



¿Qué es la depresión?

Una guía para los miembros,
las familias y los amigos



Amerigroup
RealSolutions[®]
in healthcare

¿Qué es la
depresión?

Todos a veces nos sentimos tristes, pero esos sentimientos casi nunca perduran. Casi siempre desaparecen en unos cuantos días. Cuando una persona tiene depresión, esta le dificulta la vida cotidiana y el funcionamiento normal.

¿Cuáles son los síntomas de depresión?

- Sentimientos de:
 - Tristeza, ansiedad o vacío que no desaparecen
 - Desesperanza
 - Culpabilidad, inutilidad y/o impotencia
 - Inquietud y/o irritabilidad
- Falta de interés en las actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluido el sexo
- Fatiga (cansancio extremo) y falta de energía
- Dificultad para concentrarse, recordar los detalles y tomar decisiones
- Imposibilidad de dormir, despertar muy temprano o dormir excesivamente
- Comer en exceso o perder el apetito
- Pensar en suicidarse o intentar suicidarse
- Sufrir dolores, molestias, jaquecas, cólicos o problemas digestivos que no desaparecen, incluso con tratamiento

¿Qué cosas causan depresión?

La depresión puede presentarse sin motivo alguno. Otras causas incluyen:

- Antecedentes familiares o personales de depresión mayor y/o trastorno por uso indebido de sustancias
- Pérdida reciente
- Enfermedad médica crónica
- Eventos estresantes de la vida como la pérdida, la muerte de un ser querido o el divorcio
- Abuso/violencia familiar
- Eventos traumáticos, como un accidente automovilístico
- Cambios importantes en la vida, como un cambio de trabajo
- Algunos medicamentos

¿Cómo se puede tratar la depresión?

El primer paso para tratar la depresión es ir a ver al doctor. Éstas son algunas cosas que usted puede hacer antes de su consulta:

- Identificar el problema o asunto más importante.
- Anotar el problema y los síntomas.
- Hacer una lista de todos los medicamentos que está tomando.

Si acude a un proveedor de atención primaria (PCP) para su atención médica, él o ella podría hacerle un examen físico. Su PCP también le hará pruebas de detección de otros problemas de salud. Si no se encuentra ninguna causa física, su PCP podría hacerle una prueba de detección de depresión.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer en la consulta:

- Informe a su PCP lo que le molesta.
- Describa desde cuándo ha sido un problema.
- Haga preguntas sobre cualquier cosa que no entienda.

El PCP podría hacerle una prueba de detección de depresión. O puede acudir a un trabajador social, un psicólogo o un psiquiatra sin un referido de su PCP. Después de su consulta, no se olvide de anotar su diagnóstico. Haga una lista de todos los tratamientos y medicamentos recetados. Incluya detalles acerca de cuánto tiempo debe tomarlos, de qué manera le ayudarán y lo que sucede si no los toma. Anote cuándo debe volver a su próxima consulta o cuándo llamar a su PCP.

El tratamiento para la depresión puede ser diferente de persona a persona. A menudo incluye medicamentos y algún tipo de terapia de conversación o psicoterapia.

¿Los medicamentos pueden ayudar a tratar la depresión?

Es posible que tenga efectos secundarios cuando comience a tomar el medicamento para la depresión. Estos medicamentos, llamados antidepresivos, pueden causar:

- Resequedad de la boca
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Náusea
- Nerviosismo
- Vista borrosa
- Estreñimiento
- Dificultad para dormir
- Problemas sexuales
- Somnolencia

Si está tomando antidepresivos, no debe conducir hasta que se ajuste a cualquier efecto secundario. Usted y su doctor tendrán que esforzarse por encontrar los medicamentos que le son más benéficos.

No todas las personas responden igual a los mismos medicamentos. Consulte a su doctor antes de tomar cualquier medicamento nuevo. Eso incluye los medicamentos que se venden sin receta médica.



Su doctor es su aliado en el tratamiento de la depresión. Consulte con su doctor sobre cualquier inquietud que tenga sobre sus medicamentos. Su doctor puede ayudarle a encontrar la medicina que tenga la menor cantidad de efectos secundarios y que funcione para usted.

¿Por qué es importante tomar el medicamento?

El medicamento para la depresión sólo funciona si se toma todos los días de la manera indicada por un 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. **Los medicamentos no funcionan si se toman sólo cuando se siente deprimido o con el ánimo por el suelo.**

No deje de tomar el medicamento antidepresivo sin hablar con el doctor que lo recetó. Los medicamentos nunca se deben suspender repentinamente a menos que el doctor le diga que está bien hacerlo. Los antidepresivos no causan dependencia.

Hay muchas razones por las que quizás no se tome su medicamento. A continuación se enumeran algunas de las razones más comunes por las que las personas no toman sus medicamentos de la manera indicada.

- No creo que mi medicamento esté funcionando, entonces, ¿por qué debo tomarlo?
- Mi medicamento me causa malestar a causa de los efectos secundarios, así que dejé de tomarlo.
- Mi medicamento cuesta mucho o mi seguro médico no lo cubre.
- Se me acabaron mis medicamentos y no he ido a ver al doctor.

Dígale a su doctor si no está tomando sus medicamentos de la manera indicada. Su doctor no sabrá la manera correcta de ayudarle a menos que él o ella sepa que usted no está tomando sus medicamentos.

Algunos medicamentos no se deben tomar con otros medicamentos. Tomarlos juntos puede causar reacciones dañinas. Las personas que toman antidepresivos siempre deben informar a su doctor de cualquier otra medicina que estén tomando. Esto incluye las medicinas sin receta que se compran en la farmacia o en el supermercado. Por ejemplo, si usted está tomando hierba de San Juan (St. John's Wort) como un remedio, asegúrese de decirle a su doctor.

¿Qué son los tratamientos de psicoterapia?

La psicoterapia o terapia de conversación puede ayudar a las personas con depresión. Algunos tipos son a corto plazo (10 a 20 semanas) y otros duran más tiempo. Una buena relación de apoyo con un terapeuta o un administrador de casos puede servir mucho para tratar la depresión.

Los terapeutas, los administradores de casos y los administradores de casos de atención médica integral pueden ayudarle a aprender más acerca de la depresión. Ellos pueden fomentar el uso apropiado de sus medicamentos. Ellos pueden ayudarle a aceptar la realidad de su enfermedad sin perder la esperanza para el futuro.



¿Cómo pueden ayudar sus amigos y familiares?

La familia y los amigos desempeñan un papel crucial para apoyar a la persona que tiene depresión. Para empezar, tendrán que aprender lo más que puedan sobre el trastorno. Esto los ayuda a reconocer signos de advertencia, para ayudar a evitar las rachas. También pueden ayudarle a tomarse sus medicamentos debidamente.

Un amigo o pariente puede hacer lo siguiente para ayudar a alguien que tiene depresión:

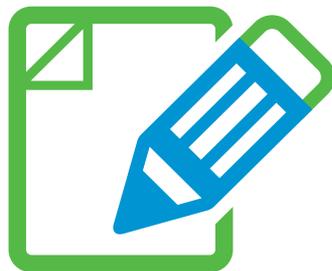
- Ofrecer apoyo emocional, comprensión, paciencia y alabanza
- Animar a la persona a que no deje el tratamiento
- Involucrar a la persona en la conversación y escuchar con atención
- Nunca burlarse de los sentimientos que la persona expresa, sino señalar hechos y ofrecer esperanza
- Nunca pasar por alto comentarios sobre suicidio e informar de inmediato al terapeuta o doctor de la persona
- Invitar a la persona a salir a caminar, ir de paseo y hacer otras actividades. Seguir intentándolo aunque él o ella se niegue. Pero no obligar a la persona a hacer demasiadas cosas muy pronto. Aunque las distracciones y la compañía son necesarias, demasiadas exigencias pueden aumentar los sentimientos de fracaso.
- Recordarle a la persona que con el tiempo y el tratamiento se le quitará la depresión



¿Qué puedo hacer?

Si usted está deprimido, tenga en cuenta que estos sentimientos son parte de su problema. Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar con 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, un evento deportivo o alguna otra actividad que solía disfrutar. Participe en actividades religiosas, sociales o de otro tipo.
- Fíjese objetivos razonables.
- 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 le ayuden.
- Tenga en cuenta que su estado de ánimo mejorará con el tiempo, no enseguida. No piense que de repente saldrá de la depresión. Su sueño y el apetito pueden empezar a mejorar antes de que se le quite el estado de ánimo deprimido.
- Espere para tomar decisiones importantes como casarse, divorciarse o cambiar de trabajo hasta que se sienta mejor. Hable sobre las decisiones con otras personas que lo conocen bien. Ellos podrían tener un punto de vista más neutro de su situación.
- Recuerde que a medida que responda al tratamiento sus pensamientos negativos serán sustituidos por pensamientos positivos.
- Busque recursos de la comunidad para apoyar sus necesidades.



¿Qué otro tipo de ayuda tiene a su alcance?

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit) de Amerigroup Community Care tiene un programa para miembros con depresión.

¿Cómo podemos ayudarle?

Podemos proporcionarle:

- Ayuda personal para manejar su afección médica
- Ayuda para coordinar la atención entre su PCP y otros especialistas
- Información sobre servicios de apoyo locales para su afección
- Información sobre recursos en la comunidad
- Llamadas telefónicas a usted y a sus doctores para hacer seguimiento de su progreso

Si desea recibir más información sobre el programa de manejo de la depresión:

- Llámenos gratis al 1-888-830-4300 (TTY 711). Atendemos de lunes a viernes de las 8:30 a.m. a las 5:30 p.m., horario del Este.
- Repase su manual para miembros de Amerigroup.
- Visite nuestro sitio web en www.myamerigroup.com/GA. Inicie una sesión con su información de miembro. Vaya a la página Health and Wellness (Salud y bienestar).

El riesgo del suicidio puede ser una emergencia

Las personas que sufren depresión tratan de suicidarse con mucha más frecuencia que las personas que no tienen el trastorno. Si está pensando en hacerse daño, obtenga ayuda inmediatamente. Los amigos o familiares deben llamar al psiquiatra y/o al terapeuta que está tratando a la persona con depresión o al 911 si él o ella habla sobre el suicidio o intenta suicidarse. También puede llamar gratis a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) 1-800-273-8255; TTY: 1-800-799-4889 para hablar con una persona especializada las 24 horas del día, 7 días a la semana.

Otros recursos

Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas de Amerigroup

1-800-600-4441 (TTY 711)

Línea Nacional para la Prevención de Suicidios

(National Suicide Prevention Lifeline)

1-800-273-8255; TTY 1-800-799-4889

www.suicidepreventionlifeline.org

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

1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051) • www.nimh.nih.gov

Mental Health America

1-800-969-NMHA (6642) • www.nmha.org

Alianza Nacional para Enfermedades Mentales

(National Alliance on Mental Illness)

1-800-950-NAMI (6264) • www.nami.org

Centros comunitarios de salud mental

Grupos de apoyo mutuo

Grupos de ayuda en línea

Fuentes:

Instituto Nacional de Salud Mental

(National Institute of Mental Health), www.nimh.nih.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos

(Department of Health and Human Services), www.hhs.gov

Agencia para la Calidad en la Investigación Médica

(Agency for Healthcare Research and Quality), www.ahrq.gov

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



www.myamerigroup.com/GA