

DESTACADOS DEL MES

Está bien NO estar bien

AGOSTO 2023



LA EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA ONLINE

La terapia en línea se ha comprobado como una alternativa efectiva para abordar problemas de salud mental. Estudios indican que su eficacia es comparable a la terapia tradicional cara a cara y ha reducido un 25% en la hospitalización en pacientes. Esta modalidad brinda ventajas adicionales como accesibilidad y comodidad, especialmente para aquellos con limitaciones geográficas o físicas. La flexibilidad de horarios y la posibilidad de recibir apoyo desde casa aumentan la adherencia al tratamiento. Es especialmente eficaz para tratar la depresión y la ansiedad, reportando altos niveles de satisfacción debido a la comodidad y el anonimato.

DEPRESIÓN PRIMAVERAL ¿CÓMO AFRONTAR EL MES DE SEPTIEMBRE?



La depresión estacional, un tipo de depresión que aparece en ciertas estaciones del año y se la ha relacionado al cambio abrupto de luz solar, de la duración del día, la temperatura y otros. Mientras que la más común es en otoño o invierno, también puede aparecer cuando la primavera se acerca. Cabe considerar las fechas estresantes que afectan emocionalmente, como fiestas patrias, navidad y año nuevo.

Los síntomas más comunes son: fatiga extrema, irritabilidad, la falta de motivación, alteraciones del sueño y pérdida de placer.

Para reducir estos síntomas, recomendamos la exposición a la luz natural y pasar tiempo al aire libre, mantener horarios regulares para el sueño, las comidas y las actividades, realiza deporte y mantén una alimentación saludable para mantener tu energía y ánimo.

Si los síntomas continúan y son severos, contáctanos al +56 9 9938 4328.