



Trastorno depresivo mayor

Anthem Blue Cross and Blue Shield cuenta con un programa de administración de casos para la depresión. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor la depresión. Podemos ayudarle a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro de Anthem ya está inscrito.

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 ayudarle 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 ayudarle 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 ayudarlo 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 ayudarlo 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; plantee a su doctor toda pregunta o duda 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) 1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051)
- [Mental Health America \(Salud Mental\)](http://www.mentalhealthamerica.net) 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?
<https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/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 Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

Need help filing? Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue
SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

注意: 如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话：711)。

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

PAŽNJA: Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

GEB ACHT: Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

ATTENTION : Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).