



Pathway to Depression Care

Causes of depression

Everyone feels sad or irritable at some point in their lives. When that sadness or irritability lasts for a long time, it may be depression. There is help for people with depression. See your provider to put together a treatment plan. It may include both medication and therapy.

There is no single cause for depression. Here are some issues that may play a role in depression:

- Abuse
- Problems with personal relationships
- Grief from the death or loss of a loved one
- Family history of depression
- Medications
- Major life events
- Personal problems
- Serious illness

There may not be a reason for depression. With clinical depression, brain chemicals that control mood may be out of balance. Someone may be depressed and not know why.

There is not one age or gender that has depression. It doesn't matter if you are a woman, man, child or older adult. It doesn't matter what kind of job you have or what kind of family you have. Anyone can become depressed.

Many people with depression also drink alcohol or use other non-prescription drugs. These may make them feel better for a short while. But alcohol and drugs can cause depression, and can make it worse. If you are drinking or using drugs and cannot stop, you may need help with that too. Always tell your provider about your alcohol and drug use.

Some people with depression also have times when they have lots of energy. At these times they may think and talk very fast, or do too many things at once. Again, tell your provider if this is true for you.

Symptoms

There are many types and levels of depression. Symptoms may be different depending on the type. However, some are common and are warning signs.

The National Institute of Mental Health gives some signs of depression. A person might be depressed if they have several signs lasting a long time.

- Problems sleeping, including not enough sleep or waking up constantly during the night and sleeping too much
- Alcohol or drug abuse
- Changes in weight – significant weight gain or loss
- Not interested in activities that they enjoyed before
- Always feeling sad, anxious or “empty”
- Feeling helpless or worthless
- Having no hope for the future
- Being irritated and restless
- Being tired all the time with low energy.
- Difficulty concentrating, remembering details and making decisions
- Thoughts of suicide or suicide attempts
- Aches or pains that do not go away, such as constant headaches, cramps or digestive problems

Thinking about suicide is the most dangerous symptom. It is important to tell your provider and the important people in your life if you have these thoughts. Almost everyone gets better from depression, so it is important to get the support you need until treatment can work.

Treatment

Treatment for depression starts with a visit to a primary care provider. They will ask questions and take notes about your symptoms. They may also test your blood.

Most often, people with depression are treated with a combination of prescription medication and therapy.

(continued on next page)

There are other forms of treatment that your provider may discuss. Antidepressants are the most common medication prescribed. These drugs balance the chemicals in the brain and lift your mood. There are different types that your provider may talk about with you.

Therapy may also be prescribed. This is where you would meet with a trained clinician to talk about what is going on in your life. Many people find that talking things out makes them feel better.

If you think you may have depression, see your provider. Let them know what symptoms you are having and for how long. If you have depression, be sure to keep your provider updated on your symptoms. Let them know whether they are changing or staying the same.

You are not alone if you have depression. Your health care team will help you put together a plan to treat your depression. Complete treatment means most or all of your symptoms will go away.

sources: webmd.com/depression
nimh.nih.gov/health/publications/depression

Medication is important

As someone with a chronic condition, you need to make sure you take your medicines regularly and as prescribed. Even if you don't think that they are working quickly enough or if you are feeling better, do not stop taking your medications.

Some medications take more time to get to the right result. Your body is complex and it may take some time for you to feel the difference. If you continue taking the medication, you will start feeling better. If you think too much time has gone by without feeling better, then you should talk to your provider. You will both decide if you should try another option.

If a medication is doing its job, you will feel better. Keep taking it even if you feel fine. The medication may be one of the reasons you are feeling better. If you stop taking it, you may not feel as well.

Talk to your provider if you have any questions about your medicine like the following.

- If you are confused about how or when to take it.
- If you are worried about side effects.
- If you cannot remember to take it.
- If you are not feeling any better.
- If you are feeling better and you don't think you need it anymore.

Your provider will answer your concerns and make sure your treatment plan works for you.

Source: organizedwisdom.com



Exercise helps depression

Exercise helps depression. Researchers do not know exactly the reason, but they know it works. Regular exercise has many benefits for your health. It can help energize you, reduce stress, maintain weight, improve circulation, decrease blood pressure and improve cholesterol levels. It also releases endorphins that make you feel good.

For some people with depression, it is hard to get started if you are tired or not motivated. Keep in mind that you do not need a formal program. Simply walking every day may be the right activity. Start slow and then increase the level as you are able. For example, you may begin with a walk around the block and then add more distance.

Here are some tips to help get you moving:

- Do something you enjoy. Garden, take the dog for a walk or go for a bike ride.
- Reward yourself if you meet an exercise goal.
- Make it part of your day. Park in a space farther from the door and walk the extra distance. Take the stairs instead of an elevator. Do household chores.
- Wear a pedometer. See how many steps you take each day. Increase those steps until you reach at least 10,000 every day.
- Get a friend to exercise with you or join an exercise class.

You should talk to your provider first before you start an exercise program. You will also want to make sure to wear proper clothing and footwear. Wear clothes that are flexible and shoes that fit well and support your feet. When exercising, don't forget to drink water before, during and after.

Remember that exercise is just another tool that can help you feel better. Take a step in the right direction and get moving!

Source: depression.about.com/od/exercise/tp/exercise.htm

Check-up appointments

If you have depression, your health is being carefully watched. You have been given prescriptions and are also scheduled for regular check up appointments with your provider.

During these appointments, your provider will review your treatment plan. You may be asked about your medication and how you are feeling. You will also be asked if you have any questions. Maybe you felt a little differently one day, but could not remember the date. Maybe you had a question, but could not remember it once you got to the office.

It helps to be prepared for these visits. Take notes and ask questions. Here are some suggestions to help you make the most of every appointment.

- Keep a notebook. Write down any questions that come up between your appointments. Use it as a journal to keep track of how you are feeling. This will help you remember what you want to talk about.
- Bring a list of your medications. Write down doses, too. Know what you are taking and how much.
- Ask about the side effects of your medications if you do not know already.
- Ask about any over-the-counter medications or herbal supplements that you are thinking about taking. These may interfere with your medications.
- Ask what else you can do to improve your health.

Keeping track of your health will help you and your provider. You will be able to see how your condition is improving and what is helping. You will also get answers to questions that come up. Remember that you and your provider are a team working to improve your depression.

The health information contained in this newsletter is general in nature and is not a substitute for professional health care. It is not meant to replace the advice of health care professionals. If you have specific health care needs, or for complete health information, please see or ask your health care provider.





Pathway to Depression Care

Causas de la depresión

Todos nos sentimos tristes o irritables en algún momento de nuestra vida. Pero cuando esa tristeza o irritabilidad dura mucho tiempo, puede tratarse de depresión. Las personas que padecen depresión pueden recibir ayuda. Consulte a su proveedor para crear un plan de tratamiento que puede incluir tanto medicamentos como terapia.

La depresión no tiene una única causa. Éstos son algunos problemas que pueden llevar a la depresión:

- Abuso
- Problemas con vínculos personales
- Dolor por la muerte o pérdida de un ser querido
- Antecedentes familiares de depresión
- Medicamentos
- Sucesos importantes de la vida
- Problemas personales
- Enfermedades graves

También es posible que no haya una causa para la depresión. En el caso de la depresión clínica, puede haber un desequilibrio en las sustancias químicas del cerebro que controlan el estado de ánimo. Por ejemplo, una persona puede estar deprimida y no saber el motivo.

No hay una edad o un sexo relacionados con la depresión. No importa si se es hombre, mujer, niño o adulto mayor, ni tampoco qué clase de trabajo o familia se tiene. Cualquiera puede deprimirse.

Muchas personas deprimidas también beben alcohol o toman medicamentos sin receta, ya que es posible que estas sustancias las hagan sentir mejor por un corto tiempo. Sin embargo, el alcohol y los medicamentos pueden causar depresión y, además, pueden empeorarla. Si tiene problemas para dejar de beber o de tomar medicamentos, quizás necesite ayuda con eso también. Hable siempre con su médico sobre su consumo de alcohol y medicamentos.

Algunas personas que padecen depresión también experimentan momentos en los que tienen mucha energía. En estos momentos, pueden pensar y hablar muy rápido, o hacer muchas cosas a la vez. De nuevo, infórmele a su médico si es su caso.

Síntomas

Existen muchos tipos y niveles de depresión. Los síntomas pueden ser diferentes según el tipo de depresión. Sin embargo, hay algunos síntomas comunes que funcionan como señales de alerta.

El National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental) distingue algunos

síntomas de la depresión. Una persona puede estar deprimida si sufre varios síntomas por un largo tiempo, entre ellos:

- Problemas para dormir. No dormir lo suficiente o despertarse constantemente durante la noche. O sino dormir demasiado.
- Abuso de drogas o alcohol.
- Cambios de peso. Por ejemplo, aumento o pérdida de peso importante.
- Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.
- Sentimiento constante de tristeza, ansiedad o "vacío".
- Sentimiento de desamparo o desvalorización.
- Falta de esperanza en el futuro.
- Irritabilidad e inquietud.
- Cansancio constante y poca energía.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Pensamientos o intentos de suicidio.
- Molestias o dolores que no desaparecen. Por ejemplo, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos constantes.

El síntoma más peligroso es pensar en el suicidio. Por eso, es importante que les cuente a su médico y a las personas importantes en su vida que tiene estos pensamientos. La mayoría de las personas se recuperan de la depresión, por lo que es fundamental que reciba el apoyo que necesita hasta que comience a funcionar el tratamiento.

Tratamiento

El tratamiento para la depresión parte de una visita a su proveedor de cuidado primario. Éste le hará preguntas y tomará notas sobre sus síntomas. También puede indicarle que se realice un análisis de sangre.

En la mayoría de los casos, las personas que padecen depresión reciben un tratamiento que combina medicamentos y terapia. Existen además otras formas de tratamiento que su proveedor puede analizar con usted. Los antidepresivos son los medicamentos que se recetan más a menudo.

(vea la siguiente página)

Estos medicamentos equilibran las sustancias químicas del cerebro y levantan el ánimo. Su proveedor le puede informar sobre los diferentes tipos de antidepresivos que existen.

Y también puede indicarle que realice una terapia. En ese caso, usted se reunirá con un médico clínico capacitado para hablar sobre lo que sucede en su vida. A muchas personas, expresar lo que sienten las hace sentir mejor.

Si cree que puede sufrir depresión, consulte a su médico. Dígale qué síntomas siente y durante cuánto tiempo los ha tenido. Si padece depresión, asegúrese de mantener informado a su proveedor sobre sus síntomas y comuníquelo si cambian o permanecen iguales.

Si tiene depresión, usted no está solo. Su equipo de atención de salud lo ayudará a crear un plan para tratar su enfermedad. Al terminar el tratamiento, todos sus síntomas desaparecerán o, al menos, la mayoría de ellos.

Fuentes: webmd.com/depression
nimh.nih.gov/health/publications/depression

Los medicamentos son importantes

Por ser una persona que padece una enfermedad crónica, usted debe asegurarse de tomar todos sus medicamentos con regularidad y según la recomendación médica. Nunca deje de tomarlos. Ni siquiera si empieza a sentirse mejor ni tampoco si piensa que los medicamentos no actúan con la rapidez debida.

Algunos medicamentos demoran más en lograr el resultado esperado. El cuerpo es complejo y sentir una diferencia puede llevar algún tiempo. Si continúa tomando sus medicamentos, comenzará a sentirse mejor. Hable con su proveedor si cree que pasó demasiado tiempo sin notar una mejoría. Juntos decidirán si debe probar otra opción.

Si un medicamento actúa correctamente, usted se sentirá mejor. Continúe tomándolo, incluso si se siente bien, ya que posiblemente el hecho de tomar ese medicamento sea uno de los motivos de su mejoría. Si deja de tomarlo, quizás ya no se sienta igual.

Hable con su proveedor si tiene alguna de las siguientes inquietudes sobre sus medicamentos:

- Tiene dudas sobre cómo o cuándo tomarlos.
- Le preocupan los efectos secundarios.
- No puede acordarse de tomarlos.
- No experimenta ninguna mejoría.
- Se siente mejor y piensa que ya no los necesita más.

Su proveedor responderá a cualquiera de sus preguntas y se asegurará de que su plan de tratamiento sea adecuado para usted.

Fuente: organizedwisdom.com



El ejercicio ayuda en casos de depresión

En casos de depresión, hacer ejercicio sirve de ayuda. Los investigadores no saben cuál es la causa exacta, pero afirman que funciona. Hacer ejercicio con regularidad tiene muchos beneficios para su salud. Lo ayuda a revitalizarse, reducir el estrés, mantener el peso, mejorar la circulación, disminuir la presión sanguínea y mejorar los niveles de colesterol. También libera endorfinas, que lo hacen sentir bien.

A algunas personas que padecen depresión les cuesta comenzar porque se sienten cansadas o sin motivación. Tenga en cuenta que no necesita un programa formal. Una simple caminata diaria puede ser la actividad adecuada. Comience despacio y luego aumente el nivel según su capacidad. Por ejemplo, puede empezar dando una vuelta a la manzana y después ir más lejos.

Éstos son algunos consejos para ayudarlo a motivarse y empezar a moverse:

- Haga algo que disfrute. Trabaje en el jardín, saque a pasear al perro, juegue tenis o ande en bicicleta.
- Recompénsese si alcanza un objetivo relacionado con el ejercicio.
- Incorpore el ejercicio como parte de su día. Estacione lejos de la puerta y camine una distancia adicional. Use las escaleras en lugar del ascensor. Ocúpese de las tareas del hogar.
- Utilice un podómetro y vea cuántos pasos da por día. Auméntelos hasta llegar a por lo menos 10,000 pasos por día.
- Invite a un amigo a ejercitarse con usted o inscribese en una clase de gimnasia.

Debe hablar con su proveedor antes de comenzar un programa de ejercicios. Además, asegúrese de usar la vestimenta y el calzado apropiados. Elija ropa flexible y un calzado que le quede bien y que sostenga los pies. No olvide beber agua antes y después de ejercitarse, así como también mientras lo hace.

Recuerde que el ejercicio es simplemente otra herramienta que puede ayudarlo a sentirse mejor.

Fuente: depression.about.com/od/exercise/tp/exercise.htm

Citas de chequeo

Si padece depresión, su salud está bajo un estricto control. Seguramente le recetaron medicamentos y también tiene programadas citas de chequeo regulares con su proveedor.

En estas citas, su proveedor revisa su plan de tratamiento. Es posible que le pregunte sobre sus medicamentos y cómo se siente, y también querrá saber si tiene alguna duda. Quizás usted se sintió un poco diferente algún día, pero no pudo recordar la fecha exacta. Tal vez tenía una pregunta, pero no pudo recordarla al llegar al consultorio.

Por eso, es bueno estar preparado para estas visitas. Tome notas y haga preguntas. Éstas son algunas sugerencias para aprovechar al máximo cada cita:

- Consiga un cuaderno. Escriba en él todas las preguntas que se le ocurran entre cita y cita, y úselo como un diario para llevar un registro de cómo se siente. Esto lo ayudará a recordar de qué quiere hablar.
- Lleve una lista de sus medicamentos y también anotes las dosis, para saber qué toma y en qué cantidades.
- Si no sabe cuáles son los efectos secundarios de sus medicamentos, pregúntese a su médico.
- Consulte sobre cualquier medicamento de venta libre o suplemento de hierbas que esté evaluando comenzar a tomar, ya que pueden interferir con sus medicamentos.
- Pregunte qué otra cosa puede hacer para mejorar su salud.

Llevar un registro de su salud le servirá tanto a usted como a su proveedor. Podrá observar cómo mejora su condición y qué es lo que ayuda a mejorarla. También obtendrá respuestas a las preguntas que surjan. Recuerde que usted y su proveedor forman un equipo para mejorar su depresión.

La información de salud incluida en este boletín informativo es de naturaleza general y no sustituye la atención médica profesional. No está destinada a reemplazar el consejo de los profesionales de atención de salud. Si tiene necesidades específicas de atención de salud, o si desea obtener información médica completa, por favor consulte o pregunte a un médico u otro proveedor de atención de salud.

