



TE INFORMA SOBRE EL BIENESTAR EMOCIONAL EN EL INVIERNO Y EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

Es común en esta época desarrollar TAE o trastorno afectivo emocional, una patología temporal, que se ve influenciado por algunos factores como la falta de luz solar que altera nuestro ritmo circadiano, afectando la producción de serotonina y melatonina, dos sustancias clave para regular el estado de ánimo y el sueño. Entre los síntomas más comunes se encuentran el ánimo decaído, problemas para dormir, dificultad para concentrarse, aumento del apetito, fatiga constante y pérdida de interés por actividades que antes resultaban placenteras. Estas manifestaciones tienden a intensificarse con el frío, el encierro y la escasa luz natural, favoreciendo el aislamiento, la inactividad física y un

deterioro progresivo del bienestar emocional. Las principales recomendaciones para combatir el TAE son. Cuidar la alimentación incluyendo todos los grupos de alimentos, frutas, verduras, lácteos y proteínas para cubrir las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita. Aprovechar la luz natural, saliendo al aire libre cada día, por lo menos 20 minutos. Evitar el sedentarismo, debemos mantenernos activos, la actividad física libera endorfinas y sube el ánimo. Mantener contacto con nuestros seres queridos, organizando encuentros ya sea salidas, cuando el clima lo permita, o en espacios abrigados para jugar juegos de mesa, cocinar, entre otros. Cuidar el sueño, manteniendo una

rutina con respecto a los horarios de acostarse y levantarse, además de regular el uso de pantallas. Es muy importante mantener rutinas y planificar para alcanzar los objetivos y mantener la motivación, contar con esta estructura otorga tranquilidad. Si los síntomas se acentúan es recomendable acudir a un profesional. Finalmente algunas recomendaciones para enfrentar de mejor manera el invierno: Revisar el clima antes de salir, principalmente para vestir de manera adecuada; evitar cambios bruscos de temperatura, utilizar mascarilla en lugares cerrados con muchas personas, realizar actividad física, alimentarse de manera saludable y descansar adecuadamente.

SIMI BIENESTAR es un aporte a la vida saludable con la colaboración de Farmacias del Dr. Simi y radio Positiva.



ESCÚCHENOS TODOS LOS VIERNES A LAS 11:00 HRS. POR RADIO POSITIVA FM 98.5, CON INTERESANTES CONSEJOS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA