



## **Fototerapia: Tratamiento para el Trastorno Afectivo Estacional.**

Las personas que padecen el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), generalmente padecen de episodios de depresión durante los meses del año con menos luz solar (otoño - invierno). Los síntomas pueden incluir sentimientos de tristeza, pérdida de la energía y trastornos del sueño. Los síntomas suelen mejorar cuando los días comienzan a hacerse más largos y aumenta por consecuencia la duración a la exposición de luz solar.

Un tratamiento común para este tipo de depresión es la terapia con luz, también denominada fototerapia o terapia lumínica. La fototerapia ha sido utilizada desde principios de 1980, y ha demostrado ser efectiva en numerosos pacientes. Este tratamiento es fácil de administrar, no es costoso y habitualmente no produce efectos secundarios.

### **Modo de Administración**

La fototerapia consiste en la exposición a la luz intensa bajo ciertas condiciones específicas. El sistema de administración más utilizado consiste en una caja que se coloca sobre una mesa o un escritorio. La caja contiene una serie de aparatos que emiten luz fluorescente en una pantalla de difusión. La pantalla ayuda a bloquear los rayos ultravioleta, que pueden provocar cataratas y problemas en la piel.

El tratamiento requiere que la persona se siente cerca de la caja luminosa, pidiendo al paciente que cierre sus ojos. Se aconseja a las personas no mirar de manera directa a la luz, sin embargo se requiere que la cabeza y el cuerpo estén orientados rumbo a la fuente lumínica, de tal forma que esta pueda iluminar de manera indirecta los ojos. Se pide a las personas que se sienten cerca de la caja durante 15 minutos y hasta 2 horas una vez al día, generalmente durante la mañana.

Los estudios que comparan el uso de la fototerapia en la mañana contra el uso de la misma terapia durante la tarde / noche, han encontrado que el uso de la luz brillante durante las primeras horas del día representa la estrategia más efectiva. Dependiendo de las necesidades de cada paciente y del sistema luminoso utilizado, el tratamiento puede ser administrado en diferentes sesiones. Muchas personas pueden disfrutar de la lectura, escritura o incluso desayunar mientras reciben este tratamiento.

### **Cómo funciona**

La idea de utilizar la fototerapia para tratar la depresión surgió de estudios que han investigado el comportamiento animal y sus cambios conforme las diferentes estaciones del año. Los cambios en el sueño, en los patrones alimenticios y de comportamiento, parecen estar finamente modulados en cada especie dependiendo del tiempo de duración de los días y las noches en la región geográfica en la que habitan.

Los investigadores concluyen que cuando la luz entra en los ojos, no solo estimula el área cerebral que regula su reloj biológico, sino que inicia una cascada de efectos positivos. Los estudios han demostrado que los niveles en sangre de una hormona denominada melatonina, se reducen cuando los ojos se exponen a la luz brillante. La melatonina es producida en un área específica del cerebro durante épocas de oscuridad y ayuda a controlar el ritmo interno (circadiano) del cuerpo, como por ejemplo los niveles de temperatura, los patrones de sueño y la liberación de hormonas. Dependiendo del momento del día en que se somete al paciente a la fototerapia, su reloj biológico interno se adelanta o se atrasa.

Los investigadores también piensan que la fototerapia causa cambios en la actividad de los neurotransmisores en ciertas áreas del cerebro. Los científicos están estudiando los efectos de la luz brillante sobre la producción de los neurotransmisores dopamina y serotonina.

### **No cualquier tipo de luz funciona**

El sentarse enfrente de una luz convencional en casa, no disminuirá los síntomas del TAE. Las luces en el interior del hogar no proporcionan el tipo e intensidad luminosa necesarias para tratar la enfermedad. Las cajas de luces especializadas utilizadas para tratar el TAE, proporcionan una luz que es comparable a la intensidad de la luz de día observada durante un amanecer (intensidad al menos cinco veces más poderosa que la experimentada dentro de la casa). El nivel de intensidad recomendado es de 2,500 a 10,000 unidades lux (medida utilizada para describir intensidad luminosa).

Los aparatos utilizados en la fototerapia se encuentran disponibles de manera comercial. Sin embargo, es conveniente consultar con un especialista antes de adquirir la unidad y utilizar el aparato bajo supervisión médica para evitar complicaciones. La fototerapia requiere ser monitorizada por un profesional, de tal forma que logre los mejores resultados con el menor número de efectos adversos. Además, si el tratamiento no es llevado en forma adecuada, los síntomas del TAE pueden inclusive volverse más severos.

### **Un tratamiento efectivo**

La fototerapia mejora los síntomas en tres de cada cuatro personas con TAE. Muchas veces las personas comienzan a sentirse mejor en tan solo 4 a 5 días. La mayoría sigue un horario consistente de fototerapia diaria, comenzando en el otoño o invierno en las latitudes del norte y continuando hasta la primavera, cuando la luz externa es suficiente para mantener un buen estado de ánimo y vitalidad. Si el tratamiento es interrumpido durante los meses de invierno o demasiado pronto, algunas personas sufren una recaída de sus síntomas de depresión (por lo general en menos de una semana).

Los efectos secundarios son más bien raros y tienden a ocurrir cuando se utiliza la fototerapia durante la noche. Algunas personas pueden presentar irritabilidad, dolor ocular, dolores de cabeza o insomnio. Usualmente estos problemas pueden ser resueltos al cambiar el tiempo y duración del tratamiento.

En algunos casos, un tratamiento antidepresivo puede combinarse con la fototerapia. En casos donde la fototerapia es inefectiva, el tratamiento farmacológico antidepresivo

por sí mismo representa la mejor alternativa de tratamiento. Los antidepresivos también son utilizados en personas con TAE que no pueden invertir 15 minutos o más mientras reciben el tratamiento. Los antidepresivos son generalmente efectivos, aunque tienden a causar un mayor número de efectos secundarios.

© 1998-2003 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). All rights reserved. A single copy of these materials may be reprinted for noncommercial personal use only. "Mayo," "Mayo Clinic," "MayoClinic.com," "Mayo Clinic Health Information," "Reliable information for a healthier life" and the triple-shield Mayo logo are trademarks of Mayo Foundation for Medical Education and Research.