

Depression is an ongoing condition. You have to help your doctor make decisions about your care.

## **The Steps to Treating Depression**

### **The First Visit**

Your Mental Health Professional will ask you questions and may ask you to fill out a questionnaire. If your Mental Health Professional has diagnosed you as having depression, he/she will talk to you about:

- How serious it is.
- The different choices for treatment.
- Developing an initial treatment plan that may include:
  - 1) Waiting a few weeks to see if symptoms get better
  - 2) Taking antidepressant medication
  - 3) Counseling

### **Follow-Up Visits**

You should have a follow-up appointment and/or telephone call once every 1-2 weeks to see if you are feeling better, the same, or worse.

- Your Mental Health Professional will ask you about your daily life at work, at home, and with family and friends. This may include asking you to fill out a questionnaire.
- If you've **chosen to take antidepressant medication, or both medication and counseling**, your Mental Health Professional will check to make sure the medication is working and to see if there are any medication side effects. Do not stop taking your medicine without talking to your Mental Health Professional. Your depression could come back or your medication could cause side effects.
- If you've **chosen counseling**, and your symptoms are getting worse or are the same, you may need another type of treatment.
- If your depression is affecting your physical health, your Mental Health Professional will ask for permission to speak with your PCP so that they can work together to help you.

### **Scheduling Periodic Check-Up Visits**

Depression needs check-ups just like hypertension, diabetes, or heart disease. Your Mental Health Professional will use a check-up schedule that is right for you.

### **Life Choices**

Healthy life choices can help prevent depression from coming back. These choices include: staying away from alcohol and non-prescription drugs; exercising regularly; using yoga/meditation or other relaxation techniques; getting at least 7-9 hours of sleep every night; and eating a balanced diet.

La depresión es una afección crónica. Usted debe ayudar a su médico a tomar decisiones acerca de su atención médica.

## **Pasos para tratar la depresión**

### **La primera visita**

El especialista en salud mental le hará preguntas y tal vez le pida que complete un cuestionario. Si le diagnostica depresión, hablará de los siguientes temas con usted:

- La gravedad de la afección.
- Las distintas opciones de tratamiento.
- El desarrollo de un plan de tratamiento inicial que puede incluir:
  - 1) esperar un par de semanas para ver si los síntomas mejoran;
  - 2) tomar medicamentos antidepresivos;
  - 3) brindar orientación psicológica.

### **Consultas de seguimiento**

Debe coordinar una consulta de seguimiento o llamada telefónica una vez cada 1 ó 2 semanas para ver si se está sintiendo mejor, igual o peor.

- El especialista en salud mental le preguntará acerca de su vida diaria en el trabajo, el hogar y con sus familiares y amigos. Tal vez le pida que complete un formulario.
- Si ha **elegido tomar medicamentos antidepresivos o ambos medicamentos y psicoterapia**, el especialista en salud mental verificará para asegurarse de que el medicamento está teniendo efecto y para ver si tiene efectos secundarios. No deje de tomar el medicamento sin antes consultar a su especialista en salud mental. La depresión puede volver o el medicamento puede causarle efectos secundarios.
- Si ha **elegido psicoterapia** y sus síntomas persisten o empeoran, tal vez necesite otro tipo de tratamiento.
- Si la depresión está afectando su salud física, el especialista en salud mental le pedirá permiso para hablar con su médico de cabecera (PCP) de modo que puedan trabajar juntos para ayudarlo.

### **Programación de chequeos periódicos**

Al igual que la hipertensión, la diabetes y las cardiopatías, la depresión requiere de chequeos. El especialista en salud mental utilizará un programa de chequeos que sea adecuado para usted.

### **Alternativas de vida**

Escoger alternativas de vida sana puede ayudar a impedir que la depresión vuelva. Algunas de ellas son: alejarse del alcohol y las drogas ilegales, hacer ejercicios con frecuencia y practicar yoga/meditación u otras técnicas de relajación, dormir por lo menos 7 a 9 horas todas las noches y comer una dieta equilibrada.

Para obtener más información, comuníquese con:

**National Alliance on Mental Illness** [www.nami.org/index.html](http://www.nami.org/index.html)

Información para la depresión y otras enfermedades mentales. Leyes estatales y federales, artículos de publicaciones, resúmenes informativos acerca de la depresión y mucho más. Índice de recursos educativos para pacientes.

**Depression and Bipolar Support Alliance** [www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)

Información acerca de los distintos tipos de depresión, como la depresión adolescente, historias exitosas de pacientes y ensayos clínicos disponibles. Detalles acerca de filiales en áreas locales, programas educativos, publicaciones nuevas, calendario de eventos y mucho más.

**Mental Health America** [www.nmha.org](http://www.nmha.org)

O llame al: 1-800-969-6642

Información y recursos, tales como métodos para la detección precoz de la depresión, síntomas de depresión, preguntas frecuentes, tipos de tratamientos, problemas de depresión en las mujeres, depresión geriátrica y calendario de eventos.

**National Institute of Mental Health** [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

O llame al: 1-866-615-6464

**National Foundation for Depressive Illness** [www.depression.org](http://www.depression.org)

O llame al: 1-800-239-1265

**NYC Department of Health & Mental Hygiene** [www.nyc.gov/health](http://www.nyc.gov/health)

Incluye un calendario de eventos que contiene una subsección sobre salud mental, alcoholismo y dependencia de sustancias químicas. Información sobre grupos de apoyo.

### Línea directa LIFENET

Servicio confidencial de información, remisión e intervención de crisis de la Ciudad de Nueva York disponible las 24 horas.

Inglés: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

Español: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

Chino: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

En otros idiomas: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY (para personas con problemas auditivos): 1-212-982-5284

*La información presente en esta publicación no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento y la atención médica que puede brindarle su médico. Según sus antecedentes médicos, el médico puede variar su tratamiento.*

Fuente: Iniciativa de la fundación MacArthur sobre la depresión y los cuidados primarios

**MetroPlus Health Plan**  
160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

Información para miembros:

1-800-303-9626

Para obtener información acerca de MetroPlus Health Plan:

1-800-475-METRO

[www.MetroPlus.org](http://www.MetroPlus.org)

02/07 (SPA)

# MANAGING DEPRESSION

CÓMO MANEJAR LA DEPRESIÓN



 **MetroPlus**  
Health Plan

1-800-475-METRO



WWW.METROPLUS.ORG