



GREAT-WEST  
HEALTHCARE

# USTED ESTÁ EN CONTROL

NÚMERO 25

- UN REGALO INDESEADO: LA “DEPRESIÓN DE FIN DE AÑO”
- ¿SABÍA QUE...?
- TOMA NUESTRA PRUEBA

## ¿SABÍA QUE...?

Si no se trata, **LA DEPRESIÓN PUEDE SER TAN COSTOSA COMO LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS Y EL SIDA** para la economía de EE.UU., ya que representa 43 mil millones de dólares en ausentismo del trabajo, pérdidas de productividad y costos directos de tratamiento.<sup>5</sup>

### EL TRES POR CIENTO

de todos los días de discapacidad a corto plazo se deben a depresión.<sup>6</sup>

### LA DEPRESIÓN NO SE DEBE

A pereza, ni a falta de fortaleza personal o de fuerza voluntad.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> National Institute of Mental Health, “*Depression: A Treatable Illness*,” diciembre de 2004

<sup>2</sup> World Health Organization, “*World Health Report*,” 2001

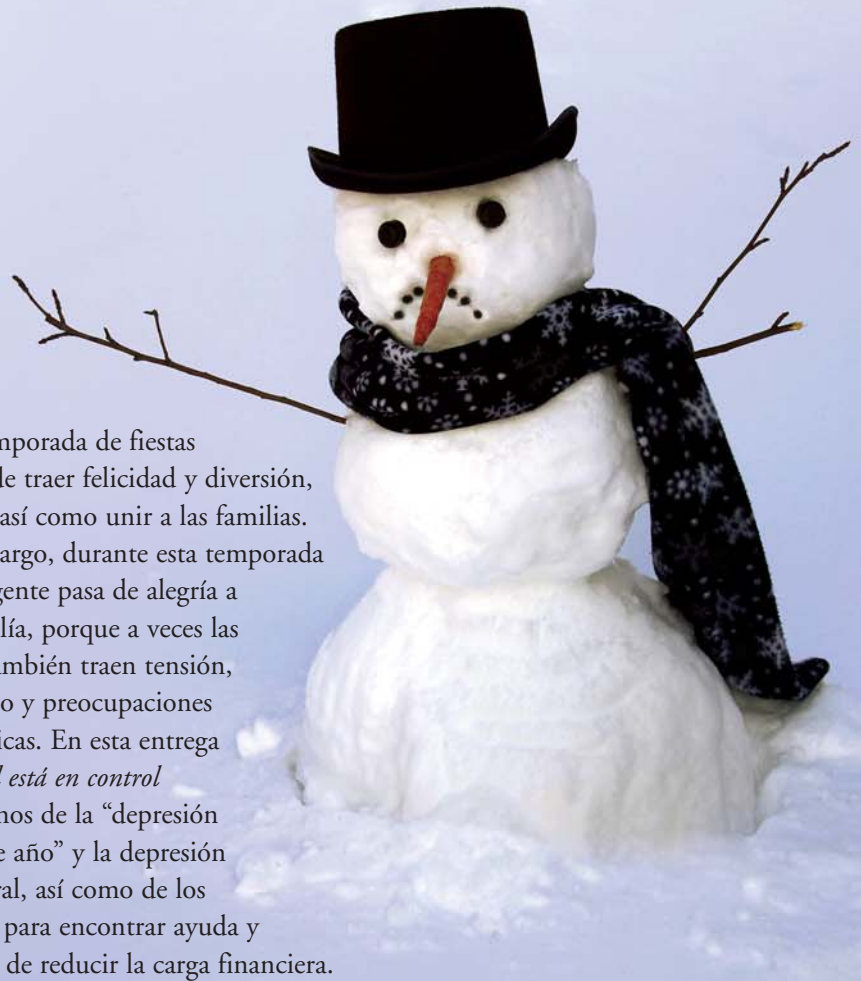
<sup>3</sup> National Institute of Mental Health, “*Depression: What Every Woman Should Know*,” 1995

<sup>4</sup> National Institute of Mental Health, “*Depression: A Treatable Illness*,” diciembre de 2004

<sup>5</sup> Mental Health America, “*Depression in the Workplace*,” noviembre de 2006

<sup>6</sup> Ibid

<sup>7</sup> American Academy of Family Physicians, “*Depression: You Don't Have to Feel this Way*,” abril de 2005



La temporada de fiestas puede traer felicidad y diversión, así como unir a las familias. Sin embargo, durante esta temporada mucha gente pasa de alegría a melancolía, porque a veces las fiestas también traen tensión, cansancio y preocupaciones económicas. En esta entrega de *Usted está en control* hablaremos de la “depresión de fin de año” y la depresión en general, así como de los recursos para encontrar ayuda y maneras de reducir la carga financiera.

## UN REGALO INDESEADO: LA “DEPRESIÓN DE FIN DE AÑO”

Las compras, las exigencias de familia y los problemas para administrar el tiempo y el dinero: éstas son algunas de las muchas cosas que pueden provocar la “depresión de fin de año”. En lugar de sentir alegría, tranquilidad y felicidad, algunas personas se sienten tristes, presionadas y ansiosas. En algunos casos, es posible que esos sentimientos se

transformen en depresión. Es importante reconocer que estos síntomas (y otros) pueden representar algo más grave que la “depresión de fin de año”: pueden ser síntomas de depresión clínica, una enfermedad grave que requiere tratamiento inmediato.

*Sigue en la próxima página.*

# TOME NUESTRA PRUEBA

1

*A menudo la depresión va acompañada de abuso de sustancias químicas y trastornos de ansiedad.*

A. Verdadero B. Falso

2

*Las mujeres padecen de depresión más a menudo que los hombres.*

A. Verdadero B. Falso

3

*El tratamiento temprano contribuye a impedir que la depresión empeore o dure más tiempo.*

A. Verdadero B. Falso

R

Respuestas:

1. Verdadero<sup>9</sup>
2. Verdadero<sup>10</sup>
3. Verdadero<sup>11</sup>

<sup>8</sup> Mental Health America, "Seasonal Affective Disorder (SAD)," marzo de 2007

<sup>9</sup> Archives of General Psychiatry, "Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication," junio de 2005

<sup>10</sup> Journal of the American Medical Association, "The Epidemiology of Major Depressive Disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)," junio de 2003

<sup>11</sup> American Academy of Family Physicians, "Depression: You Don't Have to Feel this Way," abril de 2005

Viene de la página anterior.

## BUSCAR AYUDA

La depresión clínica afecta a más de 20 millones de estadounidenses al año<sup>1</sup> y es la causa principal de discapacidad en EE.UU. y en todo el mundo.<sup>2</sup> Sin embargo, esta condición se puede tratar. Si cree que usted o uno de sus familiares sufre de depresión, inicie sesión en [MyGreatWest.com](http://MyGreatWest.com), haga clic en *Find a Provider* y después en *Find a Great-West Healthcare Provider*. A continuación haga clic en *Search by Medical Condition* y elija *Depression*. Allí encontrará una lista de profes-

sionales médicos que pueden ayudar a diagnosticar y tratar la depresión. Por suerte, más del 80 % de las personas que padecen de depresión mejoran con el tratamiento apropiado.<sup>3</sup>

Los medicamentos no son el único tratamiento posible para la depresión. Está demostrado que los distintos tipos de psicoterapia, que también se conocen como terapias de diálogo o verbales, sirven para tratar la depresión.<sup>4</sup> Hable de todas las opciones posibles con su médico.

## ¿SE SIENTE TRISTE?

El Trastorno Afectivo Estacional (SAD, por las siglas del inglés Seasonal Affective Disorder) es un trastorno del estado de ánimo relacionado con la depresión provocado por la exposición a menos horas de luz solar en invierno, cuando los días son más cortos. Esto puede producir síntomas parecidos a la depresión que desaparecen en primavera y verano. Este trastorno afecta a medio millón de personas en invierno, siendo diciembre, enero y febrero los meses en que se manifiesta más.<sup>8</sup> Si cree que puede estar sufriendo de SAD, hable con su médico de atención primaria, quien puede diagnosticarlo y crear un plan de tratamiento.



## EL DON DE LA AYUDA



Francamente, el alto costo de los medicamentos para la depresión puede resultar deprimente. Sin embargo, puede obtener ayuda experta en forma gratuita. (No se olvide de hablar con su médico de todas las alternativas de tratamiento.)

- Mental Health America 1-800-273-TALK
- National Depressive and Manic Depressive Association 1-800-82-NDMDA
- National Alliance on Mental Illness 1-800-950-NAMI
- Depression and Bipolar Support Alliance 1-800-826-3632
- The National Institute of Mental Health 1-800-421-4211



SU SALUD ESTÁ EN SUS MANOS.®

"CIGNA" y el logotipo de "árbol de la vida" son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc. utilizadas bajo licencia por CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Entre dichas subsidiarias operativas se incluyen Connecticut General Life Insurance Company (CGLIC), CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp y las compañías subsidiarias de HMO o de servicios de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En California, CIGNA HealthCare of California, Inc. y Great-West Healthcare of California, Inc. ofrecen los planes de HMO. CGLIC está a cargo de administrar o asegurar todos los demás planes médicos en California.

CGLIC ha adquirido los negocios de Great-West Healthcare de Great-West Life & Annuity Insurance Company (GWLA). GWLA sigue proporcionando ciertos productos (seguros de vida, accidentes e incapacidad y exceso de pérdida). GWLA no tiene licencia para operar en New York. En New York, la subsidiaria de GWLA First Great-West Life & Annuity Insurance Company de White Plains, N.Y. está a cargo de vender estos productos. Los derechos de todas las marcas están reservados por sus respectivos propietarios.