

¿Se siente cansado y triste? Puede ser depresión.

Esta lista puede ayudarlo a identificar la depresión. En las últimas semanas, ¿ha notado algo de lo siguiente?

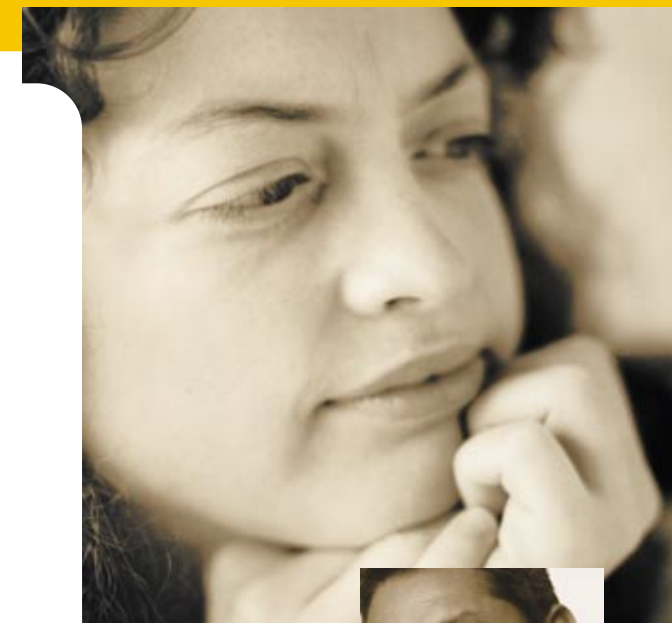
- Estado de ánimo deprimido y triste la mayoría de los días
- Pérdida de interés en actividades placenteras
- Dificultad para concentrarse
- Cansancio general o pérdida de la energía
- Dificultad para dormir o necesidad de dormir incrementada
- Aumento o pérdida de peso significativo
- Sentimientos excesivos o inapropiados de culpa, auto reproche o autocrítica
- Sentimiento de no tener ningún valor
- Sentimiento de desesperanza
- Pensamientos en la muerte o suicidio recurrentes

Si marcó tres o más de estos puntos o si marcó el último, llame a su proveedor de asistencia primaria o de salud mental ahora para conversar sobre sus sentimientos.

Recordatorios diarios

- La depresión es una enfermedad, no una debilidad
- La recuperación es la regla, no la excepción
- Se puede encontrar un tratamiento efectivo para casi todas las personas
- El objetivo del tratamiento es recuperarse y mantenerse bien, no sólo recuperarse
- Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor de asistencia médica

Comprender la depresión



**BlueCross BlueShield
BluePlus
of Minnesota**

Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association

Producido por los departamentos de comunicaciones corporativas y educación al consumidor, con la asistencia de:

Kate Dooley, P.H.N., Bill Gold, M.D., John Gonsiorek, Ph.D.,
Sanne Magnan, M.D., Robin McAllister, M.D., Douglas Hiza, M.D.,
Paul McGinnis, M.D., Sean Reardon, Ph. D., Steve Richards, M.D.,
John Scanlan, M.D., y otros profesionales de la salud

Si así lo solicita, le entregaremos este folleto en otros formatos como sistema Braille, letra grande o casete de audio.

©2004 Blue Cross and Blue Shield of Minnesota
P.O. Box 64560
St. Paul, MN 55164

F7797 (1/04)

*Recuperación de la depresión:
hay tratamientos efectivos;
No espere para buscar ayuda*



**BlueCross BlueShield
BluePlus
of Minnesota**

Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association

La depresión no es una falla del carácter o un signo de debilidad. Es una enfermedad médica como la diabetes, la hipertensión arterial alta o las enfermedades cardíacas. La enfermedad involucra a su cuerpo, carácter, comportamiento y pensamientos. Afecta la manera en que usted come o duerme, la manera en que se siente consigo mismo y la manera de pensar sobre las cosas.

Causas de la depresión

La depresión es una enfermedad común. Entre un 5 y un 25 por ciento de los estadounidenses son propensos a sufrir una depresión profunda en algún momento. Nadie sabe con seguridad exactamente qué la causa, pero algunos factores han sido identificados.

- Una es el desequilibrio de mensajeros químicos en el cerebro. (Los medicamentos antidepresivos trabajan restaurando el balance de la química del cerebro.)
- Algunas enfermedades depresivas tienden a ser hereditarias dentro de la familia
- La depresión puede ser causada por una crisis de vida

Las diferentes caras de la depresión

La depresión no es igual para todo el mundo. Es un mito que la gente con depresión no sirve para nada. De hecho, casi el 75 por ciento continúa con sus responsabilidades a pesar de su profundo dolor emocional y físico. Otras personas deprimidas pueden continuar, pero encuentran que las actividades les exigen un esfuerzo extremo. Y, en algunos, la depresión impide las relaciones y las actividades diarias. Mucha gente sufre sólo un episodio de depresión mientras que para otros, se puede convertir en enfermedad crónica.

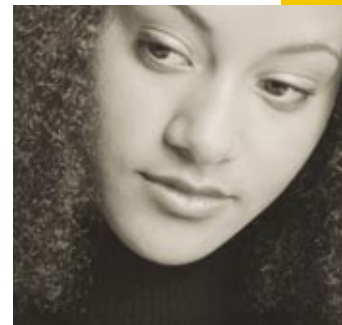
Desafortunadamente, algunas personas posponen el pedido de ayuda porque piensan que la depresión es su culpa, pero mucha gente que sufre depresiones graves no puede “tomar fuerzas para actuar” o “levantarse y hacer algo”, como mucha gente que no padece depresión puede sugerir con la mejor intención.

Tratamiento para la depresión

Todas las formas de depresión pueden ser tratadas. La mayoría de los asesoramientos o terapias pueden ser efectivos en el tratamiento de la depresión. Las terapias más efectivas y rápidas tienden a concentrarse en objetivos, pensamientos y comportamientos relacionados con la depresión. No es inusual que las terapias y la administración de medicamentos se combinen, lo que puede brindar una recuperación más rápida de una depresión. Muchos medicamentos antidepresivos disponibles reducen el dolor y el sufrimiento de la depresión. Estos medicamentos no son adictivos, ni forman hábitos.

Es importante recibir un tratamiento para la depresión porque:

- El tratamiento temprano puede evitar que la depresión sea peor y puede acortar el episodio
- Para algunas personas deprimidas sin tratamiento, el riesgo de suicidio se incrementa.



Terapia para la depresión con medicamentos

Algunos medicamentos tienen mejor efecto que otros, dependiendo de su situación y necesidades. El proveedor de asistencia médica combinará sus necesidades con el medicamento que probablemente sea más efectivo. Sin embargo, si la primera receta no proveyera alivio, hay muchos medicamentos antidepresivos efectivos. Usted puede intentar con varios antes de encontrar el adecuado.

La terapia con medicamentos requiere de paciencia. Pasarán entre dos y ocho semanas antes de que usted comience a sentirse mejor. Y usted necesita continuar con los medicamentos durante 6 a 12 meses, aun luego de sentirse bien nuevamente. A algunas personas que hayan tenido tres o más episodios de depresión profunda se les puede aconsejar que continúen con los medicamentos indefinidamente para prevenir recaer en la depresión.

Recordatorios diarios

- La depresión es una enfermedad, no una debilidad
- La recuperación es la regla, no la excepción
- Se puede encontrar un tratamiento efectivo para casi todas las personas
- El objetivo del tratamiento es recuperarse y mantenerse bien, no sólo recuperarse
- Si tiene alguna pregunta, llame a su proveedor de asistencia médica
- Asista a todas sus citas de seguimiento con su proveedor de asistencia médica



Recordatorios de medicamentos antidepresivos

- Asegúrese de tomar sus medicamentos todos los días, como se lo ordenaron
- Sea paciente. Su medicamento demorará entre dos y ocho semanas antes de comenzar a ayudarlo. No se desaliente.
- No deje de tomar su medicamento a menos que haya hablado con su proveedor de asistencia médica
- Hable con su proveedor de asistencia médica si está experimentando efectos colaterales intolerables por el medicamento
- Continúe tomando su medicamento durante todo el tiempo que su proveedor de asistencia médica lo indique, aun si está comenzando a sentirse mejor.

Abroche y guarde esta tarjeta ➤

Recordatorios de medicamentos antidepresivos

- Asegúrese de tomar sus medicamentos todos los días, como se lo ordenaron
- Sea paciente. Su medicamento demorará entre dos y ocho semanas antes de comenzar a ayudarlo. No se desaliente.
- No deje de tomar su medicamento a menos que haya hablado con su proveedor de asistencia médica
- Hable con su proveedor de asistencia médica si está experimentando efectos colaterales intolerables debido al medicamento
- Continúe tomando su medicamento durante todo el tiempo que su proveedor de asistencia médica lo indique, aun si está comenzando a sentirse mejor.