

Plan de Cuidado Personal para la Depresión

Fecha _____

En su cita de hoy usted y su equipo de cuidados de la salud hablaron de su depresión e hicieron un plan para saber qué hacer a continuación. Éstas son las notas de lo que hicieron y decidieron.

Si sus síntomas empeoran o si ha pensado en suicidarse, **póngase en contacto con su médico, o busque ayuda médica inmediatamente.**

Estado actual de la prueba

- Codificado PHQ-9, fechado: _____
- Trabajo de laboratorio ordenado por el médico: _____

Metas

Objetivo del tratamiento: Remisión completa (PHQ-9 puntuación de 5 o menos)

Su objetivo. La meta que *usted* se ha establecido para su depresión: _____

Metas de auto cuidado y opciones de monitorización

Cumpla con su plan de tratamiento.

- Tome todos los medicamentos como se le indica.**
Tome todos los medicamentos como se le indica. Recuerde que usted necesita tomar su medicamento durante 2 a 4 semanas antes de que pueda haber un efecto visible. Siga tomando su medicamento, aun cuando se sienta mejor. No deje de tomar el medicamento sin consultarlo con su médico.
- Participe en la orientación y administración de la salud.**
- Hágase el trabajo de laboratorio completo,** como lo ha prescrito su médico.
- Cumpla con todas sus citas de seguimiento.**
- _____

Conductas saludables

- Lleve una nutrición adecuada.** Beba mucha agua y coma al menos 5 frutas y verduras al día.
- Actividad física.** Haga de 30 a 45 minutos de actividad física de intensidad moderada durante 3 a 5 días por semana.
- Duerma de 7 a 9 horas cada noche.** Establezca un horario para ir a dormir y para levantarse.
- Si usted fuma, deje de hacerlo.** Evite el humo de segunda mano.
- Evite el alcohol.**

Mantenga relaciones de apoyo.

- Entienda su estilo natural de pedir y aceptar ayuda.
- Hable con un amigo todos los días.
- Asista a eventos programados.**
- Salga de casa al menos una vez al día.**
- _____

Haga tiempo para la espiritualidad y para actividades agradables.

- Si la espiritualidad ha sido importante para usted en el pasado, intégrele en su rutina actual.
- Comprométase a realizar una actividad agradable cada día, aún si usted no tiene deseos de hacerlo.
- _____

Auto-administración

Hablamos de cambios que usted puede hacer que le ayudarán a manejar su depresión.

- ¿Qué tan **importantes son esos cambios?** (1-10): _____
- ¿Qué tan **seguro** está de poder hacer estos cambios? (1-10): _____
- ¿Con quien habla usted o sale a buscar ayuda cuando no se siente bien o está angustiado? _____
- ¿Qué le ayudaría a alcanzar sus metas? _____

Regístrese y active la cuenta de MyHealth para revisar sus resultados de laboratorio y registros de salud, y para comunicarse con su médico según lo necesite.

Recursos locales:

Jefe de atención u orientador de salud: _____

Teléfono de la clínica local y sitio web: _____

Otros asesores o proveedores: _____

Orientación para el paciente

Anote la fecha en que recibió cada recurso:

- Folleto de Depresión de Intermountain
(8 páginas a color): ___ / ___ / ___
- Folleto de Integración de la Salud Mental
y/o paquete: ___ / ___ / ___
- Remisión a consejería, consultores,
especialistas u otros proveedores: ___ / ___ / ___
Nombre: _____
Teléfono: _____
Su visita más reciente: _____
- Folleto Personalizado de Atención
Médica Primaria para el Hogar: ___ / ___ / ___

Recursos

- www.intermountainhealthcare.org/mentalhealth (incluye instrucción, folletos, herramientas, y una lista de recursos nacionales y locales)
- NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales o National Alliance on Mental Illness en inglés) www.namiut.org (le brinda grupos de apoyo y clases)
- Salud del Comportamiento Davis (Davis Behavioral Health en inglés) www.dbh.utah.gov (Teléfono 801-773-7060)
- Libros:
 - *Feeling Good* (Sentirse Bien) por David Burns
 - *Mind Over Mood* (La Mente Sobre el Estado de Ánimo) por Dennis Greenberger y Christine Padesky
 - *Thoughts & Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life* workbook (Pensamientos y Sentimientos: Tome el Control de su Estado de Ánimo y su Vida, libro de trabajo) por Matthew McKay, Martha Davis y Patrick Fanning.
- www.parentsmedguide.org
- www.questforwhatsbest.info (información enfocada en la escuela)