



A medida que nos adentramos en la temporada de otoño y las horas de luz comienzan a disminuir, muchos de nosotros podemos notar un cambio en nuestro estado de ánimo y niveles de energía. Este cambio puede ser más que un ajuste estacional; para algunos, puede ser un signo de Trastorno Afectivo Estacional (SAD).

¿Qué es el SAD?

El SAD es un tipo de depresión que ocurre típicamente durante los meses de otoño e invierno, cuando la luz del día es limitada. Se piensa que está relacionado con cambios en la exposición a la luz y puede afectar nuestro bienestar general.

Síntomas Comunes del SAD:

- **Tristeza Persistente:** Sentirse abatido la mayor parte del día, casi todos los días.
- **Fatiga:** Experimentar baja energía y falta de motivación.
- **Cambios en los Patrones de Sueño:** Dormir en exceso o dificultad para mantenerse despierto durante el día.
- **Cambios de Peso:** Aumento del apetito por carbohidratos, lo que lleva al aumento de peso.

- **Dificultad para Concentrarse:** Luchar por concentrarse o tomar decisiones.
- **Pérdida de Interés:** Reducción del interés en actividades que antes disfrutabas.

Estrategias para Afrontar

Aquí hay algunas estrategias efectivas para ayudar a manejar el SAD:

Terapia de Luz: Considera usar una caja de terapia de luz que imita la luz natural del sol. Puede ayudar a regular el ciclo de sueño-vigilia de tu cuerpo y mejorar tu estado de ánimo.

Mantente Activo: La actividad física regular puede aumentar tu estado de ánimo y niveles de energía. Apunta a al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días.

Mantén una Rutina: Mantén un horario diario consistente, incluyendo horarios de despertar, comidas y sueño, para ayudar a estabilizar tu estado de ánimo.

Socializa: Conéctate con amigos y familiares, incluso si es de forma virtual. El apoyo social puede ser un gran impulsor del estado de ánimo.

Come Bien: Enfócate en una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras para mantener tu energía y estado de ánimo.

Técnicas de Mindfulness y Relajación: Practica mindfulness, meditación o yoga para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

Busca Ayuda Profesional: Si los síntomas persisten, no dudes en comunicarte con un profesional de salud mental. La terapia y la medicación pueden ser tratamientos efectivos para el SAD.

Tu salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!

¡Programe una visita en **persona** o **virtual** con su clínica local!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

Para Visitas Virtuales:



[Programar una cita](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559)713-0422

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Powered by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.