



Otoño/Invierno 2016

## Depresión

### Lidiar con los cambios y los desafíos

Cuando vive con depresión, ¿cómo afronta un cambio o un desafío estresante que se interpone en su camino? Puede ser una enfermedad o lesión grave, o incluso la pérdida de un ser querido.

Estos pasos pueden ayudarle a manejarlo:

**Procure estar con personas atentas.**

Más que nunca, es momento de rodearse de amigos y familiares optimistas y atentos.

**Manténgase informado.** Si enfrenta un problema de salud, obtenga toda la información que pueda. Pregúntele a su médico qué pasos puede seguir para proteger su salud y controlar su afección.

**Intente utilizar un diálogo interno positivo.** Dígase a usted mismo: “Muchas personas pueden enfrentar esto, y yo también”. O bien: “La mayoría de mis temores no sucederán”.

**Pida ayuda a los demás.** Si su depresión empeora —o se siente agobiado— infórmele a su médico.

Por supuesto, cuidar el cuerpo también puede ayudar a que se sienta mejor. Puede hacer esto con comidas saludables y con ejercicio y descanso suficientes.

*Fuentes: American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org)); American Psychological Association ([www.apa.org](http://www.apa.org)); Mental Health America ([www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net))*

Esto es información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales.

Si ya no desea recibir este correo, por favor comuníquese con el Departamento de Manejo de la Atención.

**Comuníquese con nosotros**

Aetna Better Health® of Virginia, 9881 Mayland Drive  
Richmond, VA 23233

Servicios para Miembros: **1-800-279-1878**  
(TTY **7-1-1** or **1-800-828-1120**)

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

**[www.aetnabetterhealth.com/virginia](http://www.aetnabetterhealth.com/virginia)**

## Conéctese con los demás: es bueno para su salud

Cuando no nos sentimos muy bien, es fácil aislarnos. No hablamos mucho con los demás. Nuestra excusa puede ser que estamos muy ocupados. Agachamos la cabeza y seguimos adelante con nuestras actividades y plazos.

Sin embargo, es importante tomarse un tiempo para conectar con los demás. Las redes sociales son buenas para levantarnos el ánimo y también mejoran nuestra salud. Los vínculos sólidos con familiares, amigos y compañeros de trabajo pueden ayudar a:

- Aliviar el estrés
- Mitigar la soledad
- Bajar la presión arterial
- Reforzar el sistema inmunitario
- Generar motivación y relevancia
- Brindar apoyo en caso de tener una afección crónica

### Fortalecer los lazos

Es cierto que los seres humanos están preparados por naturaleza para conectarse. A veces solo es necesario darle una vuelta de tuerca a lo preestablecido.

Hoy, tómese un tiempo para pensar en sus intereses. Luego hágase estas preguntas:

- ¿Qué cosas disfruto?
- ¿Qué me gustaría aprender?
- ¿Qué me gustaría hacer?

Luego piense en maneras de disfrutar de esos intereses con los demás.

Entablar relaciones sociales lleva tiempo y esfuerzo. Pero agradecerá haberlo hecho. Es algo que lo beneficiará durante toda la vida.

Fuentes: *Mental Health America* ([www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)); *Office on Women's Health* ([www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov))



**¿Necesita ayuda?** Su administrador de atención puede darle más información sobre la depresión y ayudarlo a ponerse en contacto con su proveedor. Llame a Servicios para Miembros y pregunte por el Departamento de Manejo de la Atención.

---

## ¿Las fiestas lo estresan?

El invierno puede ser una época del año difícil. Pronto llegarán los cambios de clima y las fiestas. Tener una afección crónica puede aumentar estos desafíos. A veces provoca depresión y ansiedad. A su vez, eso puede empeorar su afección. También puede dañar las relaciones con familiares o amigos y otras áreas de su vida.

Si se siente triste o fuera de sí durante un par de semanas o más, infórmele a su médico. Un cuestionario simple

y en línea puede ayudar a iniciar esa conversación. Visite [www.adaa.org](http://www.adaa.org) y haga clic en “Live and Thrive” (Vivir y prosperar). En la página de “Ask and Learn” (Pregunte y aprenda), encontrará un enlace a una herramienta de detección de la depresión. Después de responder las preguntas, imprima los resultados y compártalos con su médico.

Fuente: *Anxiety and Depression Association of America* ([www.adaa.org](http://www.adaa.org))

## La temporada de gripe está aquí: ¿se ha vacunado?

¿La mejor manera de evitar la gripe? Vacunarse todos los años.

Esto se aplica a casi todos. Y si tiene una afección crónica, esto es aún más importante. Trate de aplicarse la vacuna tan pronto como pueda en el otoño.

Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention* ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))



Fall/Winter 2016

## Depression Coping with changes and challenges

When you're living with depression, how do you cope when a stressful change or challenge comes your way? It might be a serious illness or injury, or even the loss of a loved one.

These steps can help you manage:

**Seek out caring people.** More than ever, it's time to surround yourself with positive, caring friends and family.

**Stay informed.** If you're facing a health problem, learn as much as you can about it. Ask your doctor what steps you can take to protect your health and manage your condition.

**Try positive self-talk.** Tell yourself, "Many people cope with this, and I can too." Or, "Most of my fears won't come to pass."

**Reach out.** If your depression gets worse—or you feel overwhelmed—tell your doctor.

Of course, taking care of your body can help you feel better too. You can do this by eating healthy foods and getting enough exercise and sleep.

*Sources: American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org)); American Psychological Association ([www.apa.org](http://www.apa.org)); Mental Health America ([www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net))*

.....

This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

If you would no longer like to receive this mailing, please contact the Care Management Department.

### Contact us

Aetna Better Health® of Virginia, 9881 Mayland Drive  
Richmond, VA 23233

Member Services: **1-800-279-1878**

(TTY **7-1-1** or **1-800-828-1120**)

Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

**[www.aetnabetterhealth.com/virginia](http://www.aetnabetterhealth.com/virginia)**

2016 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.  
VA-DP-FW16 VA-16-08-08

## Connect with others: It's good for your health

When we're not feeling so good, it's easy to isolate ourselves. We don't talk to others as much. Our excuse might be that we're just too busy. We put our heads down and push through chores and deadlines.

However, making time to connect with others is important. Social networks can help lift our mood and improve our health too. Strong ties with family, friends and co-workers can help:

- Ease stress
- Reduce loneliness
- Lower blood pressure
- Boost the immune system
- Provide a sense of purpose and meaning
- Provide support if you're dealing with a chronic condition

### Making bonds stronger

It's true that humans are wired to connect. Sometimes the wiring just needs a new place to plug in.

Today, take some time to think about your interests. Then ask yourself these questions:

- What do I enjoy?
- What would I like to learn?
- What would I like to do?

Then think of ways you can enjoy those interests with others.

Building social connections takes time and effort. But you'll be glad you did. It's something that will benefit you all of your life.

Sources: *Mental Health America* ([www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)); *Office on Women's Health* ([www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov))



**Need help?** Your care manager can tell you more about depression and help you connect with your provider. Call Member Services and ask for the Care Management Department.

---

## Do the holidays stress you out?

Winter can be a difficult time of year. The weather changes and the holidays are upon us. Having a chronic condition can add to these challenges. Sometimes that causes depression and anxiety. That, in turn, can make your condition worse. It can also hurt family and friend relationships and other areas of your life.

If you feel down or out-of-sorts for a couple weeks or

more, tell your doctor. A simple, online questionnaire can help start that discussion. Go to [www.adaa.org](http://www.adaa.org) and click on "Live and Thrive." On the "Ask and Learn" page, you'll find a link to a depression screening tool. After you answer the questions, print the results and share them with your doctor.

Source: *Anxiety and Depression Association of America* ([www.adaa.org](http://www.adaa.org))

## Flu season is here: Have you gotten your shot?

Your best bet for avoiding the flu? Get a shot every year.

That's true for just about everyone. And if you have a chronic condition, it's even more important. Try to get the shot as soon as you can in the fall.

Source: *Centers for Disease Control and Prevention* ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov))