

# ¿Está TRISTE? Conozca los signos y cómo lidiar con el trastorno afectivo estacional

El trastorno afectivo estacional (Seasonal affective disorder, SAD) es un tipo de depresión que se relaciona con los cambios de estaciones. Es más común durante el otoño y el invierno, pero también puede ocurrir en primavera o verano. Los síntomas pueden empeorar a medida que avanza la temporada.



## SAD en otoño/invierno

- Dormir demasiado.
- Aumento de peso.
- Cansancio/bajo nivel de energía.

## Tratamientos para el SAD

- Asesoramiento personalizado.
- Pasar tiempo con amigos/familia.
- Hacer ejercicios suaves.
- Practicar la atención plena.
- Terapia con luz: uso diario de una caja de luz especial para mejorar el estado de ánimo.
- Medicamentos.



## SAD en primavera/ verano

- Problemas para dormir (insomnio).
- Pérdida de peso.
- Mayor ansiedad.

Si cree que puede tener SAD, hable con su equipo de atención médica para recibir el tratamiento adecuado para usted.

Para encontrar recursos adicionales, visite:

<https://bit.ly/3m7Wnw2>

Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con:

ESRD Network 10  
911 E. 86th St., Ste. 30  
Indianapolis, IN 46240

Línea gratuita: 800-456-6919

ESRD Network 12  
2300 Main St., Ste. 900  
Kansas City, MO 64108

Línea gratuita: 800-444-9965



[esrd.qsource.org](https://esrd.qsource.org)