Publicado en CDMX el 16/12/2022

# [Depresión decembrina: algunas claves de TILA para cuidarse en este fin de año](http://www.notasdeprensa.es)

## Se ha llegado a la recta final de 2022. Si bien, este año trajo consigo un sinfín de cambios y retos, es importante saber canalizar toda la energía acumulada a lo largo de estos meses, pero sobre todo, saber desprenderse de lo bueno o malo que se experimentó en estos 365 días

 Si bien, esta es una temporada en donde predomina el júbilo, muchas personas llegan a experimentar el Trastorno Afectivo Estacional (TAE) o mejor conocido como "Depresión Decembrina", el cual está marcado por no sentir empatía o aquella atmósfera de alegría, amor y unión que se experimenta por todos lados.  Pero ¿Qué detona este trastorno?Según los expertos una de las principales causas de esta depresión es la disminución de la luz solar captada por el hipotálamo. Al haber menos luminosidad, por una cascada de eventos químicos, se ven afectados los niveles de serotonina, sustancia responsable de mantener el equilibrio del estado de ánimo de las personas. Otro motivo por el que la gente padece tristeza en este periodo es la constante exposición a la mercadotecnia social que indica que existan lazos afectivos y emotivos con toda la familia y seres queridos. De acuerdo con datos de la Asociación Psiquiátrica Mexicana, este trastorno afecta más a las mujeres que a los hombres, sin embargo, el sexo masculino suele sufrir en silencio cualquier problema de salud mental. Además, según distintos especialistas, entre ellos, la Dra. Gina Chapa, psiquiatra y especialista en TILA, asegura que "es frecuente que en las épocas navideñas olvidemos algunos hábitos que nos ayudan a mantener una buena salud mental el resto del año". "Para muchas personas, la época navideña puede ser difícil. El tráfico, el estrés, los gastos y la presión por estar alegre puede ser abrumador, incluso para personas que aparentemente no tienen algún problema de salud mental". "Debido a la pandemia de Covid-19, se agrega además la dificultad de algunas personas para estar cerca de sus familias y, lamentablemente, el hecho de que para muchos ésta será la primera navidad que vivirán el duelo de la muerte de alguna persona cercana y querida se mezcla con todo esto y se llega a este estado", agregó Chapa Koloffon. Por ello, y a fin de contribuir a que las personas logren un estado de equilibrio mental y se sientan en paz consigo mismas y con su entorno durante esta época, la experta comparte algunos tips y consejos que pueden seguir a lo largo de estos días. "En estas fechas, lo primordial es hacer tiempo para comer adecuadamente, convivir con personas de confianza que nos hagan sentir cómodos y animados, realizar alguna actividad física y practicar técnicas de relajación que nos pueden apoyar a tener más control sobre nuestras emociones", puntualizó. Además asegura que aunque los días son más cortos, hace frío y se está muy ocupados, es necesario hacer tiempo para comer adecuadamente, convivir con personas de confianza que hagan sentirse cómodos y animados, realizar alguna actividad física y practicar técnicas de relajación pueden apoyar a tener más control sobre las emociones. Para los expertos de TILA el cuidado de la salud mental es preponderante, por ello, invitan a acercarse a especialistas que puedan guiar y ayudar no solo en esta temporada, sino el resto del año. Se debe recordar que esta Navidad, un excelente regalo puede ser tratarse bien, dedicar tiempo para cuidarse y pedir ayuda para mejorar y proteger la salud mental. Encuentra TILA en: Facebook Instagram Pinterest TikTok

**Datos de contacto:**

Anuar Chehaibar

Lithiumpr

5544345965

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/depresion-decembrina-algunas-claves-de-tila\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina alternativa Dispositivos móviles Psicología Innovación Tecnológica



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)