

Diferentes estaciones, diferentes costumbres, diferentes patologías

Los trastornos psíquicos se presentan con mayor frecuencia en determinadas épocas del año

- **Depresión, trastornos de ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos del comportamiento y otras patologías mentales se presentan más frecuentemente en determinadas épocas del año.**
- **Las horas de luz, los cambios estacionales y otros factores de índole cultural y sociológico influyen sobre esta diferencia en la presentación de algunos trastornos mentales.**
- **Las consultas por depresión aumentan con el final del verano y el inicio del otoño mientras que los trastornos de la alimentación se intensifican con la primavera y el verano.**
- **Otoño y primavera presentan aumentos de los trastornos por inestabilidad emocional, las autoagresiones y los intentos de suicidio**

Madrid, 6 de febrero de 2014. Las enfermedades mentales están directamente relacionadas con la época del año en la que nos encontramos. Las consultas de psiquiatría y psicología atienden con más frecuencia a pacientes con depresión en otoño y en primavera que el resto del año, **probablemente en relación con modificaciones bioquímicas asociadas a los cambios lumínicos.** Bulimia y anorexia son más frecuentes en los períodos en los que aumenta la exposición corporal, como son la primavera y el verano. Al pánico de las jóvenes a mostrar su cuerpo cuando visten ropa ligera o traje de baño, se añaden los continuos mensajes publicitarios relacionados con dietas y métodos adelgazantes.

Aún sabiendo que existen influencias genéticas y bioquímicas en la presentación estacional de estas patologías, la educación y los factores sociales tienen mucho que ver con el desencadenamiento de los trastornos. Según señala el **Prof. Dr. José Luis Carrasco, catedrático de Psiquiatría de la Universidad Complutense**, *“la presentación irregular de este tipo de trastornos mentales a lo largo del año tiene una relación con factores ambientales cíclicos, tanto físicos como culturales. Así como el clima y la luz inciden en el desencadenamiento de los trastornos emocionales y del comportamiento, en la misma medida lo hacen las circunstancias que caracterizan cada período. Hay períodos anuales de alta exigencia familiar, o de intenso impacto afectivo, o los que se afrontan situaciones desconocidas, o de grandes expectativas puestas en la persona, etc.”.* Por ejemplo, los trastornos por inestabilidad emocional, las autoagresiones y los intentos de suicidio aumentan en otoño y en primavera, pero presentan además un incremento considerable en los períodos anuales de reunión familiar obligatoria, debido a los conflictos que se desatan y se reavivan.

Factores externos de mayor influencia

El factor externo más influyente es la presión de los demás sobre nuestra propia imagen, según afirma la **doctora Marina Díaz Marsá, Directora Médica de la Clínica SOMMOS y Profesora de Psiquiatría de la Universidad Complutense**. En el caso de la **Bulimia y de la Anorexia**, dos patologías donde Díaz Marsá es una experta de referencia internacional, *“la presión de la mirada de los otros sobre los cuerpos aumenta en la primavera y en el verano, incrementando con ello la obsesión por la delgadez y, consecuentemente, la angustia”*.

Otros factores

Otros factores, además de los biológicos, que influyen en la presentación estacional de los trastornos psíquicos son el exceso de expectativas puestas en la persona o la propia autoexigencia, como ocurre por ejemplo en muchas amas de casa al llegar las fiestas navideñas o en muchos estudiantes al comenzar el curso escolar. En estas épocas aumentan considerablemente los trastornos de ansiedad. También influyen la presión social o familiar que empuja a sentirse obligatoriamente bien en determinadas épocas (vacaciones, Navidades), lo que lleva a reprimir los sentimientos de malestar, dando lugar a síntomas emocionales y comportamentales.

Detección y diagnóstico

Como en cualquier otro trastorno, la detección y el diagnóstico precoz mejora de forma clara la evolución y el pronóstico. *“Una de las principales complicaciones que tenemos a la hora de afrontar una patología mental es el retraso en el diagnóstico”*, señala el **Profesor Carrasco**. *“A veces el enfermo no es del todo consciente o no tiene el conocimiento suficiente sobre lo que le está ocurriendo, pero sí su entorno, su familia, sus amigos”*.

Con esta base se han desarrollado en la web www.sommosdesarrollopersonal.es una serie de instrumentos de detección de síntomas que pueden constituir la fase inicial de un trastorno psíquico como la depresión, la anorexia o el descontrol emocional. La sospecha y la prevención pueden evitar la aparición de cuadros clínicos que pueden afectar seriamente la vida de los pacientes.

Contacto:



Jesús López

Tel: 605 638 695

jesuslopez@comdotcom.es

Francisco J. García Pascual

Tel: 607 196 267

fgp@comdotcom.es