



# GOOD HEALTH

B O L E T Í N D E L P A C I E N T E

## DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad muy común en pacientes con riñón. No hay razón para sentirse avergonzado. Su vida cambia cuando realiza diálisis y puede ser abrumadora. Es mucho para administrar en poco tiempo. COVID-19 ha impactado la vida de muchas maneras, y este es otro factor estresante para los pacientes en diálisis. Conocer los signos de la depresión y las formas de mejorarla puede ayudarlo a sentirse mejor. La gente a veces confunde la tristeza con la depresión, pero no son lo mismo. La tristeza, a veces llamada tristeza, es un sentimiento normal que no dura mucho tiempo y que a menudo ocurre debido a cierto evento. Por otro lado, la depresión dura más, a veces durante semanas o meses a la vez, y puede tener un impacto en sus actividades diarias.

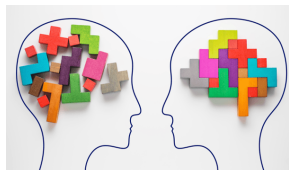


## SEÑALES DE DEPRESIÓN:

- Sentirse desesperado o que nada mejorará
- No le interesan las cosas que solía disfrutar (es decir, salir con amigos, practicar deportes u otros pasatiempos)
- Comer más o no comer tanto como antes
- Dormir demasiado o no poder dormir
- Sentirse estresado, enojado o todo y todos se ponen de los nervios
- Sentirse cansado o agotado.
- Dolor físico



## TRATAMIENTO



Existen varias opciones para tratar la depresión, que incluyen diferentes tipos de terapia, como la terapia cognitivo-conductual o la psicoterapia. Los medicamentos o una combinación de terapias y medicamentos también pueden tratar la depresión. Los servicios terapéuticos pueden ser brindados por un consejero con licencia, trabajador social, psicólogo o psiquiatra, pero solo un psiquiatra u otro médico pueden recetar medicamentos para tratar la depresión.

## ¿QUÉ CUBRE MEDICARE?

La Parte B de Medicare ayuda a cubrir visitas ambulatorias de salud mental con los siguientes proveedores si aceptan Medicare. Aún debe pagar lo que Medicare no paga. Medicare también pagará las visitas de telesalud con algunos proveedores durante COVID-19.

- Psiquiatra u otro médico
- Psicólogo clínico
- trabajador social clínico
- Especialista en enfermería clínica
- Practicante de enfermería
- Asistente médico



### Algunos de los servicios que cubre Medicare incluyen:

- Un examen de depresión por año. La evaluación debe realizarse en el consultorio de un médico de atención primaria o en una clínica de atención primaria que pueda proporcionar tratamiento de seguimiento y referencias.
- Terapia individual y grupal con médicos u otros profesionales con licencia.

Continúa en la parte posterior

## Algunos de los servicios que cubre Medicare, continuaron

- Asesoramiento familiar, si el objetivo principal es ayudarlo con su tratamiento.
- Evaluación psiquiátrica.
- Manejo de medicamentos.
- Una visita anual de "bienestar". Medicare cubre una visita anual de "Bienestar" una vez cada 12 meses (si ha tenido la Parte B por más de 12 meses). Este es un buen momento para hablar con su médico u otro proveedor de atención médica sobre los cambios en su salud mental para que puedan evaluar sus cambios año tras año.

Para obtener más información sobre la cobertura de Medicare para la salud mental, visite: <https://www.medicare.gov/Pubs/pdf/10184-Medicare-and-Your-Mental-Health-Benefits.pdf>.



# TELESALUD Y SALUD MENTAL

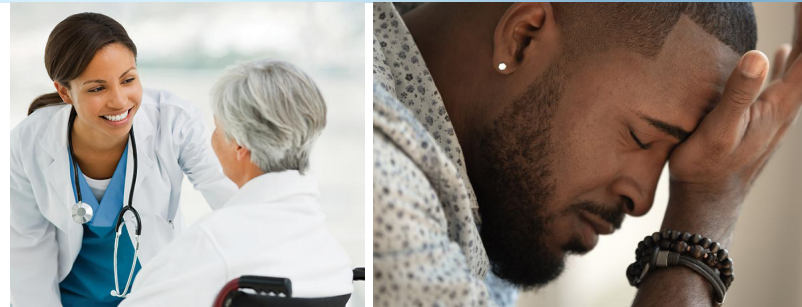
Medicare pagará los diferentes tipos de visitas que se pueden hacer desde casa durante COVID-19:

1. **Visitas de telesalud:** una visita a un proveedor que utiliza un sistema de telecomunicaciones, como Zoom o Skype
2. **Check-ins virtuales:** un breve check-in (generalmente 10-15 minutos) con un proveedor para determinar si otro se necesitan servicios
3. **Visitas electrónicas:** una visita a un proveedor a través de un portal de pacientes en línea



Si experimenta signos de depresión u otros problemas de salud mental, busque ayuda:

- Póngase en contacto con su médico de atención primaria.
- Comuníquese con la Línea de texto de crisis enviando un mensaje de texto con "HOME" al 741741 en su teléfono celular. Se lo conectará con un voluntario y recibirá ayuda por mensaje de texto con respecto a sus inquietudes.
- Llame a la línea de ayuda de referencia de tratamiento de SAMHSA al 1-877-726-4727 para obtener información sobre salud mental y localizar el tratamiento cerca de usted.
- Si usted o alguien que conoce está en crisis, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255). También tienen una función de chat en vivo en línea a la que se puede acceder desde su sitio web: <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>.



## RECURSOS DE SALUD MENTAL

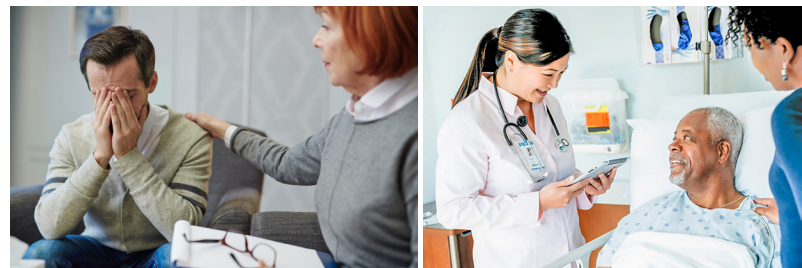
American Kidney Fund: lidiando con el estrés y la ansiedad <https://www.kidneyfund.org/kidney-today/coping-with-stress-and-anxiety-during-the-coronavirus.html>

SAMHSA: cuidando su salud conductual <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

Pacientes con NKF que ayudan a pacientes <https://www.kidney.org/newsletter/dialysis-depression-%E2%80%93-patients-helping-patients>

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales: Guía de Recursos <https://www.nami.org/getattachment/Press-Media/Press-Releases/2020/COVID-19-and-Mental-Illness-NAMI-Releases-Important/COVID-19-Updated-Guide-1.pdf?lang=en-US>

Kit de herramientas para la depresión del paciente en diálisis <https://esrdnetworks.org/toolkits/patient-toolkits/new-toolkit-dialysis-patient-depression-toolkit>



Para presentar una queja, comuníquese con la Red 8 por teléfono al 1-877-936-9260, por correo electrónico a [nw8info@allianthealth.org](mailto:nw8info@allianthealth.org), o por correo a 775 Woodlands Pkwy, Suite 310, Ridgeland, MS 39157.

Visite [www.esrdnetwork8.org](http://www.esrdnetwork8.org) para más información.  
Producido bajo el contrato CMS HHS-500-2016-00008C.