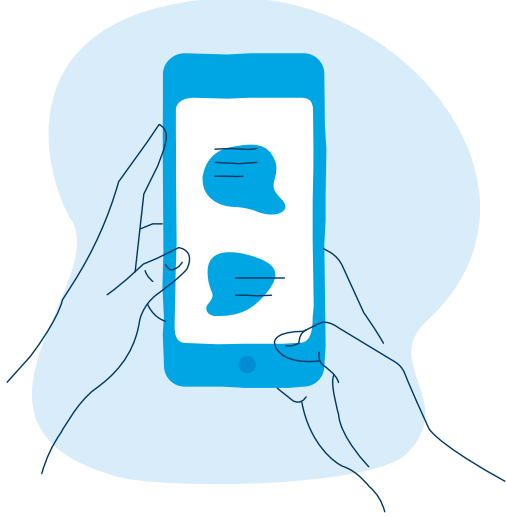


MÁS DEL 9 % DE ADULTOS TIENEN DEPRESIÓN.

PEDIR AYUDA ES EL PRIMER PASO.



Because Life.™

Esto es solo información general y no es una recomendación relacionada con sus circunstancias específicas. Esta información no pretende sustituir la recomendación, el diagnóstico ni el tratamiento médicos profesionales. Siempre busque el asesoramiento de su médico o de otro proveedor médico calificado si tiene alguna pregunta o preocupación sobre una condición médica. Consulte el material para miembros para obtener más información. Llame al número de Servicios para Miembros que está en la parte de atrás de su tarjeta de seguro.

Los servicios médicos descritos en el presente están cubiertos según los términos de su acuerdo de beneficios. La cobertura de la red varía según el plan.

Los beneficios de atención médica o la administración de los beneficios de atención médica puede prestarlos o ser a través de Highmark Blue Shield, Highmark Benefits Group, Highmark Health Insurance Company, Highmark Choice Company o Highmark Senior Health Company, todos licenciatarios independientes de Blue Cross Blue Shield Association.

Highmark Choice Company y Highmark Senior Health Company son planes de Medicare Advantage con un contrato con Medicare.

La inscripción en Highmark Choice Company y Highmark Senior Health Company depende de la renovación del contrato.

El administrador de reclamos/aseguradora cumplen las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan a nadie por raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATENCIÓN: Si usted habla español, servicios de asistencia lingüística, de forma gratuita, están disponibles para usted. Llame al número en la parte posterior de su tarjeta de identificación (TTY: 711).

请注意：如果您说中文，可向您提供免费语言协助服务。请拨打您的身份证背面的号码（TTY：711）。

Y0037_21_4929_C

10/21 Z MX1058600

27993S



Because Life.™

Y EMPEZAR A SENTIRSE DE NUEVO COMO USTED.

Cómo tratar la depresión



DetECCIÓN DE LAS SEÑALES DE DEPRESIÓN

La depresión es más que “sentirse triste”. Todos nos hemos sentido tristes de vez en cuando, pero generalmente el sentimiento pasa con el tiempo. Cuando la tristeza se queda, puede ser una señal de que está teniendo depresión. Los síntomas que se deben buscar incluyen:

- Pérdida de interés en las actividades que le gustaban.
- Aumento o disminución del apetito o peso.
- Más fatiga, dificultad para dormir o dormir en exceso.
- Pensamientos sobre muerte o suicidio.*

***Si tiene pensamientos sobre suicidio, llame a la Línea directa de prevención del suicidio (Suicide Prevention Lifeline) al 800-273-8255, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.**

Es importante que se comunique con su médico si tiene sentimientos de tristeza, culpa o desesperanza durante más de dos semanas. Sabemos que la salud mental puede ser un asunto delicado, pero encargarse de su tratamiento puede ayudarlo a manejar la condición para que esta no lo controle a usted.

*Si tiene pensamientos sobre suicidio, llame a la Línea directa de prevención del suicidio (Suicide Prevention Lifeline) al 800-273-8255, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Fuente: NIMH

EL PLAN DE TRATAMIENTO

Su plan de tratamiento para la depresión será completamente único para usted. Algunas personas usan terapia de conversación, toman medicamentos o usan una combinación de ambas. Veamos cada una.

- Terapia de conversación o psicoterapia, es cuando usted trabaja con un profesional de salud conductual para identificar los factores que puedan estar causando la depresión. Tenga en cuenta que es posible que pueda hablar con un terapeuta en línea si su plan Highmark cubre terapia virtual como una consulta de salud conductual de paciente ambulatorio.
- Los medicamentos como los antidepresivos pueden mejorar cómo su cerebro maneja los químicos que controlan su estado de ánimo y los niveles de estrés. Pueden tardar en hacer efecto, pero las personas generalmente empiezan a notar cambios positivos después de cuatro a seis semanas de terapia continua. La lista de medicamentos cubiertos de Highmark contiene muchos de estos medicamentos, algunos incluso sin costo, dependiendo de su plan.

OTRAS MANERAS EN QUE PUEDE OBTENER AYUDA

ADMINISTRADOR DE CASOS

Si su plan tiene este beneficio, puede ponerse en contacto con un administrador de casos de salud conductual que:

- Responderá preguntas sobre su diagnóstico, medicamentos y plan de tratamiento.
- Lo pondrá en contacto con un consejero y lo ayudará a hacer las citas.
- Será como un “intermediario” para usted, su médico, el hospital y los recursos de la comunidad.

BENEFICIOS DE FARMACIA

Si su plan incluye beneficios de medicamentos con receta, revise si cubre sus medicamentos. Un farmacéutico puede:

- Explicar qué medicamentos del plan necesitan autorización previa.
- Ayudar a que se eviten las interacciones y duplicaciones de medicamentos.
- Ayudarlo a obtener los medicamentos a un precio asequible.

¿AÚN TIENE PREGUNTAS?

Para obtener información sobre atención preventiva y beneficios, llame al número de Servicios para Miembros de Highmark que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación.

Recuerde, estas son únicamente directrices generales. Para obtener más ayuda personal, hable con su proveedor de atención médica.

