

# Trastorno afectivo estacional

**EN CIFRAS** En noviembre, cuando termine el horario de verano, retrocederemos el reloj una hora. Es una señal de que se acerca el invierno y, con él, las bajas temperaturas y días más cortos.

Pero, a pesar de las fiestas y celebraciones de fin de año, el invierno puede afectar nuestra salud mental.

El trastorno afectivo estacional es un tipo de depresión que aparece y desaparece con las estaciones del año. En general, es más común en el otoño y el invierno, cuando llega el frío y oscurece más temprano. Pero hay quienes también lo padecen en primavera y verano.

El tratamiento para el trastorno afectivo estacional puede incluir fototerapia, medicinas y psicoterapia.

Si piensa que puede tener una depresión similar o de cualquier otro tipo, consulte con un profesional de la salud.

---

El trastorno afectivo estacional afecta a unos **10 millones de estadounidenses**.



El TAE se diagnostica **cuatro veces más a menudo en mujeres** que en hombres.

---

A los pacientes con TAE se les suelen recetar **30 minutos** diarios de fototerapia.



---

**FUENTES:** MedlinePlus: El trastorno afectivo estacional; Instituto Nacional de la Salud Mental: El trastorno afectivo estacional

---