

DEPRESIÓN

Y SU TRATAMIENTO

La depresión es una condición emocional que causa profundos sentimientos de tristeza y desinterés. Las personas con depresión tienen síntomas graves que afectan negativamente cómo se sienten y piensan. Se les dificulta continuar con la rutina diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar la vida.



¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA DEPRESIÓN?

Existen tratamientos efectivos para controlar los síntomas de la depresión, mejorar el funcionamiento psicológico y evitar futuros episodios depresivos. Un equipo de profesionales de la salud mental le ayudará a identificar el tratamiento adecuado y dará seguimiento para evaluar su progreso.



El tratamiento para la depresión puede incluir:

- **Psicoterapia:** Consejería mediante la conversación para ayudar con el control de los pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- **Medicinas:** Generalmente se usan antidepresivos para ayudar a mejorar el estado de ánimo, estrés, ansiedad o insomnio.
- **Ambos:** Una combinación de psicoterapia y medicinas bajo el cuidado de un equipo integrado de profesionales de la salud mental.
- **Apoyo:** Contar con el apoyo de familiares, amigos o grupos de la comunidad puede ayudar con el proceso de recuperación.



¿CÓMO CUMPLIR CON EL TRATAMIENTO RECOMENDADO?

Una vez haya comenzado el tratamiento se sentirá mejor poco a poco. Algunos síntomas mejoran de inmediato, mientras que otros pueden tardar de 4 a 8 semanas en aliviarse. No se presione en conseguir alivio inmediato y concéntrese en cumplir con el tratamiento recomendado:

- Asista a sus citas.
- Tome diariamente sus medicinas según fueron recetadas. Hable con su médico antes de interrumpir el tratamiento o si tiene efectos secundarios.
- Planifique un horario regular para acostarse y levantarse.
- Consuma alimentos saludables.
- Realice actividad física como caminatas o correr.
- Haga lo que pueda y como pueda. Decida qué es prioridad y qué puede posponer.
- Comparta con otras personas y hable con quienes confía sobre cómo se siente.
- Posponga decisiones importantes de la vida hasta que se sienta mejor.
- Evite el consumo de alcohol, cigarrillos, drogas ilegales y medicinas no recetadas.

Recuerde que, si la depresión no se trata de forma adecuada, puede tener consecuencias graves en su salud mental y física. También aumentaría el riesgo de suicidio.



**CONSULTE CON SU PROFESIONAL DE SALUD MENTAL
SI TIENE DUDAS SOBRE SU TRATAMIENTO.**

Para orientación y ayuda, llame a la línea de
Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita
1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos)

Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PLAN DE SALUD
MENONITA



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencias:

- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>
- <https://www.mayoclinic.org/es>
- <https://medlineplus.gov/spanish/antidepressants.html>