

Trastorno depresivo mayor

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral de la depresión. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la depresión. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa.. Como miembro del plan de seguro médico, la inscripción es automática en el programa a menos que elija rechazarlo.

Si tiene depresión

Todos a veces nos sentimos tristes, pero esos sentimientos no duran mucho tiempo. Casi siempre desaparecen en unos cuantos días. Cuando una persona tiene depresión, ésta puede interferir en la vida cotidiana.

Queremos que sepa que usted puede estar en control.

Si lo desea, mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlar su depresión.

Cosas que debe saber:

- Hay muchas causas de depresión
- A veces la gente se deprime sin motivo
- Entre los síntomas típicos de la depresión están la tristeza, sentimientos de ansiedad que no desaparecen, sentimientos de desesperación o culpabilidad, dificultad para concentrarse e incluso pensamientos de suicidio
- Lo importante que debe saber sobre la depresión es que se puede tratar
- Su doctor puede hacer análisis de laboratorio para determinar si su medicina está surtiendo buen efecto
- Nosotros podemos darle más información para ayudarlo a controlar su depresión

¿Cómo se trata la depresión?

- El primer paso para tratar la depresión es ir a ver al doctor.
- A veces las personas que tienen depresión pueden tener otros problemas de salud. Es importante que converse con su doctor sobre todos sus problemas de salud. Si

su doctor no encuentra ninguna causa física para la depresión, le puede hacer una prueba de detección de depresión.

- Una trabajadora social, un psicólogo o psiquiatra también puede hacer una prueba de detección de depresión.
- Durante su consulta anote lo que le digan que es su diagnóstico. Haga una lista de todos los tratamientos y medicamentos.
- El tratamiento para la depresión es diferente para cada persona. El tratamiento muchas veces incluye medicamentos y algún tipo de terapia de conversación u orientación.

Lo que debe saber sobre los medicamentos antidepresivos:

- Si está tomando antidepresivos, no maneje hasta saber cómo lo hacen sentir sus medicamentos.
- Algunos efectos secundarios comunes son resequedad de boca, mareos, dolor de cabeza, náuseas y vista borrosa. Podría tener otros efectos secundarios.
- Las personas responden de manera diferente a los medicamentos. Consulte a su doctor antes de tomar cualquier medicamento nuevo. Eso incluye los medicamentos que se venden sin receta.
- Consulte con su doctor sobre cualquier inquietud que tenga sobre sus medicamentos. Su doctor puede ayudarlo a encontrar la medicina que tenga la menor cantidad de efectos secundarios y que funcione para usted.
- Los medicamentos para la depresión sólo funcionan si se toman todos los días de la manera prescrita por el doctor. A veces esos tipos de medicamentos tardan semanas en surtir efecto.
- Es muy importante que se tome los medicamentos, aunque se sienta mejor.
- Siga siempre las indicaciones del doctor sobre la cantidad de medicamento que debe tomar y la frecuencia.
- Consulte a su doctor antes de suspender cualquier medicamento.
- Nosotros podemos enseñarle cómo tomarse sus medicamentos de la manera correcta.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicamentos.

¿Cómo pueden ayudar sus amigos y familiares?

La familia y los amigos desempeñan un papel importante para ayudar a la persona que tiene depresión. Ellos tendrán que aprender lo más que puedan sobre la depresión. Sus familiares y amigos también pueden ayudarle a tomarse sus medicamentos de la forma debida.

Un amigo o pariente puede hacer lo siguiente para ayudar a alguien que tiene depresión:

- Ofrecer apoyo y comprensión sobre la depresión.

- Animar a la persona a que no deje el tratamiento.
- Hablar con la persona y escuchar lo que él o ella quiera decir.
- Nunca pasar por alto comentarios sobre suicidio e informar de inmediato al terapeuta o doctor de la persona.
- Puede ser beneficioso que los miembros de la familia asistan juntos a la terapia.
- Invitar a la persona a salir a caminar, ir de paseo y hacer otras actividades. Siga intentando aunque él o ella diga que no, pero no lo obligue a hacer demasiadas cosas muy pronto.
- Recordarle a la persona que con el tiempo y el tratamiento se le quitará la depresión.

¿Qué puede hacer?

Si usted está deprimido, tenga en cuenta que estos sentimientos son parte de su problema. Éstas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar con su tratamiento.

- Consulte a su doctor sobre su tratamiento. Escriba todos los días en un diario. Le puede ayudar a recordar los cambios que ha realizado.
- Haga actividades o ejercicio ligero. Vaya al cine, a un evento deportivo o alguna otra actividad que solía disfrutar. Participe en actividades religiosas, sociales o de otro tipo.
- Establezca objetivos que pueda lograr.
- Divida las tareas grandes en tareas más pequeñas. Establezca prioridades y haga lo que pueda cuando pueda.
- Trate de pasar tiempo con otras personas. Hable con un amigo o familiar de confianza. Trate de no estar solo. Permita que los demás lo ayuden.
- Su estado de ánimo mejorará con el tiempo, no enseguida. No espere sentirse bien inmediatamente.
- Espere a tomar decisiones importantes como casarse, divorciarse o cambiar de trabajo hasta que se sienta mejor.
- Recuerde que a medida que responde al tratamiento sus pensamientos negativos serán sustituidos por pensamientos positivos.
- Siga una rutina diaria. Consuma alimentos sanos y duerma en un horario regular. Es importante dormir lo suficiente.

Apoyo para ayudarle a controlar la depresión

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su depresión con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su depresión. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.

2. Observe los consejos de su doctor; consulte con su doctor sobre toda pregunta o inquietud que tenga.
3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Si siente que quiere hacerse daño.

¡Pida ayuda inmediatamente! Puede llamar gratis las 24 horas del día a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o TTY: 1-800-799-4TTY (4889) para hablar con un asesor capacitado. Los amigos o familiares deben llamar al psiquiatra o terapeuta que está tratando a la persona con depresión o al 911 si él o ella habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

Para más información útil sobre cómo controlarse la depresión:

- [The National Institute of Mental Health \(El Instituto Nacional de la Salud Mental\)](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml) 1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051)
- [Mental Health America \(Salud Mental\)](http://www.nmha.org/) 1-800-969-NMHA (6642)
- [National Alliance on Mental Illness \(Alianza Nacional de Enfermedades Mentales\)](http://www.nami.org/) 1-800-950-NAMI (6264)
- Centros comunitarios de salud mental
- Grupos de apoyo mutuo
- Grupos de ayuda en línea

Fuentes:

* The National Institute of Mental Health, (NIMH) Depresión (en inglés)

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* National Alliance on Mental Illness, NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)

¿Qué es la depresión?

<http://www.nami.org/template.cfm?section=Depression>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* Publicación:

Depresión

National Institute of Mental Health U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

• National Institutes of Health (Instituto Nacional de Salud Mental del DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES) • National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud)

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml>

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)
<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

anthem.com/ca

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

- We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card. *English*
- Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card). *Spanish*
- يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID. *Arabic*
- Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել Յանթեմի կազմակերպության Ապաստարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնուեք ձեր ինքնութան քարտի (ID) վրա: *Armenian*
- 我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。 *Chinese*
- ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده تلفن برزید. *Farsi*
- Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej. *Hmong*
- យើងអាចបម្រើជូនដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ ។ សូមចុះសំបុត្រលើកាត់សម្គាល់សមាជិករបស់យើង តាមលេខមាននៅលើកាត់ ID របស់អ្នក ។ *Khmer*
- 저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객센터 번호로 연락하십시오. *Korean*
- Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card). *Russian*
- Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro. *Tagalog*
- Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị. *Vietnamese*