

Trastorno depresivo grave

Clear Health Alliance tiene un programa de administración de cuidados para la depresión. Este programa lo ayudará a conocer y manejar mejor su depresión. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidados que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se inscriba en el programa. Está inscrito como afiliado de CHA.

Cómo vivir con depresión

Todos nos sentimos decaídos o tristes en algún momento, pero estos sentimientos no duran mucho tiempo. Generalmente desaparecen en un par de días. Cuando una persona tiene depresión, puede interponerse en la vida diaria.

Queremos que sepa que puede tomar el control.

Si lo desea, compartiremos con su doctor la información sobre sus problemas de salud y los servicios que le proporcionemos. Su administrador de casos puede informarle cómo controlar mejor la depresión.

Cosas que debe saber:

- Existen muchas causas de depresión.
- En ocasiones, las personas tienen depresión sin ninguna causa.
- Los síntomas comunes de depresión incluyen tristeza, ansiedad que no se va, sentimientos de desesperanza, culpa o impotencia, problemas para concentrarse e incluso pensamientos suicidas.
- Lo más importante que debe saber sobre la depresión es que se puede tratar.
- Su doctor puede hacer análisis de laboratorio para ver cómo está funcionando su medicación.
- Podemos compartir más información para ayudarlo a controlar su depresión.

¿Cómo se trata la depresión?

- El primer paso para tratar la depresión es ver a un proveedor de cuidado de la salud.
- Las personas que padecen depresión pueden sufrir otras afecciones de salud. Asegúrese de consultar a su doctor acerca de todas sus afecciones de salud. Si no se encuentra ninguna causa física para la depresión, su doctor puede hacer un examen de detección de depresión.

- Solo un trabajador social, psicólogo o psiquiatra puede hacer un examen de detección de depresión.
- Durante su visita, asegúrese de escribir lo que le han dicho que es su diagnóstico. Haga una lista de todos los tratamientos y medicamentos recetados.
- El tratamiento para la depresión es diferente para cada persona. El tratamiento generalmente incluye medicamentos y algún tipo de psicoterapia o asesoramiento.

Lo que debe saber sobre los medicamentos antidepresivos:

- Si está tomando medicamentos antidepresivos, no conduzca hasta que no sepa cómo lo hacen sentir los medicamentos.
- Algunos efectos secundarios comunes son boca seca, mareos, dolor de cabeza, náuseas y visión borrosa. Puede presentar otros efectos secundarios.
- Las personas responden de forma diferente a los medicamentos. Hable con su doctor antes de tomar un medicamento nuevo. Esto incluye medicamentos de venta libre.
- Hable con su doctor sobre cualquier preocupación que tenga respecto de sus medicamentos. Su doctor puede ayudarlo a encontrar un medicamento que tenga la menor cantidad de efectos secundarios y que funcione para usted.
- Los medicamentos para la depresión solo funcionan si se toman diariamente según lo indica un doctor. Puede tomar semanas hasta que estos tipos de medicamentos hagan efecto.
- Es muy importante que tome el medicamento incluso si se siente mejor.
- Siempre siga el consejo del doctor sobre la cantidad de medicamento que debe tomar y la frecuencia con la que debe tomarlo.
- Antes de dejar de tomar sus medicamentos, consulte con su doctor.
- Podemos enseñarle a tomar sus medicamentos de forma correcta.
- Podemos ayudarlo a entender cómo funcionan sus medicamentos.

¿Cómo pueden ayudar su familia y sus amigos?

La familia y los amigos juegan un papel muy importante a la hora de ayudar a la persona que padece depresión. Deberán conocer lo más posible sobre la depresión. La familia y los amigos también pueden ayudarlo a tomar sus medicamentos de forma correcta.

Para ayudar a alguien que padece depresión, un amigo o familiar puede:

- Ofrecer apoyo y comprensión sobre la depresión
- Motivar a la persona para que siga el tratamiento
- Hablar con la persona y escuchar lo que la persona tiene para decir

- Nunca ignorar los comentarios sobre suicidio, e informar al terapeuta o doctor de la persona de inmediato
- Puede ser beneficioso para los familiares asistir juntos a psicoterapia
- Invitar a la persona a caminar, pasear y otras actividades. Insistir si dice que no. Pero no forzar a la persona a hacer mucho demasiado pronto.
- Recordarle a la persona que, con tiempo y tratamiento, la depresión cederá

¿Qué puede hacer?

Si está deprimido, recuerde que esos sentimientos son parte de su afección. A continuación, detallamos algunas acciones que pueden ayudarlo con su tratamiento:

- Hable con su doctor sobre su tratamiento. Escriba un diario. Le puede ayudar a recordar los cambios que ha realizado.
- Haga actividad o ejercicios leves. Vaya al cine, a un juego o a otro evento o actividad que solía disfrutar. Asista a actividades religiosas, sociales o de otra índole.
- Establezca objetivos para usted que sean alcanzables.
- Divida las grandes tareas en pequeñas. Establezca algunas prioridades y haga lo que pueda.
- Trate de pasar tiempo con otras personas. Hable con un amigo o familiar de confianza. Evite estar solo. Deje que los demás lo ayuden.
- Su estado de ánimo mejorará con el tiempo, no inmediatamente. No espere sentirse mejor de inmediato.
- Espere hasta que se sienta mejor para tomar grandes decisiones, como casarse, divorciarse o cambiar de trabajo.
- Recuerde que el pensamiento positivo reemplazará a los pensamientos negativos a medida que responda al tratamiento.
- Mantenga una rutina diaria. Siga una dieta saludable y duerma a horarios regulares. Asegúrese de dormir el tiempo suficiente.

Apoyo para ayudarlo a manejar su depresión:

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador acerca de su depresión
- Podemos ayudarlo a encontrar programas comunitarios y recursos dentro de su área
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:
 1. Haga todas las preguntas que tenga sobre su depresión. Puede anotarlas y llevarlas a la visita.
 2. Siga los consejos de su doctor — si tiene preguntas o inquietudes, informe a su doctor.
 3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y análisis de Papanicolaou

Si siente deseos de hacerse daño a usted mismo:

¡Consiga ayuda inmediatamente! Puede llamar sin cargo a la línea gratuita las 24 horas de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (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 la familia deberían llamar al terapeuta o psiquiatra tratante o al 911 si la persona que padece depresión habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

Para recibir más información útil sobre cómo manejar su depresión:

- [Instituto Nacional de Salud Mental \(The National Institute of Mental Health\)](http://www.nimh.nih.gov)
1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051)
- [Salud Mental de Estados Unidos \(Mental Health America\)](http://www.mentalhealthamerica.net)
1-800-969-NMHA (6642)
- [Alianza Nacional en Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\)](http://www.nami.org)
1-800-950-NAMI (6264)
- Centros comunitarios de salud mental
- Grupos de apoyo de pares
- Grupos de apoyo en línea

Fuentes:

*Instituto Nacional de Salud Mental (The National Institute of Mental Health)

(NIMH) Depresión

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

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

<http://www.nami.org>

*Publicación: Depresión

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services) •

Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health)

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

*Healthfinder.gov

Tome los medicamentos de forma

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles.

No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.