



Reconocer las señales del trastorno afectivo estacional

A medida que los días se acortan, muchas personas experimentan cambios en su estado de ánimo, energía y salud mental en general. El trastorno afectivo estacional (TAE) es un problema común, pero reconocer las señales puede ayudarlo a tomar medidas para que pueda sentirse usted mismo otra vez.

Si experimenta **tres o más** de los siguientes síntomas de manera regular, puede estar atravesando un trastorno afectivo estacional.

¿Tiene estos síntomas?

- ☐ **Fatiga persistente.** Sentirse cansado durante el día, sin importar cuántas horas de sueño tenga.
- ☐ **Cambios en su patrón de sueño.** Dormir más de lo habitual o tener dificultades para conciliar el sueño.
- ☐ **Dificultad para concentrarse.** Tener problemas para concentrarse o mantenerse alerta durante las tareas diarias.
- ☐ **Aumento del apetito.** Tener antojos de alimentos ricos en carbohidratos o dulces más de lo habitual.
- ☐ **Sentirse triste o decaído.** Experimentar tristeza prolongada o estados de ánimo bajos.

Es normal sentir estos síntomas ocasionalmente, pero si persisten, debe tomar medidas.

El TAE es común y tratable. Ajustes simples en el estilo de vida, como mantenerse activo, exponerse a la luz natural y mantener una rutina saludable, pueden ayudar a mitigar los síntomas.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarlo a encontrar un tratamiento para las adicciones.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



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](https://www.kp.org) para comenzar.



Headspace Care (antes llamada Ginger) ofrece apoyo emocional personalizado y actividades de autocuidado para ayudar con muchos desafíos comunes.

Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.