

Claro y fácil #3

**Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
(888) 275-8750
TTY: (866) 735-2929**

**Molina Healthcare
Línea de Consejos de
Enfermeras disponible
las 24 Horas
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703**

Títulos de Claro y fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y depresión

Libro 4 – Insuficiencia renal en etapa terminal (IRET)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC)

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad cardíaca coronaria (ECC)

Libro 10 – Cómo cuidar a su familia cuando están enfermos

Libro 11 – Ayuda para dejar de fumar

Libro 12 – Los niños y el asma

Libro 13 – Los niños y la diabetes

Libro 14 – Cómo mantener a su familia saludable

Libro 15 – El asma y la EPOC

Libro 16 – La hipertensión y la enfermedad cardíaca coronaria

Libro 17 – Posparto: su cuidado propio y el de su bebé

¿Tiene preguntas sobre su salud? Llame a la Línea de Consejos de Enfermeras de Molina Healthcare. Estos son algunos lugares donde puede poner nuestro número:

- En todos sus teléfonos de casa.
- Su teléfono celular. Agréguelos a su lista de contactos.
- Su cartera o billetera.
- La puerta del refrigerador.
- En la mesita de la recámara.
- En el botiquín.
- Otros lugares fáciles de alcanzar.

Molina Healthcare
Línea de Consejos
de Enfermeras
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Molina Healthcare
Línea de Consejos
de Enfermeras
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Molina Healthcare
Línea de Consejos
de Enfermeras
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Molina Healthcare
Línea de Consejos
de Enfermeras
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Molina Healthcare
Línea de Consejos
de Enfermeras
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Molina Healthcare
Línea de Consejos
de Enfermeras
(866) 648-3537
TTY: (866) 833-4703

Miembros de NM:

Los servicios de Molina Healthcare están financiados en parte bajo un contrato con el estado de Nuevo México.

Claro y fácil

Libro 3 – Estrés y depresión

Números de teléfonos importantes

Proveedor: _____

Proveedor: _____

Familiar: _____

Vecino: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudarles a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de salud y bienestar se ofrecen sin ningún costo para usted. Forman parte de sus beneficios. Los programas incluyen:

- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del corazón
- Apoyo para el embarazo
- Para dejar de fumar

Molina Healthcare tiene diferentes maneras de identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen datos de facturación, farmacia y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros proveedores, enfermeras y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus preguntas. También, puede obtener más información en boletines informativos o libros. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de servicios médicos. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si tiene problemas.

Usted es parte de uno de estos programas. Llámenos si quiere más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Puede decidir no participar en el programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantener un buen estado de salud.

Si usted necesita este libro en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Índice

Claro y fácil

Libro 3 – Estrés y depresión

Introducción.....	6
Estrés.....	8
Cómo el estrés afecta los pensamientos y emociones.....	9
Cómo el estrés afecta su cuerpo.....	11
Qué hacer para aliviar el estrés.....	12
La depresión.....	14
Tipos de depresión.....	15
Señales y síntomas de depresión.....	16
Salud mental y enfermedades.....	18
Autoevaluación de depresión.....	20
Tratamientos.....	23
Cómo sentirse mejor.....	25
Apoyo.....	27
Recursos.....	30

Introducción

Usted y su proveedor pueden trabajar juntos para ayudarlo a estar tan sano como sea posible. Este libro le brinda algunos consejos rápidos sobre lo que puede hacer para controlar el estrés y la depresión. Usted no debe de usar este libro para reemplazar lo que su proveedor de salud le indica. Si tiene problemas de salud, asegúrese de consultar con su proveedor (o su proveedor de cuidados primarios) para recibir tratamiento.

Para preguntas acerca de los medicamentos o inquietudes de la salud, puede llamar a su proveedor.

Si su plan de salud tiene una línea de consejos de enfermeras, también puede llamarles. Si acaso no se siente bien, pueden ayudarlo a decidir lo que debe de hacer.

Es posible que tenga a alguien que le ayuda con sus cuidados de salud. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.



Este libro es para ayudarle. No reemplaza los servicios médicos de su proveedor. Si usted o su familia tiene una emergencia, debe llamarle a su proveedor. O bien, ir a la sala de emergencias más cercana.

Estrés

El estrés es la respuesta del cuerpo a cualquier situación que sea demandante o peligrosa. Su nivel de estrés depende de tres cosas:

1. Qué tan intenso es el estrés.
2. Cuánto tiempo dura.
3. Cómo se enfrenta a la situación.

En la mayoría de los casos, el estrés no dura mucho. Su cuerpo se puede recuperar del estrés pronto. Si el estrés es verdaderamente grave y usted necesita ayuda, llame a su proveedor.

El estrés puede causar problemas si ocurre muy seguido.



También, puede causar problemas físicos si su cuerpo no tiene la oportunidad de recuperarse. Estos pueden incluir el dolor de cabeza, dolores musculares y hasta aceleramiento de los latidos del corazón.

El estrés crónico es estrés que dura un largo período de tiempo. Esto puede incluir el tener un trabajo muy difícil. También, incluye el lidiar con una enfermedad crónica. Si usted ya tiene problemas de salud, el estrés los puede empeorar.

Cómo el estrés afecta los pensamientos y emociones

Puede que note señales de estrés en la manera cómo piensa, actúa y se siente. Es posible que:

- se sienta malhumorado e incapaz de lidiar con problemas aunque sean pequeños.
- se sienta frustrado, que pierda la paciencia más a menudo y le grite a otras personas por ninguna razón.

- se sienta nervioso o cansado todo el tiempo.
- le sea difícil concentrarse en tareas.
- se preocupe demasiado por cosas pequeñas.
- se sienta excluido de actividades porque no puede actuar con rapidez.
- se imagine que cosas malas están pasando o están por pasar.

La manera que el estrés le afecta, depende de muchos factores como:

- su personalidad.
- lo que ha aprendido de su familia acerca de cómo responder al estrés.
- cómo piensa usted que debe de manejar el estrés.
- la manera cómo usted se enfrenta a situaciones.
- su apoyo social.

Cómo el estrés afecta su cuerpo

Los síntomas comunes del estrés incluyen:

- rápidos latidos del corazón.
- dolor de cabeza.
- cuello rígido y hombros tiesos.
- dolor de espalda.
- respiración rápida.
- sudoración, incluyendo en las palmas de las manos.
- malestar estomacal, náusea o diarrea.

Con el tiempo el estrés puede afectar diferentes partes de su cuerpo.

- ***El sistema inmunológico.*** Está más propenso a enfermarse.
- ***El corazón.*** El estrés está vinculado a la alta presión arterial y otros problemas cardíacos.

- **Los músculos.** La tensión del estrés puede causar dolor en el cuello, los hombros y la parte baja de la espalda.
- **El estómago.** Si tiene problemas estomacales, el estrés puede empeorar los síntomas.
- **Los pulmones.** El estrés puede empeorar los síntomas del asma y de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- **La piel.** Los problemas como el acné y la psoriasis empeoran con el estrés.

Qué hacer para aliviar el estrés

Ejercicio

Nuestros cuerpos están diseñados para hacer ejercicio. El ejercicio puede ayudarle a su cuerpo a funcionar mejor.

Una de las mejores maneras de combatir el estrés es empezar a hacer ejercicio. Lo mejor es hacer de 30 a 60 minutos de ejercicio al día. Hágalo la mayoría de los días de la semana. Pero siempre hable con su proveedor primero para asegurarse que puede hacer ejercicio.



Ejercicios rápidos para reducir el estrés

1. Camine durante períodos breves.

Levántese de su silla y mueva las piernas durante unos minutos. Entre más rápido camine mejor.

- 2. Aproveche sus descansos del almuerzo.** Si usted tiene media hora para comer, use 20 minutos para caminar. Se sentirá mucho mejor en la tarde después de haber hecho ejercicio.
- 3. ¡Marche!** Marche con energía levantando las piernas para circular la sangre.
- 4. Sentadillas en la silla.** Las sentadillas en la silla son una manera fácil y rápida de quemar energía.

La depresión

Todos tenemos días malos o tristes, pero usualmente no duran mucho tiempo. Las personas que padecen de depresión presentan síntomas más graves. Es difícil vivir normalmente.

Algunos síntomas de la depresión incluyen:

- No sentir gozo por la vida.
- Tener problemas para dormir.
- Tener problemas para concentrarse.
- Cambios en los hábitos de comer.
- Baja energía.

La depresión puede ser muy grave. Mucha gente que está deprimida puede mejorar al recibir tratamiento. Hay muchas maneras de lidiar con la depresión.

Tipos de depresión

Existen muchos tipos de depresión. Algunos son más comunes que otros.

- **Trastorno grave de la depresión.**
Cuando esto ocurre, es muy difícil trabajar, estudiar, comer y dormir normalmente. La gente no goza su vida como antes. Es difícil funcionar.

- **Depresión de posparto.** Esto ocurre cuando una nueva mamá se deprime en cualquier momento después de haber tenido a su bebé.
- **Trastorno afectivo estacional (TAE).** Usualmente esto ocurre durante los meses de invierno. Ocurre más seguido cuando no hay mucha luz solar natural. Usualmente se siente mejor durante la primavera y el verano.

Señales y síntomas de depresión

Todas las personas no tiene los mismos síntomas. La gravedad de los síntomas pueden variar. Igual que la duración de los síntomas.

Una persona con depresión puede:

- sentirse triste, ansioso o “vacío”.
- sentirse sin esperanza.
- sentirse culpable o sin valor.
- estar irritable o inquieto.
- sentirse sin interés en actividades o pasatiempos que les gustaban.
- tener fatiga y una disminución de energía.
- tener dificultad para concentrarse.
- tener problemas para dormir.
- tener demasiada o poca hambre.
- tener pensamientos de suicidio o intentar suicidarse.
- tener dolores y malestares que no mejoran con tratamiento.

La salud mental y enfermedades

A veces las personas lidiando con una enfermedad pueden deprimirse. Algunas veces es muy difícil adaptarse o están estresados. El tener otras enfermedades puede ser muy difícil. Esto incluye enfermedades del corazón, diabetes, cáncer y otras enfermedades. Las personas que cuidan a otros también se pueden deprimir. Es diferente para cada persona.

Puede ser difícil seguir un plan de tratamiento. Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. Pueden haber problemas económicos. A veces las personas tienen problemas con la ansiedad o ataques de pánico. Con la depresión puede presentarse el abuso de alcohol u otras sustancias.

Puede mejorar la enfermedad recibe tratamiento para la depresión.

Está bien pedir ayuda si tiene cualquiera de estos problemas.



Su equipo de tratamiento puede ayudarle. Hable con su proveedor o su administrador de caso.

Autoevaluación de la depresión

En las últimas dos semanas, ¿qué tan seguido le han molestado estos problemas? (Encierre en un círculo su respuesta)	No me han mo- lestado	Aprox- imada- mente de 3 a 7 días	Más de 8 días	Casi todos los días
1. Poco interés o placer en hacer cosas.	0	1	2	3
2. Sentirse triste, deprimido o sin esperanzas.	0	1	2	3
3. Problemas para dormir o permanecer dormido o está durmiendo demasiado.	0	1	2	3
4. Sentirse muy cansado o tener muy poca energía.	0	1	2	3

En las últimas dos semanas, ¿qué tan seguido le han molestado estos problemas? (Encierre en un círculo su respuesta)	No me han molestado	Aproximadamente de 3 a 7 días	Más de 8 días	Casi todos los días
5. Poco apetito o comiendo demasiado.	0	1	2	3
6. Sentirse mal acerca de sí mismo. Sentirse como un fracaso o pensamientos de haber decepcionado a la familia.	0	1	2	3
7. Problemas para concentrarse en cosas como leer o ver la televisión.	0	1	2	3

8. Moverse o hablando tan lento que hasta la gente lo nota. O bien, estar tan inquieto que se mueve más de lo usual.	0	1	2	3
9. Pensamientos de querer lastimarse o que sería mejor estar muerto.	0	1	2	3
Sume las preguntas del 1 al 9. Haga esto para cada columna. Escriba los totales aquí:				

Ahora sume todos los totales juntos en la línea de abajo.

Escriba su puntuación final aquí: _____

Si su puntuación final es más de 5, podría ayudarle hablar con un proveedor de atención médica. Llame a su proveedor, enfermera o a su administrador de caso. Comparta con ellos los resultados de esta prueba. Él o ella hablará más con usted para decidir el próximo paso.

Tratamientos

La depresión tiene tratamiento. Entre más temprano empiece el tratamiento, más efectivo será. Llame a su proveedor primero. Algunas veces algún problema físico puede causar los mismos síntomas que la depresión.



Su proveedor le hará un chequeo médico. También, hablará con usted y le recomendará un tratamiento. Este tratamiento puede incluir psicoterapia. También llamada “terapia de comunicación”.

Su proveedor probablemente le recomendará un medicamento. Los medicamentos para la depresión trabajan de diferentes maneras. Si usted está tomando medicamentos, asegúrese de tomarlos exactamente como se lo indica el proveedor. A veces tarda algunas semanas antes de notar alguna diferencia. Algunos medicamentos requieren evitar ciertos alimentos. Asegúrese de hablar con su proveedor acerca de esto.

Siga tomando sus medicamentos, aunque ya se sienta mejor. No lo suspenda a menos que hable con su proveedor. Algunos medicamentos se tienen que dejar de tomar lentamente. Esto le ofrece a su cuerpo tiempo para acostumbrarse.

Cómo sentirse mejor

Cuando usted se siente deprimido puede ser muy difícil ayudarse. Puede sentirse cansado, inútil y sin esperanza. Pero se volverá a sentir mejor. Estas cosas pueden ayudarle:

- Salga y empiece a estar activo. Vaya a ver una película o un partido deportivo. Haga cosas que antes disfrutaba.
- Fije metas alcanzables para sí mismo.
- Divida las tareas grandes en tareas pequeñas. Fije metas pequeñas y haga lo que sea posible.
- Trate de compartir tiempo con otras personas. No se retire de otras personas. Permita que otros le ayuden.
- No espere que de repente “se despierte” de su depresión. Las cosas mejorarán poco a poco.
- No tome ninguna decisión importante ahora.

- Recuerde que pensar positivamente va a reemplazar sus pensamientos negativos a medida que la depresión responda al tratamiento.

¿Tiene una crisis?

Si usted está pensando en hacerse daño, dígaselo a alguien que pueda ayudarle de inmediato.

- Comuníquese con su proveedor.
- Llame al 911 o vaya a una sala de emergencia del hospital. Usted obtendrá ayuda inmediatamente. Le puede pedir a un amigo o familiar que llame por usted.
- Llame gratuitamente a la línea directa de 24 horas de la Red Nacional para la Prevención de Suicidio. Se le comunicará con una persona capacitada que puede ayudarle.

- » Teléfono: (800) 273-8255
- » TTY: (800) 799-4889
- Asegúrese que usted o la persona con pensamientos de suicidarse nunca se queden solos.

Apoyo

Muchas personas padecen de estrés porque tienen otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

- alta presión arterial
- alto colesterol
- enfermedades del corazón
- diabetes
- osteoporosis
- depresión
- cáncer

Puede ser difícil enfrentar estas condiciones. Puede sentir miedo o ansiedad. Puede sentirse estresado o deprimirse. Hable con su proveedor. Está bien si pide ayuda. Dígales a su familia y amigos cómo se siente. Dígales cómo le pueden ayudar.



También, puede ser útil unirse a un grupo de apoyo. En este libro hay nombres y teléfonos de lugares donde puede pedir ayuda.

¿Cómo pueden ayudar mis familiares o amistades?

Puede tener a alguien que le ayuda con su atención médica. Ellos podrían:

- ayudarle a recordar tomarse sus medicamentos.
- ayudarle a comprar y preparar alimentos saludables.
- tomar caminatas con usted.
- acompañarle a las consultas con su proveedor.

A veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de salud le indica. Tiene que concederles permiso a sus proveedores o sus administradores de caso para que puedan hablar con esa persona acerca de su atención médica.

Recursos

Instituto Nacional para la Salud Mental (*National Institute of Mental Health*)

Science Writing, Press & Dissemination Branch

(866) 615-6464

TTY (866) 415-8051

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

Mental Health America

(800) 969-6642

Estrés: <http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/stress>

Depresión: <http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/depression>

Línea Directa de Prevención del Suicidio

(800) 273-8255

<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Impreso en los EE. UU.

38328DM0114