Herramientas para el bienestar de los empleados | Noviembre de 2024  
**Miembros del plan Kaiser**

**ARTÍCULO PARA CORREO ELECTRÓNICO**

*Use este texto para crear un mensaje de correo electrónico o un artículo para agregar en su boletín para empleados habitual.*

A person in a yellow jacket looking at the sunset

Description automatically generated

Manténgase positivo este invierno: su guía para gestionar la depresión estacional

Para las personas con trastorno afectivo estacional (TAE), el cambio anual del verano al otoño puede traer consigo sentimientos de tristeza, pesimismo y frustración. Menos luz solar y días más cortos pueden causar cambios químicos en el cerebro, lo que lleva a una reducción de energía y una mentalidad general negativa.

Si cree que puede estar lidiando con el TAE, aquí hay siete pasos que puede seguir para mantenerse feliz y saludable este invierno:

1. **Priorice su sueño:** enfocarse en la calidad y duración de su sueño le ayudará a adaptarse a los cambios de estación. Intente establecer un horario regular de sueño para acostarse y levantarse a la misma hora todos los días. Evite dispositivos que emitan luz azul, como computadoras portátiles y teléfonos celulares, mientras se prepara para dormir.
2. **Realice actividades que disfrute:** tomarse tiempo para disfrutar es importante, especialmente si está experimentando depresión estacional. Dedicarse a sus pasatiempos puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y estimular su mente.
3. **Haga ejercicio regularmente:** no es un secreto que la actividad física puede ayudar a combatir los sentimientos de fatiga, estrés y ansiedad. Para comenzar, intente caminar durante 30 minutos al final del día antes de pasar a ejercicios más avanzados.
4. **Maximice la exposición a la luz:** la luz natural puede ayudar a su cuerpo a producir serotonina, que regula su estado de ánimo. Incluso en un día nublado, intente pasar de 10 a 20 minutos al aire libre para estar expuesto a la luz natural.
5. **Realice pequeños cambios en su alimentación:** los alimentos integrales, como carnes, frutas, verduras y granos, pueden ayudar a aumentar su energía sin depender de azúcares procesados y cafeína. Los beneficios de consumir alimentos saludables son mucho más sostenibles, y es menos probable que experimente un “bajón” a media tarde.
6. **Manténgase conectado:** tener un sistema de apoyo puede ayudarle a navegar sus experiencias con el TAE. Mantenerse conectado con amigos y familiares mejora la salud mental y le hace menos vulnerable a los efectos negativos de los cambios estacionales.
7. **Consulte a un profesional:** si su depresión persiste, debe consultar a un profesional de la salud. Dependiendo de la gravedad de sus síntomas, su médico puede proponer métodos como la terapia de luz o antidepresivos.

El trastorno afectivo estacional puede impactar cada aspecto de su vida si se deja sin tratar. Incluso si sus síntomas son menores, tomar medidas de forma pequeña y manejable puede hacer maravillas por su salud mental.

**MÁS INFORMACIÓN**

[¿Qué es el trastorno afectivo estacional?](https://helpwhereyouare.com/content/70150/?e=001)

[Tratamientos para el TAE](https://helpwhereyouare.com/content/100865/?e=001)

**SIEMPRE ESTAMOS AHÍ PARA USTED** | Sus beneficios de salud mental y conductual

¿No sabe por dónde empezar? **Llame a Behavioral Health Systems al 800-245-1150** para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Esto es lo que necesita para acceder a otros recursos disponibles para usted:

* **Kaiser Permanente**: de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., llame al [1-888-287-2680](tel.: +1-888-287-2680) para asignarle un especialista en salud mental en su área o para ayudarle a encontrar un tratamiento para las adicciones. Para obtener ayuda fuera de horario, llame al [1-800-297-6877](tel.: +1-800-297-6877).
* **Aplicación Calm:** la mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)
* **Headspace Care (antes llamada Ginger):** intercambie mensajes de texto con un consejero de apoyo emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. La ayuda está a un mensaje de texto de distancia. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)

**SLACK O MENSAJE DE TEXTO**

*Use este texto creativo para enviar un mensaje grupal a su equipo mediante Slack, mensajes de texto u otra plataforma de mensajes.*

A person in a yellow jacket looking at the sunset

Description automatically generated

**Manténgase positivo este invierno: su guía para gestionar la depresión estacional**

A medida que los días se acortan, muchas personas experimentan cambios en su estado de ánimo y comportamiento. Para las personas con trastorno afectivo estacional, los cambios de estación pueden traer consigo sentimientos de tristeza, pesimismo y frustración. Si cree que puede estar lidiando con el TAE, aquí hay siete pasos que puede seguir para volver a sentirse como de costumbre:

1. **Priorice su sueño:** Intente establecer un horario regular de sueño para acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
2. **Realice actividades que disfrute:** Dedicarse a sus pasatiempos puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y estimular su mente.
3. **Haga ejercicio regularmente:** no es un secreto que la actividad física puede ayudar a combatir los sentimientos de fatiga, estrés y ansiedad.
4. **Maximice la exposición a la luz:** la luz natural puede ayudar a su cuerpo a producir serotonina, que regula su estado de ánimo.
5. **Realice pequeños cambios en su alimentación:** los alimentos integrales, como carnes, frutas, verduras y granos, pueden ayudar a aumentar su energía sin depender de azúcares procesados y cafeína.
6. **Manténgase conectado:** Mantenerse conectado con amigos y familiares mejora la salud mental y le hace menos vulnerable a los efectos negativos de los cambios estacionales.
7. **Consulte a un profesional:** si su depresión persiste, debe consultar a un profesional de la salud. Dependiendo de la gravedad de sus síntomas, su médico puede proponer métodos como la terapia de luz o antidepresivos.

**MÁS INFORMACIÓN**

[¿Qué es el trastorno afectivo estacional?](https://helpwhereyouare.com/content/70150/?e=001)

[Tratamientos para el TAE](https://helpwhereyouare.com/content/100865/?e=001)

¿Necesita ayuda? **Llame a Behavioral Health Systems al 800-245-1150** para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Contacte a **Kaiser Permanente** al [1-888-287-2680](tel.: +1-888-287-2680) (de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.) para obtener ayuda en cuestiones de salud mental. Para obtener ayuda después del horario de oficina, llame al [1-800-297-6877](tel.: +1-800-297-6877). Inicie sesión [en kp.org para comenzar](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door) para comenzar a usar las aplicaciones Calm y Headspace Care (antes llamada Ginger).