



Otoño/Invierno 2016

## Depresión

### Lidiar con los cambios y los desafíos

Cuando vive con depresión, ¿cómo afronta un cambio o un desafío estresante que se interpone en su camino? Puede ser una enfermedad o lesión grave, o incluso la pérdida de un ser querido.

Estos pasos pueden ayudarle a manejarlo:

#### **Procure estar con personas atentas.**

Más que nunca, es momento de rodearse de amigos y familiares optimistas y atentos.

**Manténgase informado.** Si enfrenta un problema de salud, obtenga toda la información que pueda. Pregúntele a su médico qué pasos puede seguir para proteger su salud y controlar su afección.

#### **Intente utilizar un diálogo interno positivo.**

Dígase a usted mismo: “Muchas personas pueden enfrentar esto, y yo también”. O bien: “La mayoría de mis temores no sucederán”.

**Pida ayuda a los demás.** Si su depresión empeora —o se siente agobiado— infórmele a su médico.

Por supuesto, cuidar el cuerpo también puede ayudar a que se sienta mejor. Puede hacer esto con comidas saludables y con ejercicio y descanso suficientes.

*Fuentes: American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org)); American Psychological Association ([www.apa.org](http://www.apa.org)); Mental Health America ([www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net))*

---

Los servicios contratados están financiados en parte por un contrato con el estado de Arizona. Este documento incluye 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, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención.

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

#### **Comuníquese con nosotros**

Mercy Care Plan, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040

Servicios para Miembros: **602-263-3000** o **1-800-624-3879** (TTY **7-1-1**)

De lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

**[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)**.

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

MCP-DP-FW16 AZ-16-08-40

## Conéctese con los demás: es bueno para su salud

Cuando no nos sentimos muy bien, es fácil aislarnos. No hablamos mucho con los demás. Nuestra excusa puede ser que estamos muy ocupados.

Agachamos la cabeza y seguimos adelante con nuestras actividades y plazos.

Sin embargo, es importante tomarse un tiempo para conectar con los demás.

Las redes sociales son buenas para levantarnos el ánimo y también mejoran nuestra salud. Los vínculos sólidos con familiares, amigos y compañeros de trabajo pueden ayudar a:

- Aliviar el estrés
- Mitigar la soledad
- Bajar la presión arterial
- Reforzar el sistema inmunitario
- Generar motivación y relevancia
- Brindar apoyo en caso de tener una afección crónica

### Fortalecer los lazos

Es cierto que los seres humanos están preparados por naturaleza para conectarse. A veces solo es necesario darle una vuelta de tuerca a lo preestablecido.

Hoy, tómese un tiempo para pensar en sus intereses. Luego hágase estas preguntas:

- ¿Qué cosas disfruto?
- ¿Qué me gustaría aprender?
- ¿Qué me gustaría hacer?

Luego piense en maneras de disfrutar de esos intereses con los demás.

Entablar relaciones sociales lleva tiempo y esfuerzo. Pero agradecerá haberlo hecho. Es algo que lo beneficiará durante toda la vida.

Fuentes: *Mental Health America* ([www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)); *Office on Women's Health* ([www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov))



**¿Necesita ayuda?** Su administrador de atención puede darle más información sobre la depresión y ayudarlo a ponerse en contacto con su proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

---

## ¿Las fiestas lo estresan?

El invierno puede ser una época del año difícil. Pronto llegarán los cambios de clima y las fiestas. Tener una afección crónica puede aumentar estos desafíos. A veces provoca depresión y ansiedad. A su vez, eso puede empeorar su afección. También puede dañar las relaciones con familiares o amigos y otras áreas de su vida.

Si se siente triste o fuera de sí durante un par de semanas o más, infórmele a su médico. Un cuestionario simple

y en línea puede ayudar a iniciar esa conversación. Visite [www.adaa.org](http://www.adaa.org) y haga clic en “Live and Thrive” (Vivir y prosperar). En la página de “Ask and Learn” (Pregunte y aprenda), encontrará un enlace a una herramienta de detección de la depresión. Después de responder las preguntas, imprima los resultados y compártalos con su médico.

Fuente: *Anxiety and Depression Association of America* ([www.adaa.org](http://www.adaa.org))

## La temporada de gripe está aquí: ¿se ha vacunado?

¿La mejor manera de evitar la gripe? Vacunarse todos los años.

Esto se aplica a casi todos. Y si tiene una afección crónica, esto es aún más importante. Trate de aplicarse la vacuna tan pronto como pueda en el otoño.

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention* ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))