



En México 15 de cada 100 habitantes padecen la llamada depresión navideña. FOTO: ESPECIAL

No solo ocurre en adultos

Neverías Frody lucha contra la depresión estacional

Viridiana Díaz

viridiana.diaz@eleconomista.mx

De acuerdo con la UNAM, en el país, 15 de cada 100 habitantes padecen un trastorno afectivo estacional o también llamada depresión navideña. Esta se incentiva por varios factores los más comunes son la soledad, la ausencia familiar, falta de exposición al sol por lo que disminuyen la serotonina y melatonina (sustancias químicas cerebrales que se encargan de regular el estado de ánimo) y en el caso de la población vulnerable, la violencia vivida.

Algunos de los síntomas de este trastorno son: exceso de sueño, cansancio o falta de energía. Y aunque parezca que este padecimiento solo ocurre en adultos, la realidad es que los niños también padecen de depresión estacional. Es especialmente a los adolescentes y niños entre los 7 y 13 años a quienes más afecta la depresión de esta temporada navideña.

Ante el contexto anterior, y con la finalidad de enfrentar y otorgar un momento de felicidad, Neverías Frody realiza la campaña “Regala una dulce Navidad”, en la que proponen donar dulces, piñatas o juguetes para los niños de tres albergues de la Ciudad de México: Casa de las Mercedes, Antonio de Mendoza AC y Ministerios de Amor. “Estos dulces, así como el helado que obsequiará Frody serán un aliciente para mantener el buen estado de ánimo, ya que contiene un aminoácido llamado triptófano, responsable de aumentar los niveles de serotonina, la hormona que inhibe los síntomas de depresión. Así mismo, esta hormona es la responsable de relajar a las personas y ayuda a conciliar mejor el sueño durante la noche”, destacó Beatriz Rodríguez, directora general de Neverías Frody.

Es primordial no normalizar los estados de depresión como algo natural y al contrario, impulsar la atención a la salud mental como un asunto serio. Por ello, es importante mencionar que es normal sentir tristeza algunos días del mes, pero si este sentimiento es constante durante varios días, impide que se realicen otras actividades que normalmente se disfrutaban y cambian patrones como el hambre y sueño, es importante asistir con un especialista de la salud mental. Cabe destacar que la campaña, que estará activa todo el mes de diciembre pretende llegar a más de 200 niños de dichos albergues.