



Descripción general

Si le diagnostican el trastorno afectivo estacional, es posible que le preocupe cómo le afectará esta enfermedad. Pero debe saber que es muy manejable. Estas simples estrategias le ayudarán a mantenerlo bajo control.

Expóngase a la luz solar

Primero, tome las medidas necesarias para aumentar su exposición a la luz solar. Puede comprar una lámpara de luminoterapia para su hogar. Recorte los arbustos y las ramas de los árboles, y abra sus persianas. Siéntese cerca de una ventana toda vez que sea posible. Pase tiempo al aire libre. Y considere la posibilidad de hacer un viaje a un lugar soleado durante los meses de invierno.

Cuide de su cuerpo

También será conveniente que se mantenga tan activo y saludable como pueda. Por eso, evite el alcohol. Consuma una dieta saludable y duerma lo suficiente. Intente hacer ejercicio por lo menos durante 30 minutos todos los días. Cuando usted se mantiene activo, su cuerpo libera endorfinas. Las endorfinas son sustancias químicas naturales que le ayudan a sentirse bien.

Maneje su estrés

Es necesario que cuide de su mente también. Manténgase en contacto con otras personas. Haga un esfuerzo para ver a sus amigos y seres queridos con regularidad. Maneje las cosas que producen estrés en su vida. Los ejercicios de respiración, la meditación u otras técnicas de relajación pueden resultarle útiles. Y si está deprimido, hable con alguien. Hable con su médico, de modo de obtener el tratamiento que necesita.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar el trastorno afectivo estacional en forma exitosa.