North Florida Behavioral Health Partners

Diagnostico y Guías de Tratamientos para Clientes y Familia

Depresión Mayor "Único Episodio"

¿Qué es la depresión?

Si usted padece de depresión, no está solo en su lucha contra está enfermedad. La depresión afecta a millones de personas en el mundo. La depresión puede afectar a cualquiera, no importa la edad, raza, sexo o condición económica.

La depresión es una enfermedad mental real. En ocasiones se pueden experimentar depresión, aún cuando todo parece ir bien en la vida. Cambios significativos en la vida de una persona, tales como la pérdida de un ser querido o de empleo, relaciones problemáticas, problemas de salud y mudanza, son factores que pueden provocar ó empeorar la depresión. Algunas personas sufren de depresión solamente una vez en la vida, mientras que otras pueden sufrir de depresión repetidas veces.

¿Qué se experimenta al tener depresión?

La depresión se manifiesta de diferentes formas y a veces la persona no experimenta tristeza, contrario a lo que la gente comúnmente opina. La depresión afecta y cambia muchos aspectos de su vida.

Puede cambiar:

- Su manera de pensar
- Su concepto de la vida en general
- Su actitud
- Sus hábitos de sueno

Usted puede:

- Perder interés en el sexo y en la vida
- Tener dificultad para concentrarse y pensar claramente
- Perder o aumentar de peso
- Sentir confusión y olvidar fácilmente
- Experimentar con el uso de drogas y alcohol
- Sentirse cansado y ansioso todo el tiempo o Actuar impulsivamente
- Sentir irritabilidad e inquietud
- Sentir temor de salir fuera de su casa o de su cuarto
- Sentir que no funciona adecuadamente en su trabajo, en la escuela o en su hogar
- Percibir cosas en una forma distinta a otras personas
- Sentir síntomas y dolores físicos
- Permanecer muy callado y retraído
- Perder interés en el futuro y sentir desesperanza y pesimismo
- Sentir que nada puede causarle alegría nuevamente

Si usted está padeciendo de depresión severa, puede estar pensando en el suicidio o hacerse daño a sí mismo. **Si usted cree que está pasando por una depresión, debe de buscar ayuda inmediatamente.**

Existen tres fases de depresión:

Primera fase: En esta fase usted puede hacerle daño a otra persona o a sí mismo. Puede necesitar ser recluido en un hospital para empezar a recibir medicinas que le ayuden. Su cooperación y la ayuda el grupo de trapistas que le atiende, determinara cuando puede continuar su tratamiento fuera del hospital.

Segunda fase: Usted puede estar experimentando la mayor parte de los síntomas depresivos, pero estos no serán tan severos como anteriormente. Va a estar bajo supervisión de su medico y del grupo de trapistas que le atiende. Tendrá un mejor entendimiento de su enfermedad y de cómo puede ayudarse a sí mismo. Puede disfrutar mas de la compañía de otras personas y permitir que otros le ayuden. Puede estar tratando de aprender a vivir solo (por su cuenta) nuevamente.

Tercera fase: En esta fase se enfatiza el que usted mejore su calidad de vida. Estará aprendiendo cada día mas acerca de la enfermedad y de maneras efectivas para combatir sus síntomas. Se le hará mas fácil salir de su casa e interesarse de nuevo en actividades que solía disfrutar. En esta etapa puede estar participando en un grupo de apoyo, preparándose para reintegrase al trabajo, la escuela, o para buscar un nuevo trabajo.

¿Qué debo saber si tomo las medicinas para la depresión?

Existen diferentes clases de medicinas para tratar la depresión. El trabajar conjuntamente con su medico le ayudara a seleccionar la medicina mas apropiada para usted. Al tomar las medicinas, puede que se sienta mejor pronto o gradualmente. A veces puede transcurrir de 4-6 semanas antes de que usted sienta los beneficios completos de la medicina que está tomando. Debe saber que las medicinas para tratar la depresión pueden causar efectos secundarios. Estos efectos pueden ser a corto o largo plazo. Si los efectos secundarios le están ocasionando problemas, debe notificárselo a su medico.

A veces es difícil el tomar medicinas y en ocasiones le darán deseos de no continuar con el tratamiento. A medida que usted continué tomando sus medicinas, las posibilidades de recuperarse de la depresión seguirán aumentando. Es sumamente importante, informarle a su medico si usted está tomando otras medicinas, incluyendo medicinas sin receta, drogas ilegales o bebidas alcohólicas.

En ocasiones, se requiere tomar mas de una clase de medicinas para tratar la depresión. Puede ocurrir que aunque usted siga el tratamiento, tenga recaídas y regresen los síntomas. Es importante informarle a su medico, como usted se siente y sí opina que la medicina le está ayudando. En base a esta información, su medico puede decidir añadir otra medicina, cambiar la dosis o la medicina.

¿Qué debo de preguntarle a mi medico acerca de las medicinas que estoy tomando?

1. ¿Qué efectos secundarios puedo tener al tomar la medicina?
2. ¿Qué instrucciones debo seguir para tomar la medicina?
3. ¿Interfiere está medicina con otras que estoy tomando?
4. ¿Cómo sabré si la medicina me está ayudando?

Usted debe decirle a usted es medico:

1. Si han tomado este medicamento antes.
2. Si alguien en su familia nunca ha tomado este medicamento.
3. Si usted está usando alcohol o tomar otras drogas.

¿Qué es el "consentimiento informado"?

Su médico le hablará acerca de su medicamento, incluyendo cómo y por qué usted debería tener. El médico le explicará los efectos secundarios en algunas personas con este medicamento. Su médico le hablará acerca de otros tratamientos para su enfermedad. Después de haber sido informado de

todas estas cosas, se le puede pedir a firmar un documento llamado "consentimiento informado" o dar su "consentimiento informado" verbalmente. Al dar "consentimiento informado", significa que usted entiende y está de acuerdo con lo que su médico quiere que usted haga. Es su derecho a no firmar este documento o dar el consentimiento verbal. Si lo hace dar su consentimiento, usted tiene el derecho de retirar su consentimiento en cualquier momento.

Cada vez que usted vaya a ver a su médico, usted debe explicar cómo se siente acerca del trato que está recibiendo y cómo usted piensa que su medicinas está trabajando. Tal vez le resulte útil hacer una lista de lo que usted quiere decirle al médico. Esto permitirá que su médico saber cómo se encuentra y si está tomando la mejor medicina en la mejor cantidad para usted. También le ayudará a saber que su médico está trabajando con usted.

¿Qué es un plan de tratamiento?

Un plan de tratamiento es como una hoja de ruta que usted construye con su equipo de tratamiento. Esto le ayudará a ayudarle a sentirse mejor. Pregunte por los servicios que usted piensa que usted necesita. El tratamiento equipo puede incluir un médico, trabajador social, terapeuta y / o consejeros. También puede incluir los compañeros o los miembros de la familia. Su plan de tratamiento incluirá aprender sobre su enfermedad y cómo hacer frente a su enfermedad. Es posible hablar de tener tu familia o amigos ayudarle. Puede incluir la capacitación laboral. Su plan de tratamiento tiene metas específicas para usted. Tratamiento esfuerzos deben dirigirse hacia el logro de esos objetivos. Si no se siente mejor, dígale a su médico o administrador de caso. Luego se puede comprobar a ver si los cambios se deben hacer a su plan. El cuidado de ti mismo y siguiendo su plan de tratamiento debe ayudar a que usted se sienta mejor y puede evitar futuras hospitalizaciones o los episodios agudos.

Muchas personas viven con depresión mayor parte de su vida. Usted puede sentirse mejor si usted sigue su plan de tratamiento y tomar su medicamento. Su médico y los demás miembros del equipo de tratamiento que le ayudará a todo lo que pueden.

Usted es el miembro clave del equipo, nadie puede ayudar a usted sin su ayuda.

24 HORAS AL DÍA—7 DÍAS A LA SEMANA

North Florida Behavioral Health Partners, Inc. - www.nfbhp.com

Condados de Alachua, Bradford, Citrus, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Hernando, Lafayette, Lake, Levy, Marion, Putnam, Sumter, Suwannee y Union

866-570-0895

Esta directriz de diagnóstico y tratamiento para pacientes y familias fue escrito, producido y desarollado por pacientes, familiares y amigos de Value Options, Tampa Service Center Advisory Committee, © Octubre 2000. Revisado Octubre 2010.

Patrocinado por el Consorcio de Florida (North Florida Behavioral Health Partners, Inc.) y La Agencia de Administración de Servicios de Salud del Estado de Florida.