

### **Trastorno depresivo mayor**

Healthy Blue cuenta con un programa de administración de casos para la depresión. Creamos este programa como un lugar seguro para que usted pueda aprender y preguntar libremente sobre el trastorno depresivo mayor. Lo invitamos a inscribirse en este programa en el que podemos ayudarle a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. No tiene que llenar ningún formulario para inscribirse en el programa. Como miembro de Healthy Blue 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.

Usted puede tomar las riendas.

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.
- Tome notas durante su consulta. Anote su diagnóstico y enumere todos los tratamientos y medicamentos recetados.

- El tratamiento para la depresión es diferente para cada persona. El tratamiento muchas veces incluye una combinación de medicamentos y algún tipo de terapia de conversación.

### **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.
- Estamos para ayudarlo a tomar sus medicamentos correctamente.
- Estamos para ayudarlo a entender cómo actúan 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 un objetivo 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 piensa que quiere herirse o quitarse la vida:**

¡Pida ayuda inmediatamente! Llame 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 consejero capacitado. La línea telefónica proporciona apoyo gratuito y confidencial a cualquiera que se sienta abrumado.

Los amigos y la familia pueden ayudar a mantenerlo a salvo eliminando las cosas con que se puede herir mientras está angustiado. 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?  
<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.

La información contenida en este documento se proporciona sólo con fines educativos. No debe utilizarse como consejo médico.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.