



¿Qué es la depresión?

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno que hace que una persona se sienta triste o infeliz durante un largo periodo. Estas emociones son más intensas que los sentimientos generales de tristeza que todos sentimos en ocasiones. La depresión es un problema médico, igual que la diabetes o la enfermedad cardíaca. Son muchas las causas de la depresión y esta enfermedad es muy tratable.

Depression is bad for your health

La depresión es negativa para la salud y afecta tanto a la persona en sí como a las que le rodean. Esta enfermedad puede conducir a una mala salud o hasta al suicidio. Hay estudios que indican que las personas con depresión también pueden sufrir otros problemas de salud. La depresión puede empeorarlos y algunos problemas médicos pueden empeorar la depresión. Una persona con depresión puede necesitar la ayuda de un experto. Sin ayuda, los problemas pueden empeorarse.

SIGNOS DE UN POSIBLE PROBLEMA:

- No dormir o dormir demasiado.
- Sentir inquietud.
- No poder enfocarse o tomar decisiones.
- Sentir tristeza todo el tiempo.
- Tener sentimientos de no valer nada.
- Tener fatiga o pérdida de energía todos los días.
- No comer o comer demasiado.
- Perder el interés en las actividades favoritas.
- Tener pensamientos de suicidio.

¿Quién ofrece servicios para la depresión?

- **Su médico:** Puede brindarle tratamiento o enviarle a un experto.
- **Psiquiatras:** Éstos son doctores médicos que dan medicamentos y proporcionan terapia.
- **Integrantes de enfermería especializada:** Son integrantes de enfermería con certificación médica que brindan tratamiento y atención a los pacientes. En Georgia, pueden recetar medicamento para la depresión (antidepresivos).
- **Terapeutas:** Pueden proporcionar terapia, pero no recetar medicamentos. Algunos tipos son Psicólogos y Consejeros Profesionales con Licencia (Licensed Professional Counselors; LPC). También pueden ser Trabajadores Sociales Clínicos con Licencia (Licensed Clinical Social Workers; LCSW) y Terapeutas Matrimoniales y Familiares con Licencia (Licensed Marriage and Family Therapists; LMFT).

La depresión puede tratarse.

14.8 millones de estadounidenses padecen de depresión severa.** La mayoría de las personas que reciben tratamiento para la depresión empiezan a sentirse mejor. La mayoría de ellas notan un alivio en cuatro a seis semanas de tratamiento. El tratamiento puede incluir medicamento, terapia, grupos de apoyo o una combinación de tratamientos.*

*[Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), 1998]

** [Instituto Nacional de Salud Mental, 2005]

Lo que puede esperar en su primera cita:

Su proveedor querrá conocerle y conocer los problemas en los que quiere trabajar. Podría preguntarle sobre sus antecedentes y pedirle ayuda para encontrar sus fortalezas y habilidades. Los proveedores están regidos por reglas estrictas para mantener privada su información. Lo que usted dice a su proveedor le ayuda a elaborar el plan de tratamiento adecuado para usted.

El papel que usted juega en su tratamiento

Usted y su proveedor elaboran su plan de tratamiento, el cual puede incluir:

- Terapia.
- Educación sobre la depresión.
- La participación y el tratamiento.
- Cambios en el estilo de vida.
- Medicamentos.
- Apoyo de amistades, familiares y compañeros.
- Conversaciones con los proveedores a quienes consulta.
- Formas de ayudarse a sentirse mejor:
- Conversar con amistades, familiares y compañeros y pasar tiempo con ellos.
- ¡Moverse! El ejercicio es fabuloso para su salud.
- Participar. Prestar servicios voluntarios, elegir un pasatiempo favorito o unirse a un grupo.
- Evitar el alcohol, las drogas y los medicamentos que no le hayan recetado.
- Planear lidiar con el estrés antes de que se presente.
- Establecer metas realistas para sí mismo o misma.

Cómo sentirse mejor

La persona clave en su recuperación es USTED. Usted y su proveedor deberían elaborar un plan de tratamiento con base en sus metas para su salud.

AYUDE A SU PROVEEDOR DE LAS FORMAS SIGUIENTES:

- Hable sobre sus sentimientos y progreso. Infórmele todo lo que pueda.
- Anote la forma en que su medicamento le hace sentir.
- Esto les ayudará a ambos a tomar mejores decisiones sobre su tratamiento. Si en algún momento no se siente bien con su plan de tratamiento, su proveedor o sus resultados, llámenos. De ser necesario, podemos ayudarle a encontrar un proveedor nuevo con quien pueda trabajar.

Educación y recursos de propugnación sobre la depresión

Línea de Atención a Crisis de Salud Conductual de GA: 1-800-715-4225
www.behavioralhealthlink.com

Línea de Ayuda Nacional para la Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline): 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales
(National Alliance on Mental Illness; NAMI)
www.nami.org - 1-800-950-6264

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health):
www.nimh.nih.gov

Departamento de Servicios de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services; DHHS) www.hhs.gov

Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration; SAMHSA)
[www.mentalhealth](http://www.mentalhealth.gov) www.samhsa.gov

Contact us

En Peach State Health Plan brindamos servicios de salud físicos y conductuales integrados y de calidad a nuestros afiliados. Mediante nuestros servicios integrados, intentamos atender a la persona completa y asegurar que haya una mejoría en los resultados de salud de nuestros afiliados

Si tiene preguntas acerca de los beneficios o para encontrar a un proveedor, por favor llame al **1-800-704-1484**.

Para hablar con alguien sin demora acerca de sus síntomas, por favor llame al **1-800-504-8573**.