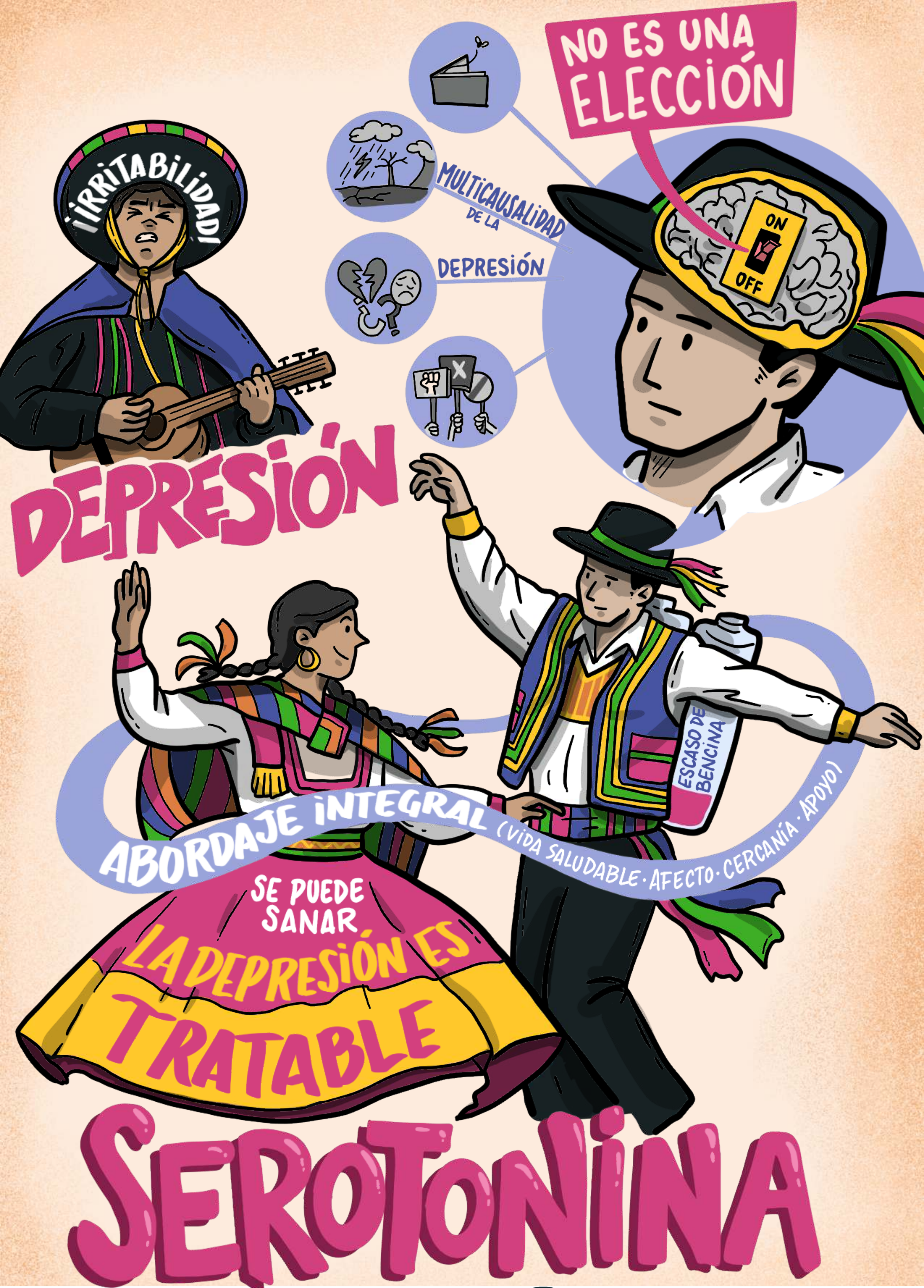




La serotonina ayuda a regular el estado de ánimo, pero la depresión no se explica por una simple “falta de serotonina”: es multifactorial y, como dice el huayno, “no es una elección”. Los hábitos saludables, el apoyo de otras personas y la ayuda profesional favorecen la recuperación (Berger et al., 2009; Moncrieff et al., 2022; Malhi & Mann, 2018).

