

# SU SALUD Y BIENESTAR



CIGNA HealthCare  
A Business of Caring.



## Depresión: obtenga ayuda y esperanza

Todos tienen sentimientos de tristeza de vez en cuando. La pérdida de un ser querido, una enfermedad grave u otra crisis de la vida puede ocasionar que las personas se sientan deprimidas o tristes. Es normal sentir pena o duelo como respuesta a eventos estresantes — hasta es normal sentirse deprimido de vez en cuando — siempre y cuando la persona se sienta mejor poco después. Sin embargo, cuando la tristeza dura por dos semanas o más, podría tratarse de depresión clínica, una enfermedad persistente e incapacitante que afecta a millones de Estadounidenses.



La herencia, un desequilibrio químico en el cerebro, el tipo de personalidad y el estrés pueden tener un papel importante como causa de la depresión. Y debido a ideas equivocadas o al estigma que se asocia a la depresión, las personas con la enfermedad pueden no darse cuenta de que se puede tratar o pueden sentir vergüenza de buscar un tratamiento. Sin embargo, por lo general la depresión se puede tratar satisfactoriamente con una combinación de medicamentos antidepresivos y asesoramiento.

Si piensa que puede estar sufriendo depresión, hable con su médico. Su médico le podrá ayudar a encontrar recursos comunitarios o profesionales.

### *¿Sabía usted que?*

La depresión implica mucho más que sentirse triste. Otros de los síntomas incluyen:

- Pérdida del placer o el interés en actividades que solía disfrutar
- Sensación de imposibilidad o desesperanza
- Dormir demasiado o dificultades para dormir
- Pérdida de energía
- Sentimientos de que no vale nada o de culpabilidad
- Dificultades para concentrarse
- Pensamientos de suicidio o muerte

Si piensa que puede estar sufriendo depresión, pida ayuda hoy. No tiene que dejar que la depresión controle su vida.

# No deje que la depresión controle su vida

Puede estar sufriendo depresión. Y eso puede ser todo un desafío, porque afecta todo lo que hace. Pero sigue teniendo sus compromisos, sus responsabilidades y objetivos: su vida. Y no quiere que la depresión se interponga en el camino. Nosotros tampoco.

## **CIGNA Well Aware for Depression<sup>SM</sup> le puede ayudar.**

Nuestro programa le da apoyo personalizado y una amplia selección de herramientas probadas. Incluso podemos ayudarle si ya está recibiendo atención para la depresión.

### *¿Sabía usted que?*

CIGNA Well Aware for Better Health<sup>SM</sup> tiene un programa para ayudar a los miembros a reconocer y manejar su depresión. Hacemos que sea fácil diseñar un plan de tratamiento con la guía de su médico. Para que pueda aprender a mejorar su salud. Y a vivir su vida. Para obtener más información, visite [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) o llame al Departamento de servicios a los miembros de CIGNA HealthCare al número gratis que aparece en su tarjeta de identificación.

## **DÍGANOS CÓMO SE SIENTE.**

El equipo de enfermeros registrados y otros clínicos del programa Well Aware está disponible para usted telefónicamente los 7 días de la semana, 24 horas por día. Nuestros enfermeros llaman a los participantes del programa para brindarles apoyo personal y para determinar el tipo de ayuda que necesitan. Se centran en ayudarles a encontrar formas nuevas de enfrentarse a la vida y a su padecimiento, formas que pueden llevar a cambios y mejoras de comportamiento duraderos. Los enfermeros y clínicos también ayudan a los participantes a seguir su plan de tratamiento recomendado y a coordinar sus remisiones a recursos de salud del comportamiento y de la comunidad cuando lo necesitan.

Well Aware también se trata sobre tomar medidas. De hecho, hacemos que sea más fácil que nunca para usted diseñar un plan de acción personalizado con la guía de su proveedor de atención médica. Le brindaremos a su proveedor ayuda e información para comprender los tratamientos de la depresión de nuestros programas. Para ayudar a equilibrar su agenda ocupada, le enviaremos recordatorios de los pasos importantes que puede tomar para manejar su salud. Y debido a que con frecuencia la depresión coexiste con otros padecimientos médicos, le alentaremos a realizarse exámenes de detección sistemática para ayudar a prevenir o detectar padecimientos relacionados.



## **RECUPERE SU VIDA.**

La depresión no debe impedir que disfrute de una vida plena y activa. A través del programa Well Aware, nuestros clínicos le pueden ayudar a asegurarse de que está tomando los medicamentos adecuados y obteniendo el tratamiento correcto. Aprenderá sobre cambios en su estilo de vida que pueden ayudar a disminuir sus síntomas. Aprenderá a mejorar su salud. Para que pueda pasar menos tiempo deprimido y más tiempo viviendo su vida.

Para más información sobre los programas y servicios de Well Aware, visite [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) o llame al Departamento de servicios a los miembros de CIGNA HealthCare al número sin cargo que aparece en su tarjeta de identificación.

"CIGNA HealthCare" se refiere a las distintas subsidiarias en operación de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son proporcionados por estas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliados, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Virginia, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Virginia, Inc. y CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.

Información reimpressa de CIGNA HealthCare Well Being.

596345SP © 2005 CIGNA Health Corporation



**CIGNA HealthCare**  
A Business of Caring.