

# Trastorno afectivo estacional:

## Algo más que la tristeza invernal

A medida que los días se acortan y hay menos luz solar, es posible que empiece a sentirse triste. Si bien muchas personas experimentan la “tristeza invernal”, algunas de ellas pueden tener un tipo de depresión llamado trastorno afectivo estacional.

El primer paso es determinar cuánto interfieren sus síntomas en su vida diaria.

### ¿Tiene síntomas leves que han durado menos de dos semanas?



- Se siente deprimido, pero aún puede cuidarse a sí mismo y a los demás.
- Tiene problemas para dormir.
- Tiene menos energía que la habitual, pero aun así puede hacer su trabajo, los deberes escolares o los quehaceres domésticos.

### Estas actividades pueden hacer que se sienta mejor:



- Haga algo que disfrute.
- Pase tiempo afuera en el sol.
- Pase tiempo con familiares y amigos.
- Coma saludablemente y evite alimentos con mucha azúcar.

Si estas actividades no lo ayudan o sus síntomas empeoran, hable con un proveedor de atención médica.

### ¿Tiene síntomas más graves que han durado más de dos semanas?



- Se encuentra socialmente retraído.
- Duerme demasiado.
- Ha aumentado de peso.
- Tiene antojos de alimentos con mucha azúcar como pasteles, caramelos y galletas.

### Busque ayuda profesional:



- fototerapia (terapia con luz),
- psicoterapia (terapia de diálogo),
- medicamentos,
- suplementos de vitamina D.

Para obtener ayuda para encontrar tratamiento, visite [nimh.nih.gov/busqueayuda](https://nimh.nih.gov/busqueayuda).

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame al **988** a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Si habla inglés, también puede enviar un mensaje de texto al 988 o usar su chat en vivo [988lifeline.org](https://988lifeline.org).

