

GALERÍA

# viva más / sabores

MIÉRCOLES 21 12 11

D

el Nuevo Herald  elNuevoHerald.com

Archivo El Nuevo Herald



LA AUSENCIA DE UN SER QUERIDO DURANTE LAS FIESTAS NAVIDEÑAS PUEDE SER MOTIVO DE DEPRESIÓN.

Para combatir

## LA DEPRESIÓN

reduzca las obligaciones

PÁGINA **3**



EN FAMILIA  
JUGUETES EDUCATIVOS  
PÁG. 7



APLAUSOS  
LA MÚSICA NAVIDEÑA  
PÁG. 8



SABORES  
CENA DE NAVIDAD  
PÁG. 12

## PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN, REDUZCA LAS OBLIGACIONES

IVONNE GÓMEZ  
igomez@elnuevoherald.com

Las fiestas de fin de año traen imágenes de escenas de vitrinas decoradas o de familias y amigos que comparten cenas, fiestas, regalos y alegría. Pese a todo ese ambiente festivo, para algunas personas resulta difícil lidiar con sentimientos de tristeza y ansiedad que a veces resultan inexplicables.

De acuerdo con la National Mental Health Association, las razones para experimentar estos sentimientos contradictorios durante esta época son diversas. Pueden incluir desde la fatiga, como resultado de las numerosas actividades sociales, hasta la ansiedad por las limitaciones financieras, las tensiones en la familia o la ausencia de un ser querido.

"Algunas personas tienen un ideal de lo que deben ser esas celebraciones, que a veces es difícil de alcanzar o de repetir causándoles frustración y restándoles a su capacidad para disfrutar", dice el doctor José Gamez, psiquiatra de Palmetto General Hospital.

Esos sentimientos son reales, pero también es cierto que se puede lidiar con ellos.

Una de las primeras medidas que aconsejan los especialistas es empezar por reducir el tamaño de las expectativas y crearse metas realistas. La perfección difícilmente se logra.

Existen dos tipos de depresión que pueden experimentarse durante la época de fin de año, de acuerdo con el doctor Gamez. Una es el SAD o Seasonal Affective Disorder y la otra son los llamados *Holiday Blues*. Una condición es más seria que la otra. No obstante, los síntomas son similares: disminución

de la energía, pérdida de interés y de la capacidad para disfrutar, llanto, irritabilidad e insomnio.

"El SAD está más asociado con el cambio de estación, especialmente en las ciudades donde el invierno es fuerte, los días son grises y hay falta de exposición al sol", explica.

Los síntomas al principio pueden ser leves y progresar a medida que se hace más crudo el invierno.

"No es el caso del Sur de la Florida, donde los días casi siempre son soleados", indica.

El SAD, en ciertos casos, se considera un estado de depresión más serio que debe ser evaluado por un especialista y es posible que haya que recurrir a la terapia e incluso combinarla con medicamentos, según explica el psiquiatra.

Otro tipo de depresión más leve es lo que se llama *tristeza social* o *Holiday Blues*, en la que los expertos consideran que hay varias cosas por hacer antes de recurrir a un especialista.

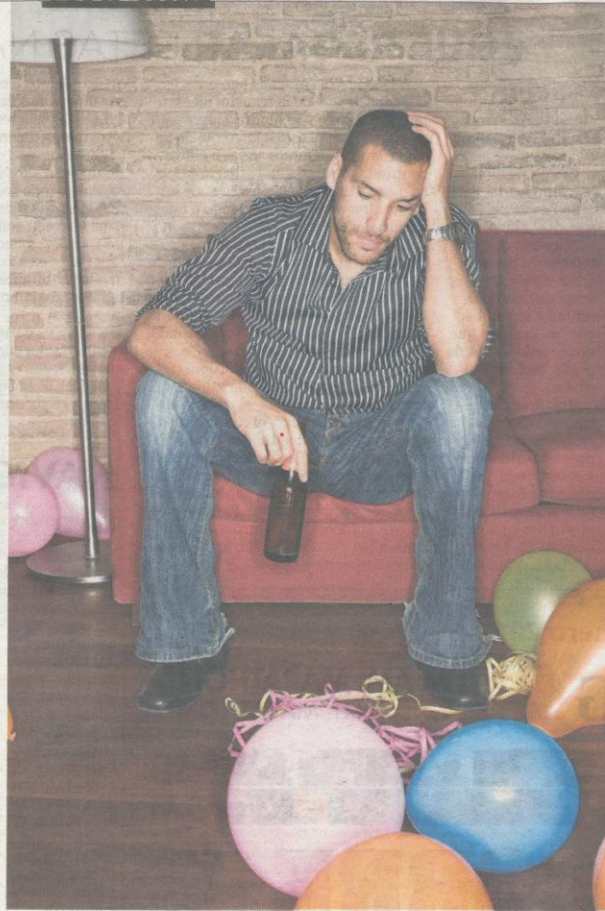
Para muchas personas, las fiestas de fin de año significan la presión de las compras de regalos, así como la organización de actividades y el asistir a compromisos sociales que agotan la energía.

"Es importante dedicar un tiempo al descanso. No se puede estar en todo, hay que recargar las baterías", dice Gamez.

Se puede delegar y buscar ayuda para preparar los detalles de las celebraciones. A eso suma cuidarse en la dieta, no comer y, sobre todo, no beber en exceso, ya que el alcohol puede aumentar la depresión.

Si entre los factores de depresión figuran las dificultades financieras, hay que aprender a dar valor a lo que no se compra con dinero.

"Hay que reflexionar en las



JUPITERIMAGES/Getty Images/Polo Dor RF

NO BEBER EN EXCESO, COMPARTIR CON LA FAMILIA Y BUSCAR ACTIVIDADES QUE NO SUPONGAN UNA CARGA ECONÓMICA MAYOR AYUDAN A COMBATIR LA DEPRESIÓN DURANTE LAS FESTIVIDADES.

cosas que realmente se pueden llevar a la realidad y disfrutar más de lo que se tiene y no necesariamente en el aspecto monetario; se puede compartir con la familia en un parque, en la playa, en la práctica de un deporte o ejercicio, eso recarga las energías", sugiere.

"Uno de los mejores antídotos contra esa depresión es hacer algo por los demás. Puede ser participar en una tarea de vo-

luntariado para ayudar a aquellos que tienen menos que usted. Ir a una de las cocinas para ayudar a servir a los necesitados las cenas festivas; eso hace sentir que uno puede dar algo y hace sentir bien", añade como ejemplo el psiquiatra.

Para las personas mayores, las fiestas pueden ser especialmente difíciles. Puede contribuir la soledad o la pérdida de una persona importante que ha

fallecido. Una opción de compartir, si se trata de una persona religiosa, es asistir a las celebraciones en la iglesia que le ayuden a levantar el espíritu. También está la opción de asistir a un concierto musical.

Siempre hay alternativas. Si las fiestas ya no son como en años anteriores, dicen los expertos, hay que pensar que la vida trae cambios y recibir con optimismo el futuro.