



mercy care

# VIVIR BIEN CON DEPRESIÓN

Primavera/Verano 2021

## Conecte mente y cuerpo

Si tiene una enfermedad mental como la depresión, es posible que esté tomando medicamentos y recibiendo terapia. Esos son dos pasos excelentes para ayudarse a sentirse mejor.

¿Está listo para dar aún más? Sentirse mejor no se trata solo de su mente. También se trata de su cuerpo. Estas son cinco maneras de cuidarlos:

1. **Póngase en movimiento.** El ejercicio puede darle un impulso a su autoestima y su estado de ánimo. Mantenerse activo la mayoría de los días de la semana es un buen objetivo, pero puede comenzar de a poco. Haga una caminata corta, o ponga algo de música y baile.
2. **Coma alimentos saludables.** Para darle al cuerpo los nutrientes que necesita, llene

el plato con frutas, verduras y cereales integrales. Trate de limitar las grasas y los azúcares.

3. **Duerma bien.** Pídale consejos a su terapeuta si tiene problemas en lograr un sueño de calidad por noche.
4. **Elimine el estrés.** Dedique tiempo a actividades que le relajen. Tal vez sea respirar profundamente, adoptar un pasatiempo o pasar tiempo con amigos.
5. **Evite el alcohol y las drogas.** Ponen en riesgo su salud y pueden empeorar sus síntomas. Si necesita ayuda para dejar de fumar o beber, consulte a su médico o terapeuta.

*Fuente: National Alliance on Mental Illness (www.nami.org)*

## 4 maneras de asumir el control

Si tiene una afección crónica, vaya paso a paso:

1. Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.
2. Trabaje con su médico en un plan de atención.
3. Tome sus medicamentos.
4. Trate de tener hábitos saludables.

*Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (www.ahrq.gov)*

## ¿La depresión desaparece alguna vez?

La depresión no tiene que durar para siempre.

Algunos tipos duran más o van y vienen con más frecuencia que otros tipos. Algunas ocurren solo después de dar a luz. Otras aumentan durante ciertas épocas del año, como el invierno.

La buena noticia es que la depresión en cualquier forma responde bien al tratamiento. Si tiene depresión, su médico podría:

- Darle medicamentos.
- Derivarlo con un terapeuta.
- Hacer ambas cosas. (La medicina y la psicoterapia suelen funcionar mejor juntas).

Si elige un medicamento, es importante darle tiempo. Los medicamentos para la depresión pueden tardar entre dos y cuatro semanas en comenzar a funcionar. Además, podría llevar más tiempo encontrar el medicamento y la dosis que le resulten más eficaces. Manténgase en contacto con sus



proveedores para informar cómo se siente. Cuénteles sobre cualquier inquietud o efecto secundario que tenga.

A medida que cumple con su plan de tratamiento, puede comenzar a sentirse mejor. Con el tiempo, es posible que algunas personas ya no necesiten medicamentos o terapia, pero no es seguro interrumpirlos sin hablar primero con sus proveedores.

Recuerde, ustedes son un equipo. Juntos, pueden encontrar la manera de superar esta situación.

*Fuentes: American Psychological Association ([www.apa.org](http://www.apa.org)); National Institute of Mental Health ([www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov))*

---

¿Necesita ayuda? Su coordinador de atención puede brindarle más información sobre su afección. También puede conectarlo con un proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

Los servicios contratados están financiados por un contrato con el Estado de Arizona. Este boletín contiene información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Si ya no desea recibir este correo, llame a Servicios a Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

## Infórmese sobre los riesgos de los opioides

Los opioides son medicamentos fuertes para el dolor. Es muy fácil volverse adicto.

Si necesita ayuda con el dolor, hable con su médico sobre opciones más seguras. Si utiliza un opioide, tome la dosis más pequeña posible durante el menor tiempo posible y pregunte por Narcan. Podría salvarle la vida.

**¿Quiere estar libre de drogas?** Llame a la Línea Nacional de Asistencia al **1-800-662-HELP (1-800-662-4357)**.

*Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)); Substance Abuse and Mental Health Services Administration ([www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov))*

---

¿Sabía que podría obtener el servicio celular Lifeline más un teléfono inteligente sin costo? Visite [www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org) o llame a Servicios para Miembros al **1-800-624-3879 (TTY: 711)** y pregunte sobre el programa Assurance Wireless Lifeline.

### Comuníquese con nosotros

Mercy Care, 4755 S. 44th Place, Phoenix, AZ 85040

Servicios a Miembros: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879 (TTY: 711)**

De lunes a viernes, de 7 AM a 6 PM

Línea de enfermeros de 24 horas: **602-263-3000** o

**1-800-624-3879**

**[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)**