

Un manual defiende el empleo de terapias de luz como tratamiento contra la depresión

Según la publicación, la pérdida de la luz solar durante los meses de invierno puede alterar las sustancias químicas que controlan el ánimo, provocando el desarrollo de episodios depresivos

El manual *Depresión, angustia y bipolaridad*, escrito por el doctor Fidel de la Garza y publicado por editorial MAD, pone el acento sobre la proliferación de la depresión motivada por la disminución de la luz solar, un tipo de depresión que cobra especial fuerza durante la época otoñal e invernal y que tiene una fuerte incidencia en los países con inviernos largos.

Frente a este tipo común de depresión, el libro propone un tipo de terapia consistente en la exposición del paciente a la luz artificial. Este tipo de terapia, denominada lumínica o fototerapia, contribuye a reducir sensiblemente el trastorno afectivo emocional (TAE), una de las formas más comunes de depresión. Así, un estudio elaborado a raíz del manual, y desarrollado sobre casi 200 pacientes, ha demostrado que el 57% de los que se sometieron a una terapia lumínica disfrutaron de una sensible mejora de su enfermedad.

El fundamento científico de la depresión por ausencia de luz solar se basa en la disminución de los niveles de melatonina, lo que puede afectar a la producción de neurotransmisores (serotonina y norepinefrina), sustancias que ayudan a regular el ánimo y la conducta. Aunque el trastorno afectivo emocional es un problema más frecuente en los países con inviernos largos y con poco sol, también es propio de lugares nublados. El tratamiento consiste en la exposición del paciente a una luminosidad especial varias veces al día, en torno a dos horas por la mañana y dos horas por la tarde. El manual recomienda iniciar el tratamiento en los primeros momentos del otoño.

Igualmente, el manual recomienda otras terapias frente a la depresión. Así, para niños depresivos, la práctica de ejercicio se considera una de las terapias más positivas. Igualmente, se defienden otras prácticas como el yoga. Frente a este tipo de tratamientos, el manual desaconseja otras terapias tradicionales como la psicoterapia o el psicoanálisis.

Hoy, día 5 de octubre, se celebra el Día Europeo de la Depresión, una iniciativa que se desarrolla simultáneamente en varios países comunitarios con el objetivo de concienciar a la sociedad sobre un problema de salud cada vez más frecuente. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2020 la depresión será la principal causa de discapacidad en todo el mundo, sólo superada por las enfermedades cardiovasculares.