

General Facts

Depression is a common illness. Anyone can get it. Depression affects people from all cultures, rich and poor. It is not a sign of weakness. It can be treated. The most important thing: if you feel “down” a lot, tell your doctor. That’s the first step to start feeling better.

What is Depression?

Depression is a mood disorder. It isn’t just feeling “down”. It isn’t just feeling sad after a loss or when times are hard. Depression is a disease like diabetes or high blood pressure. It affects how you think and feel. If you feel “down” all the time for two weeks or more, you may be depressed. Symptoms of depression include:

- Feeling sad, blue, or down in the dumps
- Being unable to enjoy activities you used to enjoy
- Feeling either slowed down or restless
- Having trouble sleeping, or sleeping too much
- Feeling lack of energy or feeling tired all the time
- An increase or decrease in appetite or weight
- Having problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thinking about death or suicide

If I'm Depressed, What Can Be Done About It?

The good news is that **depression can be treated**. A Mental Health Professional can help you with counseling and/or medicine. You can help your Mental Health Professional by:

- Telling him/her how you really feel
- Asking questions
- Following the treatment you and your doctor decide is best for you
- Getting a physical examination from your Primary Care Physician

Datos generales

La depresión es una enfermedad común. Cualquier individuo puede sufrir de depresión. Afecta a personas de todas las culturas y niveles sociales; no es un signo de debilidad y puede tratarse. Lo más importante es que si usted se siente decaído o sin ánimo con frecuencia, debe consultar con su médico. Éste es el primer paso para comenzar a sentirse mejor.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo. No es simplemente sentirse decaído o triste luego de haber sufrido una pérdida o cuando corren tiempos difíciles. La depresión es una enfermedad al igual que la diabetes o la hipertensión arterial. Afecta el ánimo, la manera de pensar y sentir. Si se siente decaído todo el tiempo durante dos semanas o más, tal vez esté deprimido.

Algunos síntomas de la depresión son los siguientes:

- Sentimientos de tristeza o decaimiento
- Pérdida de interés o placer de disfrutar de actividades que antes disfrutaba
- Sensación de lentitud o de inquietud
- Dormir en exceso o tener dificultad para conciliar el sueño
- Sensación de falta de energía o sensación de cansancio constante
- Aumento o disminución del apetito o el peso
- Problemas para concentrarse, pensar, recordar o tomar decisiones
- Sentimientos de desprecio o culpa hacia uno mismo
- Sentimiento de desesperanza
- Pensamientos relacionados con la muerte o el suicidio

¿Si me siento deprimido, qué puedo hacer?

Lo bueno es que **la depresión puede tratarse**. Un especialista en salud mental puede ayudarlo con orientación psicológica y/o recetándole los medicamentos que usted necesite. A su vez, usted puede ayudar al especialista en salud mental:

- Diciéndole cómo se siente realmente
- Haciendo preguntas
- Siguiendo el tratamiento que usted y su médico consideren más apropiado
- Haciéndose un examen físico con su médico de cabecera

Para obtener más información, comuníquese con:

National Alliance on Mental Illness www.nami.org/index.html

Información para la depresión y otras enfermedades mentales. Leyes estatales y federales, artículos de publicaciones, resúmenes informativos acerca de la depresión y mucho más. Índice de recursos educativos para pacientes.

Depression and Bipolar Support Alliance www.dbsalliance.org

Información acerca de los distintos tipos de depresión, incluyendo la depresión adolescente, historias exitosas de pacientes y ensayos clínicos disponibles. Detalles acerca de filiales en áreas locales, programas educativos, publicaciones nuevas, calendario de eventos y mucho más.

Mental Health America www.nmha.org

O llame al: 1-800-969-6642

Información y recursos, tales como métodos para la detección precoz de la depresión, síntomas de depresión, preguntas frecuentes, tipos de tratamientos, problemas de depresión en las mujeres, depresión geriátrica y calendario de eventos.

National Institute of Mental Health www.nimh.nih.gov

O llame al: 1-866-615-6464

National Foundation for Depressive Illness www.depression.org

O llame al: 1-800-239-1265

NYC Department of Health & Mental Hygiene www.nyc.gov/health

Incluye un calendario de eventos que contiene una subsección sobre salud mental, alcoholismo y dependencia de sustancias químicas. Información sobre grupos de apoyo.

Línea directa LIFENET

Servicio confidencial de información, remisión e intervención de crisis de la Ciudad de Nueva York disponible las 24 horas.

Inglés: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

Español: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

Chino: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

En otros idiomas: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

TTY (para personas con problemas auditivos): 1-212-982-5284

La información presente en esta publicación no debe utilizarse en reemplazo del asesoramiento y la atención médica que puede brindarle su médico. Según sus antecedentes médicos, el médico puede variar su tratamiento.

Fuente: Iniciativa de la fundación MacArthur sobre la depresión y los cuidados primarios

MetroPlus Health Plan

160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038

Información para miembros:

1-800-303-9626

Para obtener información acerca de MetroPlus Health Plan:

1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org

02/07 (SPA)

THINGS TO KNOW ABOUT DEPRESSION

INFORMACIÓN IMPORTANTE ACERCA DE LA DEPRESIÓN



 **MetroPlus**
1-800-475-METRO Health Plan
WWW.METROPLUS.ORG

