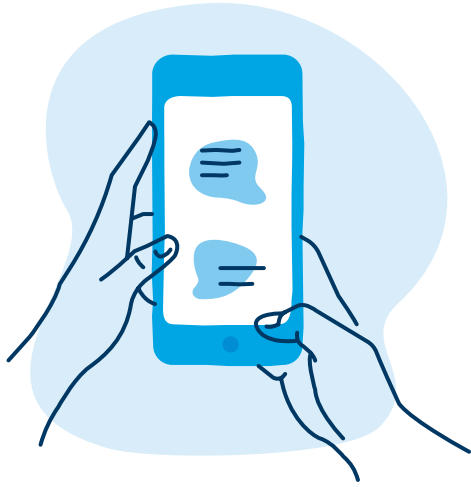


Alrededor de 21 millones de adultos en EE. UU. tienen depresión.

Pedir ayuda es el primer paso.



Because Life.™

El objetivo de este documento es dar información general solamente y no pretende sustituir la recomendación médica profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Busque siempre orientación sobre sus condiciones médicas de su médico o de otro proveedor médico calificado. La cobertura de servicios médicos que se describe aquí está sujeta a los términos del acuerdo de beneficios de su plan médico y la cobertura de la red varía según el plan. Consulte el material para miembros para obtener más información.

Highmark Blue Shield of Northeastern New York es una marca registrada de Highmark Western and Northeastern New York Inc., un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

Highmark Blue Shield of Northeastern New York (BSNENY) cumple las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-833-735-4515 (TTY 711).
注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-833-735-4515 (TTY 711)。

Y0037_21_4929_C

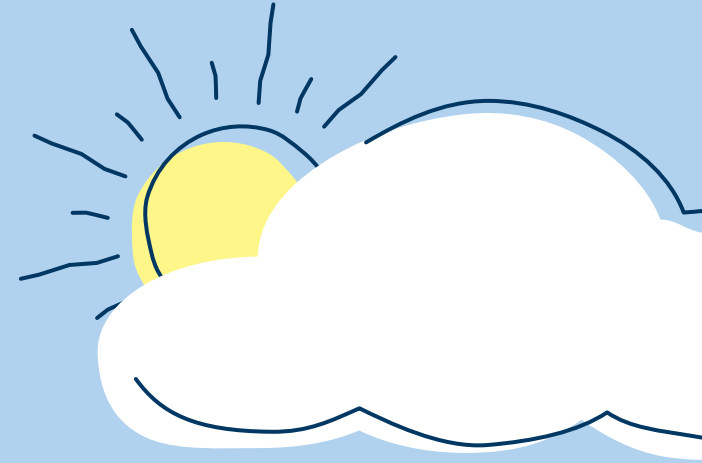
07/23 MX2601303



Because Life.™

Cómo manejar la depresión

y empezar a sentirse usted otra vez.



DetECCIÓN DE LAS SEÑALES DE DEPRESIÓN

La depresión es más que “sentirse triste”. Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, pero generalmente el sentimiento pasa con el tiempo. Cuando la tristeza se queda, eso 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.
- Menos o más apetito o peso.
- Mayor fatiga, dificultad para dormir o dormir en exceso.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio.*

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 sensible, pero encargarse de su tratamiento puede ayudarlo a manejar su condición para que esta no lo maneje a usted.

***Si tiene ideas de suicidio, llame a la Línea 988 de Crisis y Prevención de Suicidios (988 Suicide & Crisis Lifeline) al 988, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.**

Fuentes:
NIMH
Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias

SU 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. Analicemos cada una.

- La terapia de conversación o psicoterapia sucede cuando usted trabaja con un profesional de salud conductual para identificar los factores que puedan estar causándole depresión. Tenga en cuenta que es posible que pueda hablar con un terapeuta en línea, si su plan Highmark BSNENY 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 tomar tiempo para 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 BSNENY tiene 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, sus medicamentos y su plan de tratamiento.
- Lo pondrá en contacto con un consejero y lo ayudará a programar 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 recetados, verifique si sus medicamentos están cubiertos. Un farmacéutico puede:

- Explicarle qué medicamentos necesitan autorización previa de su plan.
- Ayudarlo a evitar 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 BSNENY que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación.

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

