

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

# Seis consejos para sobrellevar el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión que ocurre en la misma época cada año. Si está experimentando TAE, tenga en cuenta estos consejos para controlar los síntomas y evitar que puedan regresar.

- 1 Conseguir un poco de luz:** pase tiempo al aire libre todos los días. Siéntese cerca de las ventanas cuando esté adentro. Considere usar una caja de terapia de luz.
- 2 Comer comidas nutritivas:** céntrese en los alimentos ricos en vitamina D (pescados grasos, yemas de huevo, verduras de hoja). Evite los alimentos ricos en almidón y dulces.
- 3 Priorizar el ejercicio:** intente hacer 30 minutos de ejercicio 3–5 veces por semana.
- 4 Practicar el manejo del estrés:** pruebe técnicas de relajación como la meditación y la respiración profunda. Mantenga un horario de sueño constante.
- 5 Ver a amigos:** manténgase involucrado con su círculo social para obtener apoyo durante los meses de invierno.
- 6 Buscar ayuda:** hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento, como la terapia cognitivo-conductual, la psicoterapia o los medicamentos.



Para obtener más información y recursos, visite [MagellanHealthcare.com/Mental-Health](https://www.MagellanHealthcare.com/Mental-Health).