

Depresión

Si tuviera dolores en el pecho, ¿iría con el médico?

Probablemente sí.

¿Y qué tal si tuviera ganas de llorar todo el tiempo y no supiera por qué?



Ambos problemas son importantes y necesitan ser tratados, pero muchos de nosotros no tomamos en serio los problemas de salud mental. Nuestros sentimientos, estados de ánimo y perspectiva afectan a nuestros cuerpos y nuestra salud en general. Los cambios de humor o la depresión frecuentemente son causados por cambios físicos en el cerebro. Algunas veces la depresión puede empezar después de cambios importantes en su vida, como la muerte de un ser querido.

Todos nos sentimos tristes a veces; es una parte normal de la vida. NO es normal sentirse triste siempre o la mayor parte del tiempo. Es posible que usted esté deprimido si:

- ✓ Empieza a pensar que la vida no tiene sentido
- ✓ Pierde interés en su familia o en el trabajo
- ✓ Deja de querer hacer las cosas que solía disfrutar
- ✓ Ya no tiene ganas de ver a sus amigos
- ✓ Tiene cambios en su hábitos alimenticios o de sueño (por ejemplo, se siente cansado todo el tiempo)
- ✓ Se siente culpable, nervioso o irritable
- ✓ Tiene muchas molestias y dolores sin razón
- ✓ Lloro mucho

Si la depresión no se trata, puede llevar a tener pensamientos suicidas. Conteste el cuestionario en la siguiente página para saber si es posible que usted esté deprimido.





En el **mes pasado**, ¿le ha molestado **frecuentemente** lo siguiente?

- 1) ¿Siente poco interés o placer al hacer cosas? Sí No
- 2) ¿Se siente triste, deprimido o sin esperanza? Sí No
- Si contestó **Sí** a cualquiera de las preguntas anteriores, continúe con las siguientes preguntas.
 - Si contestó **No** pero sigue teniendo inquietudes, hable con su médico sobre esas inquietudes.

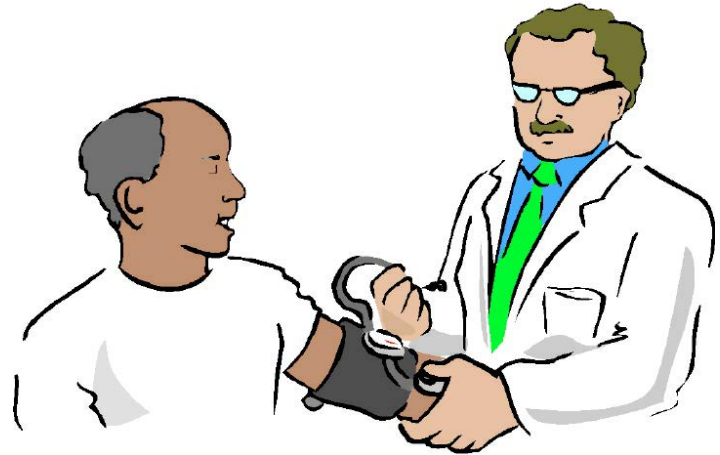
En las últimas 2 semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas **casi todos los días**?

- 3) ¿Tiene problemas para dormirse, quedarse dormido, o duerme demasiado? Sí No
- 4) ¿Se siente cansado o tiene muy poca energía? Sí No
- 5) ¿Tiene poco apetito o come demasiado? Sí No
- 6) ¿Siente poco interés o placer al hacer cosas? Sí No
- 7) ¿Se siente triste, deprimido o sin esperanza? Sí No
- 8) ¿Se siente mal con usted mismo (o siente que es un fracaso) o siente que se ha decepcionado a usted mismo o a su familia? Sí No
- 9) ¿Tiene problemas para concentrarse en cosas, como leer el periódico o ver la televisión? Sí No
- 10) ¿Está tan ansioso o inquieto que se mueve mucho más de lo normal? ¿Se mueve o habla tan lento que otras personas podrían haberlo notado? Sí No
- 11) En las últimas dos semanas, ¿ha pensado que estaría mejor muerto o ha tenido la idea de lastimarse a sí mismo de alguna manera? Sí No

Si contestó **Sí** a cinco de las preguntas anteriores o más, es posible que esté deprimido. No significa que usted sea débil... sólo tiene una afección que necesita ser tratada. La buena noticia es que no tiene que sentirse así, ¡puede tomar el control!

Una revisión médica es una buena manera de empezar.

- No espere a que su médico le pregunte sobre esto.
- Dígale a su médico todos los síntomas que haya tenido y lo que esté pasando en su vida. Traiga este cuestionario a su cita.
- Su médico tratará de descubrir **por qué** se siente deprimido.



También puede ponerse en contacto directamente con un proveedor de atención médica de salud mental.

- Llame a Beacon al **1-855-856-0577**.

Qué esperar en el consultorio médico

Es posible que su médico ordene algunos exámenes de laboratorio para ver si su depresión tiene alguna razón física. Necesitará decirle a su médico qué medicamentos está tomando (incluso medicamentos a base de plantas), para asegurarse de que no le están causando la depresión. Entonces usted puede decidir si toma medicamentos para la depresión, va a terapia de “conversación” o hace ambos.

La **terapia de conversación** (también llamada psicoterapia) puede ayudarle a descubrir qué es lo que le causa la depresión y cómo lidiar con ello.

Si necesita tomar **medicamentos** para la depresión, recuerde que tardan un tiempo en funcionar. No deje de tomarlos a menos que tenga efectos secundarios. Si eso sucede, dígale a su médico de inmediato y puede cambiar a otro tipo de medicamento.

Las siguientes son algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor:

- ✓ Haga ejercicio de manera regular y aliméntese sanamente. Caminar y andar en bicicleta son buenos ejercicios. Cuando se ejercita, su cuerpo de manda “mensajeros” a su cerebro que lo hacen sentir mejor.
- ✓ Pase más tiempo al aire libre durante el día. ¡La luz del día a veces puede marcar la diferencia! De hecho, algunas personas se sienten más deprimidas en los meses más fríos, cuando los días son más cortos y oscuros. Dígale a su doctor si se siente así.
- ✓ Pase tiempo con personas que lo hagan sentirse bien. Si se siente cómodo con esas personas, comparta sus sentimientos.



Recuerde, nuestras mentes y nuestros cuerpos están conectados y ambos son importantes para nuestro bienestar.

Lleve su tratamiento día con día. Si se apega a su plan de tratamiento, debe empezar a sentirse un poco mejor cada día. Y un día puede sentirse bien otra vez

¿A quién le da depresión? Casi a cualquier persona...

Las **mujeres** son dos veces más propensas a deprimirse que los hombres. Algunas mujeres se deprimen después de tener un bebé. A esto se le llama depresión posparto. Si no se trata, puede causar graves problemas para la mamá y el bebé.

Los **hombres** son menos propensos a admitir que están deprimidos. Es posible que escondan sus sentimientos tomando demasiado alcohol o consumiendo drogas ilegales.





Los **niños** pueden deprimirse. Pueden tener diferentes síntomas dependiendo de su edad. Pueden:

- Fingir que están enfermos
- Rehusarse a ir a la escuela
- Preocuparse de que sus padres mueran
- Desarrollar una actitud negativa
- Dejar de pasar tiempo con sus amigos
- Dejar de hacer las cosas que solían disfrutar
- Tener calificaciones más bajas
- Portarse mal y tener problemas en la escuela

De no tratarse, la depresión en los niños puede llevar al consumo de alcohol y drogas. Pueden iniciar relaciones sexuales nocivas. Y en algunos casos pueden tratar de quitarse la vida. Si cree que su hijo está deprimido, ¡consiga ayuda de inmediato!

Los **adultos mayores** también pueden deprimirse. Sin embargo, no es una parte normal de envejecer. Si se trata la depresión, será más fácil lidiar con otros problemas de salud.

¿Se mudó aquí de otro país? A veces puede ser difícil acostumbrarse a un nuevo lugar. Puede sentirse solo y triste porque está lejos de su familia y amigos. Esto es normal. Pero si empieza a sentirse triste o deprimido todo el tiempo, busque ayuda. No tiene que sufrir. Si su médico no habla su idioma, Alliance enviará a un intérprete que lo haga.

Si necesita a un intérprete durante sus citas, llame a:

Servicios al Miembro de Alliance al 510-747-4567 (TTY: 711 o 1-800-735-2929), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Los miembros de Alliance CompleteCare (HMO SNP) pueden llamar a los Asesores de Atención de Alliance al 1-877-585-7526 (TTY: 711 o 1-800-735-2929), los siete días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

¡No tiene que hacer esto solo! Para saber más sobre la depresión y otras inquietudes sobre la salud, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.