



# Pathway to Depression Care

## Adolescent depression

When teenagers are depressed, it is called adolescent depression. It has the same symptoms as other forms of depression.

### Some of these may include:

- Sadness
- Problems sleeping
- Loss of interest in activities
- Having no hope
- Problems concentrating
- Feeling worthless

Sometimes these feelings may be temporary because of a specific problem. As teenagers mature and become more independent, they can experience a range of feelings. Also, hormones can influence feelings.

Depression can also be caused by an event.



### Some issues that might cause depression include:

- Bullying
- A breakup
- Death of a loved one
- Child abuse
- A chronic illness
- Having a learning disability

Teenagers with low self-esteem are more at risk. Girls are more likely than boys to become depressed. There is also a connection with a family history of depression. If symptoms last for more than two weeks, it is time to seek help.

Watching for symptoms is very important. Depressed teenagers may have behavior problems. They might act out, stop doing well in school or experiment with drugs and alcohol. Or they may talk about suicide or death. If that happens, get help right away. Call your primary care provider (PCP) or a suicide prevention hotline for help. Here are numbers you can call 24 hours a day, seven days a week: 1-800-SUICIDE or 1-800-999-9999.

Teenagers are tested for depression in the same way as adults. It starts with a visit to a PCP. Your PCP will ask questions and take notes about the symptoms. He may also do a blood test and a psychiatric evaluation. When depression has been diagnosed, they will talk to you about treatment.

Depression is most often treated with a combination of prescription medication and therapy. There are also other forms of treatment that the PCP may discuss. Antidepressants are the most common medication prescribed. These drugs balance the chemicals in the brain and lift the mood. There are different types that your PCP may talk about with you.

It is important to know that a depressed teenager is not alone. There is help – and hope. Depression can get better with treatment. Following a treatment plan can improve how you feel. If you or a teenager you know is experiencing any symptoms, talk to your PCP.

Source: National Institutes of Health

## Six natural ways to prevent colds

Most people will catch two to four colds this winter. That is a lot of time to not feel good. Here are some easy ways that you can try to prevent catching a cold.

- **Sleep.** Regular rest helps boost your immune system. A good working immune system helps you fight colds. Try for at least seven hours of sleep a night.
- **Exercise.** Regular exercise also helps boost your immune system, which helps you fight colds. Try for 30 to 90 minutes every day. Try something low intensity like walking. If you get a cold, continue to exercise. It can help you recover from a cold faster.
- **Hot and cold shower.** Switching from hot to cold water temperature kicks your immune system into gear. Try this at the end of your shower. Have the water as hot as you can stand it for 30 seconds. Then turn it to as cold as you can stand it for 10 seconds. Do this three times. Check temperatures carefully before getting under the water.
- **Zinc.** This mineral boosts your immune system. Some dairy products contain a lot of zinc. Eight ounces of yogurt and a half cup of ricotta cheese have at least 10 percent of the daily recommended amount of zinc per serving. You can also look for other foods high in zinc like baked beans and pumpkin seeds. If you have a cold, start taking zinc right away. It can help your cold be over faster.
- **Vitamin D.** This helps control your immune system. It also helps increase how much calcium your body absorbs and reduces inflammation. Vitamin D is found in milk, fatty fish (like salmon) and comes naturally from the sun.
- **Nasal rinse.** Clearing out your nasal passages with a saltwater solution helps flush away bacteria and viruses. Try to do this daily.

Source: [CNN](#)



### Other precautions you can take to stay healthy:

- Get a flu shot.
- Wash your hands. Keep your hands away from your nose and face.
- Avoid people who are sick.
- Reduce stress.
- Drink lots of fluids.
- Eat healthy.

### There is still time to get a flu shot

If you haven't already, there is still time to get a flu shot. Flu season usually lasts through March. Call your PCP's office to schedule an appointment. This is a covered benefit of your health coverage and includes protection against the seasonal flu and H1N1.

This is general health information and should not replace care you get from your provider. This information is not meant to replace advice you get from your provider. The plan does not provide health care services; you must receive health care services from your provider. Always ask your provider for information about your own health care needs.





# Pathway to Depression Care

## Depresión en adolescentes

Cuando un adolescente está deprimido, el trastorno se denomina "depresión en adolescentes". Este trastorno presenta los mismos síntomas que cualquier otro tipo de depresión.

### Por ejemplo:

- tristeza
- problemas para dormir
- pérdida del interés en las actividades
- sentimientos de desesperanza
- problemas de concentración
- sentimientos de inutilidad

A veces estos sentimientos son una respuesta temporal a un problema en particular. A medida que los adolescentes van madurando y se vuelven más independientes, experimentan una variedad de sentimientos. A su vez, las hormonas sexuales pueden influir en los sentimientos.

La depresión también puede ser una reacción a un suceso en particular.

### Los siguientes problemas pueden causar depresión:

- acoso
- una separación
- la muerte de un ser querido
- abuso infantil
- una enfermedad crónica
- problemas de aprendizaje

Los adolescentes con baja autoestima tienen mayor riesgo de deprimirse. Las mujeres adolescentes son más propensas a deprimirse que los varones. Los antecedentes familiares de depresión también pueden repercutir en los adolescentes. Si los síntomas duran más de dos semanas, debe pedir ayuda.

Es importante prestar atención a los síntomas. Los adolescentes con depresión pueden tener problemas de conducta; comportarse de manera inadecuada; bajar el rendimiento en la escuela o comenzar a consumir drogas o alcohol. También pueden hablar de suicidio o muerte. Si es así, solicite ayuda enseguida. Llame a su proveedor de cuidado primario (PCP) o a la línea directa de un centro de prevención de suicidio. Puede llamar al siguiente número las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 1-800-SUICIDE o 1-800-999-9999.

Para determinar si un adolescente sufre depresión, se lo evalúa de la misma manera que a un adulto. En principio, el adolescente visita al PCP, quien le hará preguntas y tomará nota de los síntomas.



Es posible que también le haga análisis de sangre y una evaluación psiquiátrica. Si le diagnostica depresión, le explicará el tratamiento que deberá seguir.

En general este tipo de tratamiento consiste en una combinación de medicamentos con receta y terapia. Existen, además, otras opciones de tratamiento que el PCP puede analizar con el adolescente. Los antidepresivos son los medicamentos que se recetan más a menudo. Estos medicamentos equilibran las sustancias químicas del cerebro y levantan el ánimo. El PCP puede brindar información sobre los diferentes tipos de antidepresivos que existen.

Es importante saber que los adolescentes con depresión no están solos. Siempre pueden recibir ayuda... ¡hay esperanza! La depresión puede tratarse. Seguir un plan de tratamiento mejora el estado de ánimo. Si usted o un adolescente que conozca experimenta algún síntoma, hable con su PCP.

*Fuente: National Institutes of Health*

## Seis maneras naturales para prevenir la gripe

Este invierno, la mayoría de las personas se contagiarán la gripe entre dos y cuatro veces. ¡Es muchísimo tiempo sin sentirse bien! A continuación encontrará maneras sencillas que pueden ayudarlo a evitar contagiarse la gripe:

- **Duerma bien.** Descansar regularmente lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Un buen sistema inmunológico lo ayuda a combatir la gripe. Intente dormir por lo menos siete horas a la noche.
- **Haga actividad física.** Hacer ejercicio con regularidad lo ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, lo cual, a su vez, lo ayuda a combatir la gripe. Haga actividad física entre 30 y 90 minutos por día. Pruebe realizar una actividad de baja intensidad, como caminar. Si se contagia la gripe, no deje de hacer ejercicio. Se recuperará más rápido si continúa haciendo actividad física.
- **Dúchese con agua caliente y fría.** Cambiar la temperatura del agua de caliente a fría al ducharse estimula el sistema inmunológico. Hágalo cuando está por salir de la ducha. Primero dúchese con el agua lo más caliente posible durante 30 segundos y luego haga lo mismo con el agua bien fría durante 10 segundos. Repítalo tres veces. Controle la temperatura antes de ponerse debajo del agua.
- **Consuma zinc.** Este mineral fortalece el sistema inmunológico. Algunos lácteos contienen mucho zinc. Ocho onzas de yogur y la mitad taza de ricota contienen por lo menos el 10% de la cantidad diaria recomendada de zinc por porción. Hay, además, otros alimentos con alto contenido de zinc, como frijoles horneados y semillas de calabaza. Si tiene gripe, comience a tomar zinc ya mismo. ¡Lo ayudará a recuperarse más rápido!
- **Consuma vitamina D.** Lo ayuda a controlar el sistema inmunológico, a aumentar el calcio que absorbe el



organismo y a reducir la inflamación. La vitamina D se encuentra en la leche, el pescado graso (como el salmón) y en la luz del sol.

- **Descongestione la nariz.** Utilice solución salina para despejar las vías nasales. De esta manera, limpia las bacterias y virus que pueda tener. Hágalo todos los días.
- Fuente: CNN*
- Otras precauciones para mantenerse saludable:**
- Vacúnese contra la gripe.
  - Lávese las manos. Mantenga las manos alejadas de la nariz y del rostro.
  - No esté con personas enfermas.
  - Reduzca el estrés.
  - Beba mucho líquido.
  - Coma sano.

## Aún está a tiempo de vacunarse contra la gripe

Si todavía no se vacunó, aún puede hacerlo. La época de la gripe generalmente dura hasta marzo. Llame al consultorio de su PCP y solicite una cita. Este es un beneficio incluido en su cobertura de salud y abarca protección contra la gripe estacional y la H1N1.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar la atención que usted recibe de su proveedor. Esta información no está destinada a reemplazar el consejo que usted obtiene de su proveedor. El plan no brinda servicios de atención de salud; su proveedor debe hacerlo. Siempre solicite a este información sobre sus necesidades de atención médica.