

COMPRENDER Y AFRONTAR EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

¿Ha notado un cambio significativo en su estado de ánimo cuando los días son cortos y oscuros? Usted podría padecer del Trastorno Afectivo Estacional (TAE).

Síntomas comunes del Trastorno Afectivo Estacional:

- Falta de energía
- Dormir demasiado
- Comer en exceso
- Aumento de peso
- Aislamiento social

Si usted, su hijo(a) o alguien que conoce tiene pensamientos de suicidio o hacerse daño, llame o envíe un mensaje de texto al 988 - la línea de Suicide & Crisis Lifeline - o diríjase al departamento de emergencia más cercano.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de salud. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas con respecto a la precisión, veracidad, pertinencia e integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.

¿Qué es el TAE?

El Trastorno Afectivo Estacional (TAE) no es considerado un trastorno separado, sino un tipo de depresión caracterizado por su recurrente patrón estacional, con síntomas que duran de 4 a 5 meses al año. Las señales y síntomas del TAE incluyen los asociados con una depresión significativa.

El TAE puede ocurrir en invierno o verano, y algunos de los síntomas específicos de cada tipo de patrón pueden variar (invierno o verano).

Hábitos diarios y estrategias de afrontamiento

- **Camine con sus amigos.** ¿Hace mucho frío? Trate de caminar adentro de un centro comercial o en otro local interior.
- **Practique ejercicios cortos, individuales en casa antes o después del trabajo.** Hay videos de ejercicio en el internet que están disponibles gratuitamente en sitios web como YouTube.
- **Planifique salidas regulares los fines de semana con sus seres queridos.** Si no pueden juntarse, conversen a través de audio o video llamada.

- **Escriba en un diario todos los días.** Pregúntese ¿Cómo me estoy sintiendo? y ¿Qué es una de las cosas que me hizo sentir feliz el día de hoy?
- **Hable con su proveedor de atención médica.** Puede ser que le recomienden tratamientos como la terapia lumínica.
- **Monitoree cómo duerme, come y las actividades sociales o en el trabajo que tienen un impacto en su nivel de energía.**
 - Despierte y levántese a la misma hora todos los días, durante la semana o los fines de semana.
 - Tome nota de cuánto come y si tiene ganas frecuentes de comer más.

Para más información sobre TAE visite: [nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-afectivo-estacional](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-afectivo-estacional)



“Tres cosas buenas”

Recurra – a su esposo(a), amigos, miembros familiares o colegas de trabajo – y pregúnteles si pueden reflexionar con usted al final de cada día con tres cosas buenas que haya pasado, ya sean grandes o pequeñas. Haciendo esto todos los días puede contrarrestar la depresión y construir resiliencia emocional.

Buscar ayuda profesional.

Es importante buscar ayuda si sus síntomas comienzan a interferir con las cosas importantes para usted. Debería conversar con un profesional si:

- Tiene menos interés en ver a personas que normalmente usted quiere ver, o tiene menos energía para llevar a cabo actividades que típicamente disfruta.
- Se queda dormido a pesar de poner alarmas y/o no asiste a reuniones programadas.
- Nota que está siendo muy duro con su persona.