

CHAT DEL MIÉRCOLES 15 DE FEBRERO DE 2012-02-15

Depresión estacional

15/02/2012 11:01:30 <balderrama> Buenos días. Bienvenidos. Hoy charlaremos sobre la Libertad

15/02/2012 11:03:14 <balderrama> Qué es? Para qué sirve? Por qué le damos tanta importancia? Hay gente que ha dado la vida por la libertad. Espero unos momentos para ver si hay quórum

15/02/2012 11:04:28 <Kiki> y si no hay quórum, me toca consulta personal.....faltaba más!

15/02/2012 11:06:41 <balderrama> de acuerdo puedes empezar

15/02/2012 11:07:27 <Kiki> podríamos hablar un poco del trastorno afectivo estacional ?

15/02/2012 11:11:34 <balderrama> Adelante que es lo que te intriga o la razón por la que lo propones?

15/02/2012 11:12:50 <Kiki> porque yo lo tengo....me lo diagnosticaron hace 7-8 años, pero yo ya sabía que algo había con la luz del sol y mi persona

15/02/2012 11:13:22 <Kiki> desde antes,

15/02/2012 11:14:38 <Kiki> que sabes de tratamientos alternativos, que no sean antidepresivos orales.....digamos terapia con lámparas de luz especial, suplementos alimenticios (ácidos grasos)

15/02/2012 11:14:38 <balderrama> Que es lo que has notado?

15/02/2012 11:15:05 <Kiki> que en cuanto empiezan los días de poca luz, baja mi animo

15/02/2012 11:15:28 <Kiki> me siento deprimida en cuanto pasan unos 3 días continuos de nublados

15/02/2012 11:15:51 <Kiki> y me siento muy bien bajo los rayos del sol y días largos de luz solar

15/02/2012 11:17:21 <Kiki> si se prolongan días como este (nublados con lluvia),la paso un poco mal

15/02/2012 11:17:27 <balderrama> Eso significa que se mejora automáticamente al aparecer el sol?

15/02/2012 11:18:30 <Kiki> si, además soy muy tolerante al calor y la exposición solar

15/02/2012 11:18:34 <usuario221> donde vives?

15/02/2012 11:18:54 <Kiki> en Zapopan

11:20:47 <balderrama> Hasta cuántos días nublados consecutivos hemos tenido en Guadalajara?

15/02/2012 11:22:07 <Kiki> según yo, 9 ?

15/02/2012 11:22:39 <balderrama> La pregunta tiene que ver con Cuánto tiempo dura tu depresión, dado que se resuelve con la aparición del sol

15/02/2012 11:23:25 <balderrama> 9 días sin sol! Nunca me había percatado de tal cosa.

15/02/2012 11:24:37 <balderrama> Dado que se resuelve con la luz solar y los antidepresivos tardan en actuar aproximadamente 2 semanas, se desprende que sería innecesario e injustificado usar medicamentos antidepresivosd

15/02/2012 11:27:32 <Kiki> eso creo

15/02/2012 11:27:54 <balderrama> Si tu respuesta biológica a la falta de luz solar se acompaña de estados depresivos, y la falta de luz solar disminuye la producción de melatonina, mi sugerencia sería tomar melatonina durante esa temporada "invernal", cualquier inglés se burlaría (con envidia) de nuestro invierno,

15/02/2012 11:28:39 <Kiki> por qué crees que no vivo en Suecia! aunque me dan un poco de envidia..

15/02/2012 11:29:33 <Kiki> melatonina, en suplementos alimenticios?

15/02/2012 11:30:18 <balderrama> La melatonina en el mercado se llama Cronocaps (hay otras por supuesto) viene en caps. de 5 mgs y podrías tomar 1 por la mañana y 2 por la noche.

15/02/2012 11:31:59 <Kiki> con cuanta antelación al invierno?, es decir hay que tener saturado el organismo con alguna antelación?

15/02/2012 11:32:54 <balderrama> Si además la depresión se acompaña de síntomas del sistema de alarma como ansiedad, palpitaciones, irritabilidad, explosividad, fragilidad emocional, entonces tal vez convendría usar alguna sustancia que permita el control de esa sintomatología, pero claro solo en caso de que pienses que vale la pena controlarla, y otros métodos no dieran resultado

15/02/2012 11:34:37 <balderrama> No, no hay que tener saturado al organismo, ni siquiera estamos seguros de cual es la dosis necesaria, solo sabemos que teóricamente convendría proporcionarla, la respuesta del paciente nos muestra si funciona o no

15/02/2012 11:34:59 <Kiki> mira, hasta ahora lo he sobrellevado, en algún tiempo psicoterapia, luego tengo algunas ventanas en mi casa sin cortinas, he tomado ácidos grasos (omega 3, y 6) con algún éxito

:35:53 <Kiki> en algunas habitaciones tengo focos incandescentes de 75 w,

15/02/2012 11:35:59 <mariana c.> Yo también prefiero el sol y el calor, aunque me gustan los días nublados por esa tristeza dulce que se siente, pero el frío me inutiliza, me angustia estar expuesta a las infecciones respiratorias. Bueno, es sólo un comentario al margen.

15/02/2012 11:36:22 <Kiki> y cuando sale el sol, me injerto en iguana

15/02/2012 11:36:58 <Kiki> pero no siempre es exitoso este ritual, porque si llego a tener picos de ansiedad, pesimismo

15/02/2012 11:37:23 <Kiki> irritabilidad sobre todo como una combinación infame de pms

15/02/2012 11:38:11 <Kiki> en estos días tengo una calidad de vida llevadera
15/02/2012 11:39:04 <Kiki> pero algo limitada.... ya sé que tengo que usar
estos días en una forma más reflexiva , no tomo grandes decisiones
para mi vida

15/02/2012 11:39:12 <Marce> Algunos estudios sugieren que en el frío se
trabaja más, y que el calor aletarga; pero no cabe duda que el Sr. Sol
nos inyecta vitalidad

15/02/2012 11:40:20 <Kiki> para mi es al revés, el calor me reconforta y el
frío me aletarga

15/02/2012 11:42:01 <balderrama> Supongo que hay cosas obvias que
derivan de tu conciencia de enfermedad. 1,. No se toman decisiones
importantes bajo ese humor 2.- Tu marido sabe que NO debe tomarte
tan en serio durante ese período 3.- Conscientemente disminuyes
comentarios u opiniones polémicas 4.- A pesar de la sensación pesimista
debe aparecer, por la experiencia, la convicción de que el sol saldrá y tu
te recuperarás

15/02/2012 11:42:31 <Kiki> solo me falta probar con la fototerapia, he leído
algunas cosas pero no se por dónde empezar

15/02/2012 11:42:58 <balderrama> No te resolverá el problema

15/02/2012 11:44:19 <Kiki> sé que me voy a recuperar al salir el sol, y
cuando me hicieron el diagnóstico el psiquiatra que me evaluó me dijo
que era una persona muy lógica y congruente con mis ideas

15/02/2012 11:44:30 <mariana c.> Luego, a pesar de las lluvias el sol ha
tenido generosas apariciones, una verdadera bendición

15/02/2012 11:44:35 <balderrama> 5.- Sabes que en esos días tendrás que
hacer un esfuerzo consciente para ser amable, tolerante y linda

15/02/2012 11:45:03 <Kiki> que había sido un placer para él haber hablado
conmigo.....y a esa lógica me atengo cuando mis emociones derrapan

15/02/2012 11:45:29 <balderrama> Porque la falta de luz podría explicar tu
sensación, pero NO justifica tu conducta

11:46:26 <Marce> funcionaría un lipstick rojo, ropa llamativa, ejercicio
bajo techo, música alegre y que te ponga a bailar, un peinado de salón o
un manicure?

15/02/2012 11:46:58 <Kiki> querida en vivo, en el invierno " soy totalmente
palacio" 😊

15/02/2012 11:47:16 <Marce> películas cómicas, reunión de amigas,
palomitas, o nieve que se yo!

15/02/2012 11:47:45 <Marce> bueno, bueno, eso ya es poner de tu parte!

15/02/2012 11:47:52 <Kiki> la gente cree que exagero al llevar a mis niños a
la escuela entaconada y "fashion".....pero no saben la verdad

15/02/2012 11:48:10 <Marce> 😊

15/02/2012 11:49:05 <Kiki> b, porque la fototerapia no me resolverá el
problema? al menos lo paliaría?

15/02/2012 11:49:25 <balderrama> Pruébala y me informas

15/02/2012 11:49:41 <Marce> yo soy de las que llora de emoción por alguna canción o peli...

15/02/2012 11:50:12 <Marce> en que consiste esa terapia; es como las camas de bronceado?

15/02/2012 11:50:35 <Kiki> pero no sé , ni siquiera qué tipo de lámpara usar, que tipo de foco....tiempo de exposición

15/02/2012 11:51:35 <balderrama> Quién te propuso la fototerapia?

15/02/2012 11:51:37 <Kiki> he leído de las lámparas de sol....pero para mí son como el yeti , todos dicen que existe pero nadie dice donde hay

15/02/2012 11:52:20 <balderrama> Que te propuso el psiquiatra?

15/02/2012 11:52:39 <Kiki> nadie me lo propuso, yo ya había leído artículos acerca de la exposición de lámparas de sol

15/02/2012 11:52:52 <Kiki> prozac

15/02/2012 11:53:41 <Kiki> pero en aquel tiempo, yo estaba de 12 semanas de embarazo....y mejor le di oportunidad a la psicoterapia

15/02/2012 12:00:27 <balderrama> Prozac o Psicoterapia para una depresión estacional, que dura máximo 9 días y se resuelve con la salida del sol? No, el psiquiatra detectó algo más, o consideró importante otro tipo de apoyo

15/02/2012 12:01:40 <Kiki> al final de la consulta me pregunto que si yo había tenido otros episodios de depresión, y le comente de uno que había tenido 9-10 antes

15/02/2012 12:02:03 <Kiki> un episodio de depresión algo severa

15/02/2012 12:02:39 <Kiki> luego me pregunto si mi madre tenía problemas de depresión, y le respondí que si

15/02/2012 12:03:21 <Kiki> ya me había mandado a mi casa solo con psicoterapia y cuando le mencione a mi mama, decidió que era mejor prevenir y me receto prozac

15/02/2012 12:04:01 <Kiki> en ese tiempo su diagnostico era depresión leve a moderada por tae

:09:40 <balderrama> Kiki Si todo se mejora con la salida del sol. No requieres más tratamiento que ese y tolerar y capear los días sin sol. Si tu sensibilidad a la falta de luz no se resuelve con melatonina, o adquiere niveles de sufrimiento que merezcan tratamiento pues consulta de nuevo con el psiquiatra

15/02/2012 12:10:18 <balderrama> Bueno el tiempo voló. Nos conectamos el próximo lunes Bye

15/02/2012 12:11:17 <Kiki> bien.....chau!