No Está Solo: Aprenda a Entender la Depresión

CONOZCA LOS SIGNOS. OBTENGA APOYO. SIÉNTASE MEJOR.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una afección médica común y grave que puede afectar cómo se siente, piensa y actúa. Es más que solo sentirse triste o tener un mal día. La depresión puede durar semanas o más, y puede dificultarle el manejo de las actividades diarias comunes, tales como:

Trabajo **Escuela** **Cuidado de su familia y más**

La depresión no es su culpa, y es tratable con el apoyo adecuado. Obtener ayuda **puede mejorar tanto su salud mental como física**.



Señales comunes de la depresión

Las personas con depresión pueden tener algunos o muchos de estos síntomas la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas:

- Sentirse triste, decaído o vacío
- Perder el interés en actividades que antes disfrutaba
- Dormir muy poco o demasiado
- Sentirse cansado o con poca energía
- Cambios en el apetito o el peso
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Sentirse culpable, sin esperanza o sin valor
- Dolores y molestias sin explicación
- Llorar con frecuencia
- Pensamientos de muerte o suicidio

(continúa)

Pasos que puede tomar

Tomar pequeños pasos puede ayudarle a **sentirse mejor** y obtener el **apoyo que necesita**.



1 *Hable con su médico*

¡Hable con su médico! Es un excelente primer paso. Puede trabajar con usted para encontrar la atención adecuada para usted. También puede ayudarle a guiarlo en sus próximos pasos según sus necesidades.

2 *Hágase evaluar*

La evaluación de la depresión es un simple conjunto de preguntas que su médico puede hacerle para detectar señales de depresión. La detección temprana puede ayudar a:

- Encontrar síntomas más pronto
- Comenzar el tratamiento antes disfrutaba
- Evitar que los síntomas empeoren
- Mejorar su salud y bienestar general

3 *Explore las opciones de tratamiento*

Sepa que la depresión es tratable y que tiene opciones. El tratamiento puede incluir:

- Hablar con un consejero (terapia)
- Medicamentos (si es necesario)
- Una combinación de ambos

Cómo obtener apoyo para encontrar atención

- Llame a Servicios al Afiliado de CalViva Health sin cargo al **1-888-893-1569 (TTY:711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**
- O use la herramienta Find a Provider (Buscar un proveedor) de CalViva Health escaneando el código QR.

ESCANEE AQUÍ

Obtenga ayuda ahora

- Si necesita ayuda ahora, **llame a:**
- Emergencia: Llame al 911
- Línea de Suicidio y Crisis: **Llame o envíe un mensaje de texto al 988**

Apoyo de Salud Mental sin Costo (Teladoc)

Obtenga apoyo de salud mental en línea en su teléfono, tableta o computadora las 24 horas, los 7 días de la semana con Teladoc. Encontrará apoyo para el estrés, la depresión, la ansiedad y el sueño con contenido personalizado según sus necesidades.

Además, su información se mantiene privada y segura.

Escanee el código QR y haga clic en "*Register Now*" (*Regístrese ahora*) en la parte superior de la página para completar su perfil.

ESCANEE AQUÍ

7625 N. Palm Ave., Suite 109, Fresno, CA 93711

Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

FLY2710550SH02w (8/26)