



TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando. Pero la depresión puede afectar su conducta, su salud y pensamientos durante un tiempo largo. No existe un motivo para la depresión. Puede ser genética, social o relacionada con situaciones de vida. Si usted no logra reconocer la depresión o tratarla, los síntomas pueden durar de semanas a años y podrían afectar todos los aspectos de su vida.

Pida ayuda a un médico, enfermera o consejero si tiene alguno de estos síntomas con frecuencia:

- ▶ Problemas para concentrarse
- ▶ Se siente abatido
- ▶ Siente que no vale nada
- ▶ Piensa en lastimarse o suicidarse
- ▶ Tiene falta de interés en sus actividades regular
- ▶ Sufre molestias y dolores de cuerpo
- ▶ Duerme demasiado o muy poco
- ▶ Se siente lento
- ▶ Tiene cambios en el apetito
- ▶ Tiene falta de energía

CREO QUE ESTOY DEPRIMIDO. ¿QUÉ PUEDO HACER?

Si cree que usted o alguien conocido podría sufrir de depresión, formule estas dos preguntas:

1. Durante las últimas dos semanas, ¿se ha sentido decaído, deprimido o abatido?
2. Durante las últimas dos semanas, ¿ha sentido poco interés o placer en hacer cosas?

Si respondió "sí" a alguna pregunta, hable con su médico. O puede hablar con un consejero o un terapeuta profesional.

DATOS

- ▶ Los índices de depresión en EE. UU. y en el mundo están en alza.
- ▶ Aproximadamente 9 % de los adultos en Estados Unidos sufren alguna forma de depresión.
- ▶ La depresión grave es la causa principal de discapacidad de adultos en EE. UU.
- ▶ La depresión afecta a cerca de 19 millones de adultos en EE. UU. por año.
- ▶ Las mujeres tienen dos veces más probabilidades de sufrir depresión que los hombres.
- ▶ Menos del 50 % de las personas afectadas por la depresión obtendrán tratamiento.

*Organización Mundial de la Salud, 2012
Centros para el Control de Enfermedades*

SI CREE QUE USTED O UN SER QUERIDO PODRÍA ESTAR DEPRIMIDO, LLAME A SU MÉDICO. O LLAME A BEACON.

LA DEPRESIÓN PUEDE TRATARSE

Las dos maneras más comunes de tratar la depresión son con medicación y terapia. Pueden hacerse por separado o en combinación.

MEDICACIÓN

Los antidepresivos son medicamentos recetados por el médico. Pueden ayudar a las personas con depresión. Hay varios tipos diferentes de antidepresivos. Este medicamento actúa sobre diferentes químicos del cerebro que controlan el ánimo. Antes de decidir si la medicación le está haciendo efecto, debe esperar aproximadamente de 4 a 6 semanas. Es importante seguir tomando la medicación, incluso si ya se siente mejor. Esto ayuda a prevenir que la depresión vuelva.

TERAPIA

Puede recurrirse a la terapia junto con medicación o sola para tratar la depresión. La terapia ayuda a las personas a expresar por qué se sienten deprimidas. Algunos tipos de terapia ayudan a las personas con sus acciones o pensamientos de tristeza. Otras ayudan a superar relaciones difíciles o situaciones del pasado que empeoran la depresión.

Hable con su médico o especialista en salud mental para decidir cuál es el tratamiento más apropiado para usted.

Depresión. (n.d.). Consultado en Junio de 2014 del Instituto Nacional de Salud Mental: www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLO EN BEACON?

Ofrecemos información útil para las personas que sufren depresión. También podemos ayudarlo a buscar tratamiento.

Para saber más del tema, llámenos.

CHIP: 888.287.5403 | STAR: 888.287.5402 | IdealCare: 855.765.9696

tty (línea para personas con problemas auditivos): 855.539.5876

www.beaconhealthstrategies.com

Esta información se ofrece únicamente con fines educativos y no refleja necesariamente la opinión de su proveedor de la salud. Para solicitar consejo sobre atención médica, llame a su doctor.

RECURSOS DE ATENCIÓN DE SALUD MENTAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS

BEACON HEALTH STRATEGIES

888.204.5581

tty (línea para personas con problemas auditivos):
866.727.9441

www.beaconhealthstrategies.com

RECURSOS DE ATENCIÓN MÉDICA GENERAL

Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de membresía para comunicarse con su plan de salud.

OTROS RECURSOS DE SALUD MENTAL

ALIANZA NACIONAL PARA LA SALUD MENTAL

800.950.6264

www.nami.org

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL

866.615.6464

tty (línea para personas con problemas auditivos):
301.443.8431

www.nimh.nih.gov

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS PARA LA SALUD MENTAL Y EL ABUSO DE SUSTANCIAS

877.726.4727

www.samhsa.gov

LÍNEA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

800.273.8255

www.suicidepreventionlifeline.org

SI CREE QUE USTED O UN SER QUERIDO PODRÍA ESTAR DEPRIMIDO, LLAME A SU MÉDICO. O LLAME A BEACON.