

Recursos educativos y de sensibilización sobre la depresión

Línea Nacional de Prevención del Suicidio
1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales
www.nami.org
1-800-950-6264

Instituto Nacional de la Salud Mental
www.nimh.nih.gov

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) del Departamento de Servicios de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.
www.samhsa.gov

Contacto

Nuestros representantes de atención al cliente se encuentran disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llame al: **1-888-788-4408**

Si tiene una urgencia, llame a nuestro teléfono para situaciones de crisis al: Llamada del sur de la región y del condado de Pinal: **866-495-6735**

En el condado de Gila, llame: **877-756-4090**

En el condado de Maricopa, llame: **800-631-1314**



Arizona Complete Health
333 E. Wetmore Road
Tucson, AZ 85705

www.AZCompleteHealth.com



¿Qué es la depresión?



Atendemos:

Cochise, Graham,
Greenlee, Gila, La Paz,
Maricopa, Pima, Pinal,
Santa Cruz, Yuma

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno que provoca que las personas se sientan tristes o infelices durante periodos de tiempo prolongados. Estas emociones son más intensas que el sentimiento de tristeza que todos sentimos alguna vez.

15,7 MILLONES DE ESTADOUNIDENSES SUFREN DEPRESIONES GRAVES*

La depresión es un problema médico, al igual que el cáncer o las enfermedades cardíacas. Existen causas naturales o internas para la depresión. Es un problema para el que existen muchos tratamientos.

¿Tiene alguna pregunta? Llame al 1-888-788-4408

La depresión es mala para su salud

La depresión le afecta a usted y a las personas de su alrededor. Puede derivar en problemas de salud o incluso en suicidio.

Los estudios indican que las personas que tienen depresión también pueden padecer otros problemas de salud. La depresión puede empeorar estos problemas.

Algunos problemas médicos pueden empeorar la depresión. Una persona con depresión puede necesitar ayuda de un experto. Sin ayuda, los problemas pueden empeorar.

Signos de un posible problema:

- No poder dormir o dormir demasiado
- Inquietud constante
- No ser capaz de enfocarse o tomar decisiones
- Sentirse decaído todo el tiempo
- Tener la sensación de que nada vale la pena
- Sentir cansancio o falta de energía todos los días
- No comer o comer demasiado
- Pérdida de interés en las actividades favoritas
- Pensamientos de suicidio

¿Qué es Arizona Complete Health-Complete Care Plan?

Administramos beneficios de salud mental/física para poblaciones vulnerables. Ayudamos a la gente a obtener ayuda con su depresión. Podemos ayudarle a conseguir lo que necesita para tomar decisiones inteligentes en relación con su salud.

Algunas de las maneras en las que podemos ayudar:

- Encontrar proveedores en su área
- Hacer remisiones
- Ayudarle a concertar citas

La depresión se puede tratar

La depresión se trata con medicamentos, terapia verbal (donde las personas hablan con un profesional capacitado sobre sus reflexiones y sentimientos; también se le conoce como “psicoterapia”), o una combinación de ambas.

Primera cita: Qué debe esperar

Su proveedor médico querrá conocerle. Querrá conocer los problemas que quiere solucionar. Puede preguntarle acerca de sus antecedentes familiares. Quiere ayudarle a encontrar sus fortalezas y destrezas. Los proveedores están obligados por normativas estrictas a mantener la confidencialidad de sus datos personales. Todo lo que comparta ayudará a su proveedor a crear un plan de tratamiento adecuado para usted.

Su papel en el tratamiento

Usted y su proveedor crearán un plan de tratamiento que puede incluir:

- Medicamentos
- Terapia personal o familiar
- Apoyo de amigos, familiares y pares.
- Hablar con otros proveedores.

Acciones que le ayudan a sentirse mejor:

- Hablar y reunirse con amigos, familiares y pares.
- ¡Móvase!, el ejercicio es bueno para su salud.
- Participar en actividades. Trabajar como voluntario, buscar una afición divertida o unirse a un grupo.
- Evitar las drogas y el alcohol.
- Planificar cómo manejar el estrés antes de que ocurra.
- Establecer metas realistas.

Nunca deje de tomar la medicación a menos que se lo indique su proveedor

Cómo sentirse mejor

La persona clave del tratamiento es USTED. Usted y su proveedor deberían diseñar un plan de tratamiento en función de las metas que tenga para su salud.

Ayude a su proveedor de las siguientes maneras:

- Hablando sobre sus sentimientos y progresos. Proporcionándole toda la información que pueda.
- Escribiendo en un papel cómo le hace sentir la medicación.

Esto les ayudará a ambos a tomar mejores decisiones sobre su tratamiento. Si no está satisfecho con su plan de tratamiento, su proveedor o sus resultados, llámenos. Podemos ayudarle a encontrar un nuevo proveedor con el que trabajar en caso de que sea necesario.