



# VIVIR BIEN CON DEPRESIÓN

Otoño/Invierno 2022

## 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 (**988**) 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](http://www.dbsalliance.org)); Substance Abuse and Mental Health Services Administration ([www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org))*

## ¡No es demasiado tarde!

Las vacunas contra la gripe son especialmente importantes este año. Las personas con alto riesgo de enfermarse gravemente por la COVID-19 deben vacunarse lo antes posible. Si todavía no se la ha puesto, no espere.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))*

---

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite [www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org) o llame a Servicios a Miembros al **1-800-624-3879 (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, estas son algunas cosas que debe saber:

**No todos funcionan de la misma manera.** Diferentes antidepresivos actúan de diferentes maneras. Están diseñados 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: National Institute of Mental Health (NIMH.NIH.gov); U.S. Food and Drug Administration (FDA.gov)*

## 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.

*Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (www.niddk.nih.gov)*

Los servicios contratados están financiados por un contrato con AHCCCS. 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 a Miembros.

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

### **Comuníquese con nosotros**

Mercy Care, 4500 E. Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040

Servicios a Miembros: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879 (TTY: 711)**

De lunes a viernes, de 7 AM a 6 PM

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879**

**www.MercyCareAZ.org**

2022 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.