

Octubre es el Mes Nacional de la Detección de Depresión y Salud Mental

Cómo vencer la depresión de invierno

A medida que se acerca el invierno, es posible que comience a sentirse triste. Si bien la “depresión de invierno” es común, el trastorno afectivo estacional (TAE) es una afección más grave.

Para navegar por el TAE, priorice su bienestar, especialmente durante el invierno. Sentirse mejor lleva tiempo; es un proceso gradual. Si cree que podría tener TAE, consulte con un profesional de atención médica.



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.