

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Todo el mundo se siente triste o decaído a veces. Pero estos sentimientos sólo duran un tiempo breve. Cuando tiene **depresión**, los síntomas duran semanas o más; esto afecta a su vida cotidiana y le provoca dolor a usted y a quienes se preocupan por usted. **Lo bueno es que, con tratamiento, las personas con depresión se pueden recuperar.**

No todas las personas que tienen depresión tienen los mismos síntomas. Estos son algunos de los signos más comunes:

- Sentimientos de desesperanza, inquietud o ira
- Perder el interés en las actividades o los pasatiempos que antes disfrutaba, incluido el sexo
- Sentir tristeza, culpa o ansiedad
- Dormir demasiado o no poder dormir
- Pensar en hacerse daño
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Comer demasiado o no comer nada
- Sufrir dolores, molestias, jaquecas, calambres o cólicos digestivos que no desaparecen, incluso con tratamiento

¿Qué causa la depresión?

GENÉTICA

ENFERMEDAD

AMBIENTE

PSICOLOGÍA



Las enfermedades depresivas son trastornos complejos del cerebro. A menudo son el resultado de varios factores, tales como los genes de una persona, los antecedentes familiares, la psicología y el medio ambiente. El traumatismo, como podría ser la pérdida de un ser querido, una relación difícil o cualquier situación estresante puede desencadenar la depresión. También es común que las personas con una enfermedad crónica sufran depresión.



REALIDAD: A veces la gente aparece sin motivo.

¿Necesita una respuesta a una pregunta de salud o necesita ayuda inmediatamente con un asunto de salud urgente?

Puede hablar con una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando a Nurse HelpLine, nuestra Línea de Ayuda de Enfermería al **1-888-596-0268**.

Los miembros sordos o con problemas de audición pueden llamar gratis al **711**.

La colaboración con su doctor



El tratamiento de la depresión consiste en tomar medicamento antidepresivo y recibir psicoterapia. Es importante que acuda a un profesional de la salud para tratamiento.

Estas son algunas cosas en las que usted y su doctor pueden colaborar para ayudar a controlar su depresión:

- Elaborar un plan de tratamiento
- Hacer y acudir a todas las citas o pruebas que su doctor le recomiende
- Tomar los antidepresivos que le recomiende su doctor

Cómo controlarse la depresión

¿Interfiere la depresión con su trabajo, la escuela, el sueño o su tiempo con su familia y sus amigos? Lo mejor es pedir ayuda si piensa que la necesita. Nosotros le podemos ayudar a obtener la atención que necesita. Si es así, posiblemente pueda hacer algunos cambios pequeños que le ayudarán a mejorar su salud y mantenerse activo.

¿Está listo?

¿Qué tan importante es para usted prevenir los síntomas de depresión y no tener que ir al hospital? Dé su respuesta como un número entre el 1 y el 10, siendo 1 no es importante y 10 es muy importante. Si respondió 5 o más, probablemente está listo para comenzar a fijar una meta y tomar medidas para mejorar su estado de salud.

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

no es importante

muy importante

Use esta lista de preguntas para determinar en qué podría hacer un cambio.

1. ¿Acudo con regularidad a un proveedor de salud conductual para mi depresión?
 Sí
 No
 No sé con seguridad
2. ¿Estoy tomando el medicamento antidepresivo para mi depresión de la forma indicada?
 Sí
 No
 No sé con seguridad
3. ¿Estoy tomando medidas para mejorar mi estado general de salud alimentándome sanamente y haciendo ejercicio?
 Sí
 No
 No sé con seguridad
4. ¿He informado a mi familia y amigos de mi depresión y les he pedido su apoyo?
 Sí
 No
 No sé con seguridad
5. ¿He hablado con mi doctor acerca de cualquier efecto secundario de mi antidepresivo?
 Sí
 No
 No sé con seguridad



¿Respondió no o no sé con seguridad a alguna de las preguntas?

Si es así, está bien. A veces puede ser difícil el cambio. Pero queremos que usted tenga éxito y tenemos la seguridad de que puede lograrlo.

Cuando esté listo, use una de esas preguntas como punto de partida para establecer una meta. Además, tómese unos minutos para completar la sección titulada Mi plan para controlar la depresión que está en la contraportada de este folleto.

MI PLAN PARA CONTROLAR LA DEPRESIÓN

<p>Mis servicios de salud <i>Mi doctor es mi socio</i></p> <p><input type="checkbox"/> Chequeo médico de rutina (anual)</p> <p>Fecha: _____</p> <p><input type="checkbox"/> Receta de medicamento antidepresivo</p> <p>Fecha: _____</p> <p><input type="checkbox"/> Consulta de seguimiento con proveedor de salud conductual después de su hospitalización</p> <p>Fecha: _____</p>	<p>Mi plan para el control diario <i>Yo estoy al mando todos los días</i></p> <p><input type="checkbox"/> Estoy haciendo y acudiendo a mis citas de terapia.</p> <p><input type="checkbox"/> Tengo una buena cantidad de mis medicamentos antidepresivos.</p> <p><input type="checkbox"/> Tomo mis medicinas siguiendo las indicaciones de mi doctor.</p> <p><input type="checkbox"/> Tengo un método para recordar cuándo tomarme mis medicamentos.</p> <p><input type="checkbox"/> Me acuesto y me levanto a una hora determinada cada día.</p>	<p>Mi plan para vivir una vida sana <i>Elegiré una cosa en la que trabajaré ahora</i></p> <p><input type="checkbox"/> Hacer actividad física — todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Comer sanamente — hacer un plan</p> <p><input type="checkbox"/> Dejar el tabaco — fijar una fecha para dejarlo</p> <p><input type="checkbox"/> Limitar o evitar el uso de alcohol y drogas</p> <p><input type="checkbox"/> Otras cosas que puedo hacer:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Palabras que debe conocer</p> <p><i>Medicamento antidepresivo:</i> Medicina utilizada para tratar la depresión que funciona equilibrando algunos de los químicos naturales del cerebro.</p> <p><i>Psicoterapia:</i> Uso de métodos clínicos, “terapia de conversación”, para ayudar a la gente a cambiar su conducta, pensamientos y sentimientos.</p>	<p>¿Cómo me siento acerca de tomar medidas?</p> <p><input type="checkbox"/> Quiero controlarme la depresión, pero realmente no sé cómo.</p> <p><input type="checkbox"/> Quiero controlarme la depresión y sé que puedo hacerlo.</p> <p><input type="checkbox"/> Sé cómo controlarme la depresión, pero por ahora realmente no me preocupa.</p> <p><input type="checkbox"/> No sé cómo controlarme la depresión, pero no me preocupa</p>	<p>Mis apoyos <i>Las personas que me pueden ayudar</i></p> <p>El nombre y número de teléfono de mi PCP u otro proveedor de atención médica:</p> <p>_____</p> <p>El nombre y número de teléfono de mi administrador de caso de Dell Children’s Health Plan:</p> <p>_____</p> <p>Nombres y números de teléfono de familiares y amigos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

PLAN DE ACCIÓN PARA LA DEPRESIÓN

ADELANTE	PRECAUCIÓN	PELIGRO
<p>Cómo me siento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimista, positivo • Puedo comer y dormir como de costumbre • Puedo las cosas de todos los días 	<p>Cómo me siento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin esperanza, inútil, impotente • Inquieto o muy cansado • No me puedo concentrar ni tomar decisiones 	<p>Cómo me siento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pienso en hacerme daño a o dañar a otra persona
<p>ACCIÓN: Puedo trabajar y disfrutar de las actividades normales.</p>	<p>ACCIÓN: Llamar a mi doctor.</p>	<p>ACCIÓN: Ir a la sala de emergencias o llamar al 911 o a la línea directa para crisis.</p> <p>Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline): 1-800-273-8255 TTY 1-800-799-4TTY (4889)</p>

Fuentes:

www.nimh.nih.gov

www.nami.org



Nuestro equipo de atención médica integral se preocupa por su bienestar y queremos tener la seguridad de que usted sepa de todos los servicios que puede recibir.

Ofrecemos asesoramiento personal en salud para ayudarle a tener control sobre sus necesidades de salud. Podemos colaborar con usted para mejorar su salud en general y superar obstáculos para lograr sus metas. Podemos ayudarle a coordinar la atención médica entre su proveedor de atención primaria y otros proveedores. Además, podemos ayudarle a encontrar recursos de salud en su localidad.



Llámenos gratis al 1-888-830-4300 (TTY 711).

Atendemos de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:30 p.m., horario local.