



Comunicado 467
Ciudad de México, 18 de diciembre de 2018

SUGIERE ESPECIALISTA DEL IPN NO CONFUNDIR NOSTALGIA DE FIN DE AÑO CON DEPRESIÓN

- *Los sentimientos de nostalgia se relacionan con estados de ánimo generados por el balance de la vida personal; la depresión es una afección más aguda y de mayor duración*
- *Se debe aprovechar la cohesión familiar de los mexicanos para brindar apoyo a quienes pueden presentar sentimientos de nostalgia*

La melancolía o nostalgia que se presentan en la época decembrina son sentimientos de breve duración que se relacionan estrechamente con el estado de ánimo e historias de vida, producto del balance que generalmente se realiza a fin de año sobre las metas alcanzadas, los objetivos inacabados, las pérdidas y los éxitos, señaló la investigadora del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Katia Rodríguez González, quien sugirió no confundir con la depresión que es una afección más aguda y de mayor duración.

Explicó que la depresión es multifactorial y puede deberse a factores genéticos, sociales, culturales y personales. “Cuando no se atienden los síntomas se pueden agudizar y convertirse en un problema crónico. Sin embargo, no se debe confundir con la nostalgia de fin de año que presentan muchas personas”, refirió la especialista en psicología del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS) Unidad Santo Tomás.

Precisó que quienes han sufrido pérdidas familiares, económicas o laborales, experimentan sentimientos de melancolía, pero aquellos que en esta época desarrollan cuadros de estados depresivos es porque generalmente tienen antecedentes previos de esta afección y por algún motivo se agudizan.

La especialista destacó que “afortunadamente en México tenemos una cultura colectiva familiar, coloquialmente se nos denomina *familia muégano* porque nos une un sentimiento de protección, así que debemos aprovechar esa situación y brindar apoyo en caso de que alguno de los integrantes se aisle o evite asistir a reuniones, ya que puede tener sentimientos de nostalgia”, apuntó.

En ese sentido, recomendó hacer un alto en el camino y aprovechar las posibilidades que se presentan en esta época del año para socializar, convivir y fortalecer lazos familiares y de amistad. Mencionó que dar ánimo dentro del entorno familiar es una forma de ofrecer ayuda a quien lo requiere. “Si existen antecedentes de depresión es importante buscar apoyo



profesional con algún psicólogo o psiquiatra para evitar que los sentimientos de tristeza se agudicen”, advirtió.

Katia Rodríguez apuntó que debido a los preparativos para las fiestas navideñas (compras, preparación de cenas y compromisos familiares) el estrés se incrementa. “Es como si en un vaso casi lleno por el estrés fueran cayendo gotitas y, si a ello se le agrega el balance de la vida personal durante el año, se pueden llegar a presentar rasgos de ansiedad y tristeza, pero sin caer en los criterios para el diagnóstico de depresión”, expuso.

Por otro lado, explicó que en países cuya latitud genera menor tiempo de luz solar en el día, lo cual a su vez influye en los ritmos circadianos (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario y responden principalmente a la alternancia de luz y oscuridad del día y la noche), existe la posibilidad de que se presente el Trastorno Afectivo Estacional (SAD por sus siglas en inglés) o depresión invernal.

Dicho trastorno, dijo, se caracteriza por la modificación del apetito (y por lo tanto aumento de peso), desesperanza, alteraciones en el sueño, tristeza e irritabilidad, pérdida de interés en las actividades cotidianas y menor energía, pero no tiene relación con la nostalgia que presentan algunas personas en fin de año.

Rodríguez González comentó que lejos de lo que se pudiera creer, en México el aislamiento y los sentimientos de tristeza se agudizan más en época de verano, sobre todo en las zonas más calurosas. “Esto puede deberse a que en las altas temperaturas de estas regiones ocasionan la reclusión en casa evitando la socialización en espacios comunes”, concluyó.

--o0o--