



VIVIR BIEN CON DEPRESIÓN

Otoño/Invierno 2020

Elabore un plan de prevención de crisis

La depresión es una enfermedad grave. Si tiene depresión, puede hacer que cambie cómo se siente y piensa. Incluso puede hacerle querer dañarse a sí mismo.

No obstante, es bueno recordar lo siguiente: estos pensamientos son un síntoma de su enfermedad. No siempre se sentirá así, y el tratamiento puede ayudarle a volver a disfrutar de la vida.

Los tratamientos para la depresión tardan tiempo en funcionar. Por eso es importante que continúe tomándolos. Mientras tanto, tome medidas como estas para protegerse:

Elimine los peligros de su alcance.

Deshágase de cualquier arma, píldora u otras cosas que pueda usar para hacerse daño.

Controle su estado de ánimo.

Trabaje con un terapeuta para saber qué desencadena una crisis, cómo detectar los signos de advertencia y qué hacer al respecto.

Haga una lista de personas de apoyo.

Son familiares y amigos de confianza con los que puede hablar si empieza a sentirse mal. Tenga los números de su médico y de la línea directa contra el suicidio (**1-800-273-8255**) cerca o en su teléfono también. Si tiene pensamientos suicidas, llame a una de sus personas de apoyo o al **911**, o vaya al hospital de inmediato.

Fuentes: Depression and Bipolar Support Alliance(www.dbsalliance.org); Substance Abuse and Mental Health Services Administration (www.suicidepreventionlifeline.org)

¡No es demasiado tarde!

Una vacuna anual contra la gripe es la mejor manera de protegerse contra la gripe. Si aún no se la puso, consulte a su médico o farmacéutico.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite www.MercyCareAZ.org o llame a Servicios para Miembros al **1-877-436-5288 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.



Tomar antidepresivos con inteligencia

Triste. Desamparado. Vacío. Así se sienten muchas personas con depresión.

Si le han diagnosticado una depresión, hay cosas que puede hacer para sentirse mejor. El tratamiento puede ayudarle a volver a disfrutar de la vida.

Si su plan de tratamiento incluye medicamentos para la depresión, estas son algunas cosas que debe saber:

No todos funcionan de la misma manera. Los diferentes antidepresivos actúan de diferentes maneras para cambiar las sustancias químicas del cerebro que regulan el estado de ánimo.

Necesitan tiempo para hacer efecto. Es posible que tenga que tomarlos por hasta seis semanas para sentir el efecto completo.

A algunas personas no les funciona el primer antidepresivo. Tal vez

deba probar varios tipos — o una combinación — para encontrar lo que funciona mejor para usted.

No deje de tomar sus medicamentos. Posiblemente quiera dejar de tomar el medicamento cuando empieza a sentirse mejor, pero no lo haga. Si lo hace demasiado pronto, la depresión puede reaparecer.

La psicoterapia puede ayudar a que sus medicamentos funcionen mejor. Los antidepresivos suelen funcionar mejor cuando se combinan con psicoterapia. Ver a su terapeuta de manera regular puede ayudarle a mantenerse encaminado con los objetivos del tratamiento y aprender técnicas de control útiles.

Fuentes: U.S. Food and Drug Administration (www.fda.gov); National Institute of Mental Health (www.nimh.nih.gov)

Cuidadores: Busque la ayuda que merece

¿Necesita apoyo? Pregunte al administrador de atención de su ser querido sobre los servicios que pueden haber para usted.

4 maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su médico en un plan de atención.
3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

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

Los servicios contratados están financiados por un contrato con el Estado de Arizona. Este boletín contiene información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Si ya no desea recibir este correo, llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040
Servicios para Miembros: **602-263-3000** o
1-800-624-3879 (TTY: 711)
De lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.
Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o
1-800-624-3879
www.MercyCareAZ.org

2020 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.