




Libro guía compartido



DD60124 PRINTED IN USA. © 2010. Lilly USA, LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

Lilly



Cómo trabajar con otras
personas para fijarse objetivos y dar
seguimiento al progreso



Buscar el médico adecuado para usted

En primer lugar, consulte con un médico sobre sus alternativas, incluso la posibilidad de consultar a un psiquiatra o a un terapeuta.



Si no tiene un médico, verifique si sus amigos, familiares o compañía de seguro médico le pueden sugerir uno. Además, puede comunicarse con el centro de salud mental de su estado para obtener información sobre cualquier programa gratuito disponible.

Revise la siguiente información para conocer otras maneras de buscar un médico. (También puede revisar la sección “Recursos” de este libro guía para obtener más consejos.)

- American Psychiatric Association (Asociación Psiquiátrica Estadounidense) (www.psych.org)

BUSCAR EL MÉDICO ADECUADO PARA USTED

Preguntas que puede plantear al médico 2

Comprender sus alternativas de tratamiento

Terapia de conversación 4

Grupos de apoyo 5

Medicamentos 6

Compartir aspectos médicos importantes

Acerca de mi depresión 9

Plan de tratamiento 10

Seguimiento del progreso 11

Contacto principal/Información médica 12

Recursos 14

- Sitio para pacientes de la American Psychiatric Association (www.healthyminds.org)
- Llame a un grupo de asesoría en salud mental

Preguntas que puede plantear al médico

Es importante buscar la atención médica adecuada, puesto que puede ayudar a la persona a recuperarse.

Podría ser útil pensar en sus preguntas y llevar una lista a la cita con el médico. Por ejemplo, considere plantear las siguientes preguntas:

- ¿Está acostumbrado a tratar la depresión?
- ¿Cómo le gusta tratarla?
- ¿Cómo involucra a la familia o los amigos en el tratamiento?
- ¿Con cuánta frecuencia deberé reunirme con usted?
- ¿Cómo puedo comunicarme con usted en caso de emergencia?
- ¿Necesitaré tomar medicamentos?

El médico puede responder cualquier

Términos que debe conocer:

Psiquiatra: trata a personas con problemas de salud mental. Este médico puede recetar medicamentos.

Terapeuta: ayuda a las personas a comprender sus sentimientos y acciones. Esta persona no puede recetar medicamentos.

pregunta que le plantee. También puede responder preguntas sobre su plan de tratamiento. Por ejemplo:

- ¿Un plan de tratamiento me ayudará con todas las señales o síntomas?
- ¿Los medicamentos cambiarán mi personalidad?
- ¿Cómo sabré si la terapia de conversación está funcionando?
- ¿Existen peligros inherentes al consumo de fármacos? ¿Desarrollaré adicción a ellos?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios que debo tener en consideración? ¿Qué hago si sufro efectos secundarios?
- ¿Cuáles son algunas señales de que mi plan está funcionando?
- ¿Qué hago si parece no estar funcionando?

Comprender sus alternativas de tratamiento

El objetivo de un plan de tratamiento es ayudar a una persona a sentirse más como se sentía antes de sufrir de depresión.

La posibilidad de que la enfermedad reaparezca es más alta si los síntomas no desaparecen con rapidez. Nadie debe conformarse con sentirse sólo un poco mejor. La mayoría de las personas con depresión manifiesta progreso con el tratamiento adecuado.

Definir junto a un médico un plan de tratamiento sólo para usted es un paso importante para lograr la recuperación. Un plan de tratamiento puede incluir terapia de conversación, inscribirse en un grupo de apoyo, recibir medicamentos o una combinación de tratamientos.



Terapia de conversación

Existen distintos tipos de terapia de conversación que pueden ayudar a una persona que padece de depresión. Dos tipos comunes son:

- Terapia cognitivo-conductual (TCC): el terapeuta y el paciente trabajan en conjunto para implementar cambios en el modo de pensar o comportamiento negativos.
- Terapia interpersonal (TIP): el paciente y el terapeuta se concentran en los problemas de las relaciones que contribuyen a su depresión.

Algunas personas también pueden beneficiarse de terapia de parejas, terapia familiar o sesiones de terapia de grupo. En las sesiones de grupo, las personas con una enfermedad similar trabajan en conjunto con un terapeuta calificado. Es posible que le tome algo de tiempo encontrar un terapeuta o una terapia que



“le acomode”, lo cual está bien y es normal. Lo principal es encontrar el plan de tratamiento que mejor satisfaga las necesidades de la persona.

Grupos de apoyo

Ninguna persona con depresión debe sentirse sola. Los grupos de apoyo son lugares donde las personas que padecen de la enfermedad pueden compartir sus sentimientos, aprender de los demás y ofrecerse esperanza mutuamente. Puede encontrar grupos de apoyo cerca de usted al buscar cualquier grupo de pacientes registrado en la parte posterior de este libro.

Medicamentos

Los neurotransmisores son sustancias químicas del cerebro, y la depresión puede producirse cuando estas sustancias están en desequilibrio. Se cree que tres de estas sustancias químicas (serotonina, norepinefrina y dopamina) influyen en los síntomas de la depresión.

Existen muchos tipos de medicamentos para la depresión que trabajan equilibrando estas sustancias químicas.

El médico debe monitorear a cualquier paciente que tome medicamentos. Además, él conversará



con usted sobre las probabilidades de sufrir efectos secundarios de cualquier medicamento. Si experimenta cualquier

efecto secundario, debe consultar

a un médico en forma inmediata. Un Socio de apoyo también puede ayudarle a dar seguimiento a los efectos secundarios y ayudarle a comunicárselos al médico.

Si le recetan un antidepresivo, puede demorar entre tres y cuatro semanas en sentirse mejor. Si tiene consultas acerca de cómo funciona su medicamento, plantéelas al médico. A veces, es posible que el médico le solicite cambiar a un medicamento distinto y también puede recetarle una combinación de dos medicamentos para ayudarle.

Como una persona que padece de depresión, es importante que comprenda la relación entre la enfermedad y el suicidio. El suicidio es cuando alguien se quita la vida. No todas

las personas que sufren depresión piensan en el suicidio. Asimismo, no todos los pensamientos suicidas llevan a las personas a quitarse la vida.

Si alguna vez llega a considerar quitarse la vida, debe solicitar ayuda médica de inmediato. Si no puede comunicarse con el médico, diríjase a la sala de urgencias más cercana. Puede llamar al 911 o a la Línea nacional de prevención del suicidio al 1-800-SUICIDE. Están disponibles para ayudarlo de día y de noche.

Es posible que, en ciertas etapas, sus síntomas se agraven. En estas etapas, es posible que comience a considerar quitarse la vida. Si siente que sus síntomas de depresión se agravan, comuníquese de inmediato con un médico. Además, llame de inmediato si comienza a considerar la posibilidad de suicidarse. Llame a un médico a la brevedad si observa cualquier cambio inusual en su comportamiento o si tiene otras inquietudes. Si está preocupado, no espere para ponerse en contacto con un médico.



Compartir aspectos médicos importantes

Los siguientes aspectos son útiles para usted y para su Socio de apoyo. Esta sección le ayudará en caso de emergencia. Además, le resultará útil para registrar los avances y cualquier dificultad. Llene el formulario, converse sobre él y manténgalo en un lugar a su alcance.

Acerca de mi depresión

Me la diagnosticó un médico. SÍ NO

Me estoy sometiendo a terapia de conversación y visito a mi terapeuta los _____ de cada semana

Nombre de los medicamentos que estoy tomando ahora:

Dosis y frecuencia con que tomo el medicamento:

Tiempo durante el cual he estado tomando el medicamento:

Plan de tratamiento

A continuación, detallo las señales que me indican que estoy deprimido:

A continuación, detallo los objetivos que deseo alcanzar:

Ejemplos:

Involucrarme más en el trabajo nuevamente
 Visitar a amigos con mayor frecuencia

A continuación, detallo las señales o sucesos que puede agravar mi depresión:

Ejemplos:

Las mañanas de los lunes
 Los eventos familiares o las fiestas de fin de año

A continuación, detallo las señales de advertencia temprana de que mi depresión puede reaparecer:

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SALUD

MÉDICOS

MÉDICO

MÉDICOS

DIRECCIÓN:

NÚMERO TELEFÓNICO:

CORREO ELECTRÓNICO:

HORARIO DE ATENCIÓN:

PSQUIATRA

MÉDICOS

DIRECCIÓN:

NÚMERO TELEFÓNICO:

CORREO ELECTRÓNICO:

HORARIO DE ATENCIÓN:

PSICÓLOGO/OTRO TERAPEUTA:

MÉDICOS

DIRECCIÓN:

NÚMERO TELEFÓNICO:

CORREO ELECTRÓNICO:

HORARIO DE ATENCIÓN:

INFORMACIÓN DE CONTACTO PRINCIPAL

Puede cortar esta página en la línea punteada y guardarla en un lugar seguro. Es posible que el Socio de apoyo también desee una copia de esta sección.

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

MI NOMBRE:

TRABAJO: DOMICILIO:

DOMICILIO:

TELÉFONO CELULAR:

CORREO ELECTRÓNICO:

OTRO NÚMERO DE TELÉFONO:

NOMBRE DE MI SOCIO DE APOYO:

TRABAJO: DOMICILIO:

DOMICILIO:

TELÉFONO CELULAR:

CORREO ELECTRÓNICO:

OTRO NÚMERO DE TELÉFONO:

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE EMERGENCIA:

Familiares, amigos o seres queridos con los que desearía comunicarse, si es necesario.

NOMBRE:

DIRECCIÓN:

NÚMERO TELEFÓNICO:

NOMBRE:

DIRECCIÓN:

NÚMERO TELEFÓNICO

NOMBRE:

DIRECCIÓN:

NÚMERO TELEFÓNICO



FOLD

FOLD

Llame al médico si usted o su Socio de apoyo observan cualquier señal de advertencia temprana. Conocer las señales de advertencia puede ayudarle a evitar las dificultades y prepararse para ellas.

Seguimiento del progreso

A continuación, detallo las señales que me indican que estoy obteniendo resultados:

A continuación, detallo las cosas que haré para cuidar de mí:

A continuación, detallo las cosas que haré para mantenerme en buenas condiciones mentales y físicas:

INFORMACIÓN PRINCIPAL SOBRE MEDICAMENTOS

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LA FARMACIA LOCAL

NOMBRE:

DIRECCIÓN:

NÚMERO TELEFÓNICO:

CORREO ELECTRÓNICO:

HORARIO DE ATENCIÓN DE LA FARMACIA:

MEDICAMENTOS Y ENFERMEDAD

NOMBRE:

ENFERMEDAD:

NOMBRE:

ENFERMEDAD:

NOMBRE:

ENFERMEDAD:

MEDICATIONS I AM ALLERGIC TO

NOMBRE:

NOMBRE:

NOMBRE:

NOMBRE:

INFORMACIÓN DE CONTACTO PRINCIPAL

PROVEEDOR DE SEGURO MÉDICO

PROVEEDOR DE SEGURO MÉDICO

NOMBRE:

DIRECCIÓN:

NÚMERO TELEFÓNICO:

NÚMERO DE PÓLIZA:

COBERTURA DE SALUD MENTAL

Mi compañía de seguros pagará por _____ sesiones de terapia.

Mi seguro cubrirá los siguientes medicamentos: _____

Mi copago para medicamentos es \$ _____.

OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE

Enumere contactos como los proveedores de guardería de niños, el superintendente de su edificio, sus vecinos, etc.

NOMBRE: TELEFÓNICO:

NOMBRE: TELEFÓNICO:

NOMBRE: TELEFÓNICO:

NOMBRE: TELEFÓNICO:



Recursos

AGENCIAS GUBERNAMENTALES DE SALUD MENTAL

Estos sitios Web gubernamentales incluyen secciones sobre una enfermedad, noticias sobre medicamentos y pruebas clínicas, enlaces a artículos e investigaciones médicas, y enlaces a grupos y recursos en su área. Con frecuencia, estos sitios terminan en “.gov”.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH (NIMH)

Office of Communications 6001
Executive Boulevard, Room 8184,
MSC 9663 Bethesda,
MD 20892-9663
Teléfono: 866-615-6464 or
301-443-4513
Teléfono de texto: 301-443-8431
Correo electrónico:
nimhinfo@nih.gov
www.nimh.nih.gov

Una fuente de mucha información dedicada a problemas de salud mental. Ofrece algunas publicaciones gubernamentales fáciles de leer sobre la depresión en inglés y español.

ADMINISTRACIÓN DE SALUD MENTAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS (SAMHSA, SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION)

Centro Nacional de Información de Salud Mental de SAMHSA
P.O. Box 42557
Washington, DC 20015
Teléfono: 800-789-2647
TDD (dispositivo de telecomunicación para sordos): 866-889-2647
www.mentalhealth.samhsa.gov

Una gran fuente de información y recursos de salud mental. Este sitio además le ofrece una herramienta que le permite buscar servicios de salud mental en su área.

RECURSOS ADICIONALES

Esta sección le ofrece diversas alternativas para conocer más sobre la depresión, cómo tratar la enfermedad y opciones de tratamiento.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION

1000 Wilson Boulevard, Suite 1825
Arlington, VA 22209-3901
Teléfono: 888-357-7924
Correo electrónico: apa@psych.org
www.psych.org

Le permite buscar un psiquiatra, hojas de información, consejos para escoger un psiquiatra y otros recursos.

FAMILIES FOR DEPRESSION AWARENESS

300 Fifth Avenue
Waltham, MA 02451
Teléfono: 781-890-0220
Correo electrónico:
info@familyaware.org
www.FamilyAware.org

Un grupo que ayuda a las familias a identificar y enfrentar trastornos de depresión.

NATIONAL ALLIANCE FOR THE MENTALLY ILL (NAMI)

Colonial Place Three
2107 Wilson Boulevard, Suite 300
Arlington, VA 22201
Teléfono: 800-950-NAMI (6264) or
703-524-7600
TDD: 703-516-7227
www.nami.org

Recursos y programas de apoyo para personas que sufren enfermedades mentales y sus familiares y amigos.

MENTAL HEALTH AMERICA (MHA)

2000 N. Beauregard Street, 6th Floor
Alexandria, VA 22311
Teléfono: 800-969-NMHA (6642)
TTY: 800-433-5959
www.mentalhealthamerica.net

Asesoría, apoyo e investigación que contemplan muchas de los aspectos de salud mental y enfermedades mentales.

NOTAS:

Para obtener más información, visite www.SupportPartnersProgram.com.

