

Impreso en los EE.UU.



# Claro y Fácil #3



**Molina Healthcare**  
**24 Hour Nurse Advice Line**  
1-888-275-8750  
TTY: 1-866-735-2929

**Molina Healthcare**  
**Línea de TeleSalud**  
**Disponible las 24 Horas**  
1-866-648-3537  
TTY: 1-866-833-4703

Skypark Publishing

## **Subtítulos de Claro y Fácil**

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y Depresión

Libro 4 – Enfermedad renal en etapa terminal  
(ESRD, por sus siglas en inglés)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad Pulmonar Obstructiva  
Crónica(EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad de las Arterias  
Coronarias

Libro 10 – Cómo Cuidar de su Familia  
Enferma

Libro 11 – Ayuda para dejar de Fumar

Libro 12 – Niños y el Asma

Libro 13 – Niños y Diabetes

Libro 14 – Cómo Mantener a su Familia Sana

Libro 15 – El Asma y la EPOC

Libro 16 – La Hipertensión y La Enfermedad  
de las Arterias Coronarias

# Claro y Fácil

## Libro 3 – Estrés y Depresión

### Importantes Números de Teléfonos

Doctor: \_\_\_\_\_

Doctor: \_\_\_\_\_

Familiar: \_\_\_\_\_

Vecino/a: \_\_\_\_\_

Molina Healthcare ofrece programas para ayudar a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de Salud y Bienestar son sin ningún costo. Forman parte de sus beneficios. Los programas que incluyen:

- Asma
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del Corazón
- Apoyo para el Embarazo
- Para Dejar de Fumar

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

Nuestros doctores, 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 como en boletines informativos o libretas. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de cuidados para la salud. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si usted tuviera problemas.

Usted es parte de estos programas. Llámenos si usted quisiera más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Usted puede decidir que lo remuevan del programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantenerse en un buen estado de salud.

***Si usted necesita esta información 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

| <b>Libro 3 – Estrés y Depresión</b>                             | <b>Pág.</b> |
|---|-------------|
| Introducción.....   | 6           |
| Estrés.....   | 8           |
| Cómo El Estrés Afecta Nuestros<br>Pensamientos y Emociones..... | 9           |
| Cómo El Estrés Afecta Su Cuerpo.....                            | 7           |
| Qué Hacer para Aliviar el Estrés.....                           | 13          |
| Depresión.....  | 14          |
| Tipos de Depresión.....   | 15          |
| Señales y Síntomas de Depresión.....                            | 17          |
| Enfermedades y Salud Mental.....                                | 18          |
| Auto-Valoración de Depresión.....                               | 20          |
| Tratamientos.....   | 23          |
| Ayúdese a Usted Mismo/a<br>a Sentirse Mejor.....                | 25          |
| ¿Está en crisis?.....   | 26          |
| Apoyo.....  | 27          |
| Recursos.....   | 30          |

## Introducción

Usted y su doctor pueden trabajar juntos para que le ayude a estar tan saludable como se pueda. Esta libreta le brinda algunos consejos rápidos acerca de lo que usted puede hacer para manejar el estrés y la depresión. No debe de usar esta información en lugar de lo que su proveedor de salud le indique. Si tiene problemas de salud, asegúrese de ver a su doctor (o Proveedor de Cuidados Primarios) para tratamiento.

Para preguntas acerca de sus medicamentos o inquietudes de salud, puede llamar a su doctor. Si tiene problemas de salud, asegúrese de ver a su doctor (o Proveedor de Cuidados Primarios) para tratamiento.

Si su plan de salud tiene línea de consejos de enfermeras, también a ellas les puede llamar. Si usted no se siente bien, ellas le pueden ayudar a decidir qué hacer.



Tal vez tenga alguien que le ayude con los cuidados de salud, en tal caso usted debe de darles permiso a sus doctores o a su administrador/a de caso para que ellos puedan hablar con esa persona acerca de su salud.

*Esta libreta es para ayudarle solamente. No toma el lugar de los cuidados de su proveedor. Si usted o su familia tienen una emergencia, deberá llamar a su proveedor, o ir a la sala de emergencia más cercana a usted.*

## El 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 sea el estrés.
2. Cuánto tiempo dure.
3. Cómo se enfrenta a la situación.

La mayoría de las veces, el estrés no dura mucho. Su cuerpo se puede recuperar pronto del estrés. Si el estrés es verdaderamente severo usted necesita ayuda. Llame a su doctor.

El estrés puede causar problemas si ocurre demasiado seguido.



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

**Estrés crónico** es el estrés que dura un largo período de tiempo. Las causas incluyen un trabajo muy difícil. El estar lidiando con una enfermedad crónica. Si usted ya tiene problemas de salud, el estrés lo puede empeorar.

## Cómo El Estrés Afecta Sus Pensamientos y Emociones

Puede que note señales de estrés en la manera cómo piensa, cómo actúa y siente. Tal vez usted:

- Se siente malhumorado e incapaz de tratar con los problemas aunque sean pequeños.

- Se siente frustrado, pierde la paciencia más a menudo y le grita a otros por ninguna razón.
- Se siente nervioso o cansado todo el tiempo.
- Le parece difícil concentrarse en tareas.
- Se preocupa demasiado por cosas pequeñas
- Siente que le dejan fuera de actividades porque no puede actuar con rapidez.
- Se imagina 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 en cómo responder al estrés.

- Cómo piensa usted que debe de manejar el estrés.
- La manera cómo usted se enfrenta a situaciones.
- El apoyo social que tenga.

## **Cómo El Estrés Afecta Su Cuerpo**

Los síntomas comunes del estrés incluyen:

- Rápidos latidos del corazón.
- Dolor de cabeza.
- Cuello duro y hombros apretados.
- Dolor de espalda.
- Respiración rápida.
- Estar sudando y también tener las palmas de las manos sudorosas.
- Estómago contrariado, náusea, o diarrea.



Con el tiempo el estrés puede afectarle diferentes partes del cuerpo.

- **Sistema inmunológico.** Propenso a enfermarse más seguido.
- **Corazón.** El estrés está ligado a la alta presión arterial y otros problemas cardiacos.
- **Músculos.** La tensión del estrés puede causar dolores de hombros y de espalda baja.
- **Estómago .** Si tiene problemas estomacales, el estrés puede empeorar los síntomas.
- **Pulmones.** El estrés puede empeorar los síntomas del asma y de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica- (EPOC).
- **Piel.** Los problemas como el acné y la psoriasis se ponen peores por el estrés.

## Qué Hacer para Aliviar el Estrés

### Ejercicio

Nuestros cuerpos están diseñados para hacer ejercicio. El ejercicio puede ayudar 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 pregúntele a su doctor primero si está bien hacer ejercicio.



## Ejercicios rápidos para reducir el estrés

1. **Camine por pocos minutos.** Levántese de su silla y mueva las piernas por unos minutos. Entre más rápido camine mejor.
2. **Aproveche sus descansos para comer.** Si usted tiene media hora para comer, pase 20 minutos caminando. Se sentirá mucho mejor en la tarde después de haber hecho ejercicio.
3. **Marche.** Marche con energía hasta que sienta su sangre acelerada.
4. **Sentadillas.** Las sentadillas son una manera fácil y rápida de soltar energía.

## Depresión

Todo mundo tenemos días malos o tristes, pero usualmente no duran mucho

tiempo. Las personas que padecen depresión presentan síntomas más severos. Es difícil vivir normalmente. Algunos síntomas de depresión son:

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

La depresión puede ser muy seria. Mucha gente que está deprimida puede llegar a estar mejor con tratamiento. Hay muchas maneras de lidiar con la depresión.

## Tipos de Depresión

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

- **Trastorno mayor de depresión.** Cuando esto pasa, normalmente es muy difícil trabajar, estudiar, comer y dormir. La gente no goza su vida como antes. Es difícil funcionar.
- **Depresión postparto.** Esto ocurre cuando una nueva mamá se deprime después de haber tenido a su bebé. Usualmente pasa en el primer mes después de haber parido.
- **Depresión afectiva de temporada (SAD).** Usualmente esto pasa durante los meses de invierno. Pasa más seguido cuando no hay mucha luz solar natural. Usualmente se sienten mejor durante la primavera y verano.

## Señales y Síntomas de Depresión

No toda la gente tiene los mismos síntomas. Varía qué tan severos se presenten y cuánto tiempo puedan durar.

La gente con depresión puede sentirse:

- Triste, ansioso/a o “vacío/a”.
- Sin esperanza.
- Culpable o sin ningún valor.
- Irritable, inquieto/a.
- Pérdida de interés en actividades o pasatiempos que les gustaban.
- Fatiga y disminución de energía.
- Dificultad para concentrarse.
- Problemas para dormir.
- Comer demasiado o muy poco.
- Pensamientos, e intentos suicidas.
- Dolores y malestares que no se mejoran con tratamientos.

## Salud Mental y Enfermedades

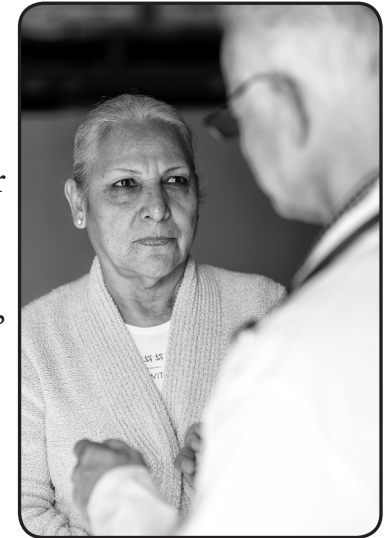
Algunas veces la gente que está lidiando con una enfermedad se deprime. Algunas veces es muy difícil ajustarse, o están estresados. El tener otras enfermedades puede ser muy difícil. Esto incluye enfermedades del corazón, diabetes, cáncer y otras enfermedades. La gente que cuida a otras personas enfermas, también se puede deprimir. Para cada persona es diferente.

Puede ser difícil seguir los pasos del plan de tratamiento. Alguna gente no entiende qué es lo que tiene que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. Puede haber problemas financieros. Algunos sienten ansiedad, hasta pánico. Con depresión puede presentarse el abuso de alcohol u otras sustancias.

Tratar la depresión mejora la enfermedad.

Está bien preguntar por ayuda si presenta cualquiera de estos problemas.

Su equipo para su tratamiento puede ayudarle. Hable con su doctor, proveedor de salud o administrador/a de caso. También, al reverso de esta libreta le presentamos números de teléfonos donde puede llamar.



## Auto-Valoración de Depresión

| En las pasadas dos semanas, ¿qué tan seguido le han molestado estos problemas? (Encierre en un círculo su respuesta). | Para Nada | Cerca 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 muy sin ganas, deprimido/a, o sin esperanzas.   | 0         | 1                   | 2             | 3                   |
| 3. Problemas para quedarse dormido/a, permanecer dormido/a o dormir demasiado.  | 0         | 1                   | 2             | 3                   |
| 4. Sentirse muy cansado/a o tener muy poca energía.   | 0         | 1                   | 2             | 3                   |

| En las pasadas dos semanas, ¿qué tan seguido le han molestado estos problemas? (Encierre en un círculo su respuesta). | Para Nada | Cerca de 3 a 7 días | Más de 8 días | Casi todos los días |
|---|-----------|---------------------|---------------|---------------------|
| 5. Poco apetito o comer demasiado.  | 0         | 1                   | 2             | 3                   |
| 6. Sentirse mal acerca de usted mismo/a. Sentir ser un perdedor/a o pensar que ha defraudado a la familia.            | 0         | 1                   | 2             | 3                   |
| 7. Problemas para concentrarse por ej. al leer o ver la televisión.   | 0         | 1                   | 2             | 3                   |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 8. Moverse o hablar tan lento que hasta la gente lo nota. O estar tan inquieto/a que se mueve más de lo usual. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Pensar que quiere lastimarse o que fuera mejor si usted estuviera muerto/a.                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Cuente los puntos de 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 le da un total de más de 5, podría ayudarle el hablar con un proveedor de cuidados para la salud.

Llame a su doctor, enfermera, o a su administrador/a de caso. Comparta con ellos los resultados de esta prueba. Ellos hablarán con usted para ayudarle a decidir cuál es el siguiente paso.

## Tratamientos

La depresión puede ser tratada. Entre más temprano empiece el tratamiento, más efectivo será. Llame a su doctor primero. Algunas veces algún problema físico causa los mismos síntomas que la depresión.



Su doctor le hará un chequeo médico. También hablarán con usted y le recomendarán un tratamiento. Este tratamiento puede incluir psicoterapia. También llamada “Terapia de Comunicación”.

Su doctor probablemente le recomendará un medicamento. Los medicamentos para depresión trabajan de diferentes formas. Si usted está tomando medicamento, asegúrese de tomarlo exactamente como se lo indicó el doctor. Algunas veces toma algunas semanas antes de que note alguna diferencia. Con algunos medicamentos hay ciertos alimentos que debe evitar. Hable con su doctor acerca de esto.

Siga tomando sus medicamentos, aunque ya se sienta mejor. No pare a menos que hable con su doctor. Algunos medicamentos se tienen que dejar de tomar lentamente. Esto le dará a su cuerpo tiempo de ajustarse.

## Cómo Sentirse Mejor

Cuando usted se siente deprimido/a puede ser muy difícil poder ayudarse usted mismo/a. Puede sentirse exhausto/a, inútil y sin esperanza. Pero se volverá a sentir mejor. Estas cosas pueden ayudar:

- Salir y empezar a estar activo/a. Vaya a ver una película o un partido de juego de pelota Haga cosas que antes le gustaban.
- Fíjese metas realistas para usted mismo/a.
- Divida tareas largas entre varias pequeñas.
- Póngase metas pequeñas y haga lo que pueda.
- Trate de pasar tiempo con otras personas.
- No se aíse. Deje a otros que le ayuden.

- No espere que de repente “salga de esa depresión”. Las cosas irán mejorando gradualmente.
- No tome ninguna decisión importante ahora.
- Recuerde que el pensar positivamente va a reemplazar sus pensamientos negativos a medida que la depresión responda al tratamiento.

### ¿Está en crisis?

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

- Llame a su doctor.
- Llame al 911 o vaya a la sala de emergencia del hospital. Usted obtendrá ayuda inmediata. Le puede pedir a un amigo o familiar que llame por usted.

- Llame a la línea gratuita de 24-horas de La Red Nacional de Prevención del Suicidio . Se le comunicará con una persona entrenada que puede ayudarle.
  - » (Inglés) Tel: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
  - » (Español) Tel: 1-888-628-9454
  - » TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
- Asegúrese que usted o la persona con pensamientos suicidas nunca se queden solos.

### Apoyo

Mucha gente tiene estrés porque tiene otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

- Alta presión arterial
- Alto colesterol.



- Problemas del corazón.
- EPOC (COPD).
- Osteoporosis.
- Depresión.
- Cáncer.

El enfrentar estos problemas puede ser muy difícil. Se puede sentir estresado/a o llegar a estar deprimido/a. Es diferente para cada persona.

Algunos sienten miedo, hasta ansiedad. Hable con su doctor. Está bien si pide ayuda. Infórmeles a familiares y amigos como se siente. Dígalos exactamente cómo ellos le puede ayudar.



El unirse a un grupo de apoyo también puede ayudar. Este libro le proporciona con números de teléfonos y lugares donde puede pedir ayuda.

## ¿Cómo Pueden Ayudar Mis Familiares o Amistades?

Puede tener alguien que le ayude con sus cuidados de salud. Ellos podrían:

- Ayudarle a que recuerde tomarse sus medicamentos.
- Ayudarle con las compras y preparación de alimentos saludables.
- Tomar caminatas con usted.
- Acompañarla a ver al doctor.

Algunas veces ayuda cuando alguien más escucha lo que su proveedor de salud le indica. Tiene que concederles permiso a sus doctores y sus administradores de caso que puedan hablar con esa persona acerca de sus cuidados de salud.

## Recursos

### National Institute of Mental Health

Science Writing, Press & Dissemination Branch

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

E-mail: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

<http://www.nimh.nih.gov>

### Mental Health America

2000 N. Beauregard Street, 6th Floor

Alexandria, VA 22311

<http://www.nmha.org>

### National Suicide Prevention Lifeline

<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

## Notas

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



