



# Tengo depresión... ¿Y ahora qué?

¿Sabía que la depresión afecta a alrededor de 16 millones de estadounidenses adultos cada año? De hecho, uno de cada seis adultos tendrá depresión en algún momento de su vida. La depresión le puede pasar a cualquiera en cualquier momento. Si está pasando por una depresión en este momento, es posible que se sienta perdido o que no sepa qué hacer. Pero no se preocupe, con el tratamiento adecuado, los síntomas de la depresión con frecuencia mejoran.

## Tratamiento de la depresión

El primer paso para garantizar que su plan de tratamiento funcione bien es tener conversaciones honestas con su proveedor médico principal (primary medical provider, PMP) u otro especialista acerca de sus síntomas y medicamentos. Muchas personas no entienden completamente la depresión o el medicamento que se les ha recetado.

Hable con su PMP u otro especialista acerca de cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre sus medicamentos. Asegúrese de entender sus medicamentos y cómo se supone que debe tomarlos. Esto es clave para tener éxito en el manejo de la depresión. Además, pregúntele a su PMP u otro especialista acerca de servicios de asesoramiento y terapia para la depresión disponibles.

## ¡Obtenga recompensas por tomar sus medicamentos según las indicaciones!

Como afiliado a CareSource, ¡ya está registrado en nuestro programa de recompensas gratuito, MyHealth Rewards! A través de MyHealth Rewards, puede ganar \$15 por resurtidos hasta cuatro veces al año en sus medicamentos para la depresión. ¡Eso es un total de \$60 por año, solo por tomar sus medicamentos!

Vaya a la pestaña *Salud* en su cuenta de **My.CareSource.com** para hacer seguimiento de los puntos de sus recompensas.

## Consejos para garantizar que sus medicamentos funcionen bien

- Tome sus medicamentos según lo indicado.
- Programe una visita de seguimiento con su PMP u otro especialista en un plazo de 30 días desde el inicio de sus medicamentos.
- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días.
- Dígale a su PMP u otro especialista si tiene efectos secundarios. Tenga en cuenta que se pueden cambiar los medicamentos si los efectos secundarios se vuelven un problema.
- Resurta sus medicamentos cada mes.

¿Le preocupa no poder recordar que tiene que resurtir sus medicamentos cada mes? ¡Estamos aquí para ayudarle! Haga una de las siguientes dos cosas para que le ayuden a recordar cuándo resurtir sus recetas:



1. Descargue la aplicación de CareSource en su teléfono inteligente. Le enviaremos una alerta de que es momento de resurtir sus medicamentos.



2. Elija recibir mensajes de texto de CareSource. Le enviaremos un mensaje de texto cada mes para recordarle que debe resurtir sus medicamentos.

### ¿Necesita ayuda con algo más?

Llame a Servicios para Afiliados al:  
**1-844-607-2829** (TTY: 1-800-743-3333 o 711)  
o visite **CareSource.com/Indiana**.

### ¿Está pensando en lastimarse?

Llame a la Línea de crisis de salud conductual de CareSource al: **1-833-227-3464** las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Fuentes:** Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).  
<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html>.