamientos mencionados anteriormente antes del otoño para ayudar a prevenir o reducir la depresión. Hasta la fecha, muy pocos estudios han investigado este asunto y los existentes no han encontrado evidencia convincente de que comenzar la fototerapia o la psicoterapia con anticipación pueda prevenir la aparición de la depresión. Solo el tratamiento preventivo con el antidepresivo bupropión previno el trastorno afectivo estacional en los participantes de un estudio, pero también presentó un mayor riesgo de efectos secundarios. Por lo tanto, las personas con trastorno afectivo estacional deben hablar con sus proveedores de atención médica si desean iniciar un tratamiento temprano para prevenir episodios depresivos.

## ¿Existen ensayos clínicos que estudian el trastorno afectivo estacional?

El NIMH respalda una amplia variedad de investigaciones, incluidos los ensayos clínicos que buscan nuevas maneras de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones, como el trastorno afectivo estacional. Aunque las personas pueden beneficiarse de formar parte de un ensayo clínico, los participantes deben ser conscientes de que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todas partes del país realizan muchos ensayos clínicos con pacientes y con voluntarios sanos. Hable con su médico sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y juntos vean si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener más información sobre la investigación clínica y cómo encontrar ensayos clínicos que se llevan a cabo en todo el país, visite el sitio web en inglés de [www.nimh.nih.gov/clinicaltrials](http://www.nimh.nih.gov/clinicaltrials).



## Para más información

### MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

### Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (información general en español)

[www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov) (inglés)

### Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones  
División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464\*

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)  
Sitios web: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (inglés) o [www.nimh.nih.gov/pubs espanol](http://www.nimh.nih.gov/pubs espanol) (español)

\*Llamada gratis en los Estados Unidos.

## Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información en inglés sobre el uso de las publicaciones del NIMH, visite [www.nimh.nih.gov/reprints](http://www.nimh.nih.gov/reprints).

