SENTIMIENTOS SECRETOS

¡Viene con cupones!

Director General
Mel Baron, Pharm.D., MPA

Escritores
Josefina Lopez
Gregory B. Molina

Director & Fotógrafo
Mike Powers

Director de Producción
Gregory B. Molina

Consultantes
Isabel Lagomasino, M.D.
Leopoldo J. Cabassa, Ph.D.
Roseann Cadena
Mario Valdez-Juárez
Sandra Contreras, MPH
Julie Dopheide, Pharm.D.
Michael Wincor, Pharm.D.

Talento Artístico
Yolanda R. Gonzalez
Mel Baron, Pharm.D., MPA
Ruth Jimenez
Mario Valdez-Juárez
Claudia G. Sánchez
Ingrid Oliú
Julie Evans
Félix Aguilar, M.D., MPH
Nicole Ortega
Eric Neil Gutierrez
Cristela Saravia
Abraham Beltran
Carlo Matricardi
Rene Rodriguez
Rubén Garfias
Estrella Rodriguez
Rosemary Soto
Eddie Zamora
Eve Muller

Colaboradores en Traducción
Araceli Solano
Margarita M. Molina
Francisca Gámez
Marissa Hansen
Gabriela López de Dennis

Diseño Gráfico
Gabriela López de Dennis

Estílista
Claudia G. Sánchez

Asistente de Producción
Ariana V. Oliva

Agradecimiento Especial:
Raymond Poon, Pharm.D.
Botica Del Sol Pharmacy
Richard Weddle
M Salon
South Central Family Health Center
Garrett Ow
Leah Movsessian
Nicole Tavares
Jennifer B. Unger, Ph.D.
Alejandro Interian, Ph.D.

Fondos proporcionados por:
University of Southern California Neighborhood Outreach Grant, AmerisourceBergen, L.A. Care Health Plan, Takeda Pharmaceuticals North America, Inc., and supported by an educational grant from Eli Lilly and Company

Para mas información para obtener mas copias, por favor contacte a:
Mel Baron, Pharm.D., MPA, USC School of Pharmacy
PH: (323) 442-2686 E-MAIL: mbaron@usc.edu

© 2008 University of Southern California. All rights reserved.

Sofía y sus comadres ven el último capítulo de su telenovela favorita...

¡No seas mensa! ¡Haz algo!
¡No puede ser! ¡no puede terminar así!
¡No puedo creer que esa bruja se quede con él!

No!
No!

Sofía, ¿Por qué lloras?
Fin

¿Podría ser la menopausia?
¿Podría ser la menopausia?

Discúlpame, es que no puedo parar de llorar. No sé por qué.

Ya comadre, no exageres, solamente es una telenovela.
Ya empezará otra, no te preocupes.

Al siguiente día, las cosas no han mejorado en casa para Sofía...
Mamá, necesitamos buscar hoy la tela para mi vestido de graduación.

Ma, necesito escoger el color para poder comprar zapatos que le queden a mi vestido.

Me has estado diciendo lo mismo semana tras semana.
Mi'ja, perdóname, se me olvidó. Podemos ir mañana.

¡Ay, olvídalo!

Unos minutos después, el marido de Sofía le pregunta que sucede...
¿Sofía, te vas a quedar en tus pijamas todo el día otra vez?
Joaquín, otra vez no pude dormir durante la noche.
Sofía, no se te olvide que esta noche tenemos que ir a la fiesta de mi tía.
¿Tenemos que ir? No tengo nada de ganas.

¡Últimamente, no tienes ganas de hacer muchas cosas!
¡No tienes ganas de hacer ejercicio... ya no tienes ganas de coser...
...y definitivamente no tienes ganas de mostrarme nada de cariño.
No sé qué te pasa Sofía, pero...¡anímate!
Soy un fracaso... me va a dejar.

Después, Sofía llama a su amiga Petra...

Hola Petra, es Sofía.

¿Sofía, estás bien? Te oyes disgustada.

No sé lo que me pasa...hace meses que me siento pésima. ¿Qué puedo hacer?

Comadre, yo sé que tienes que ir a la fiesta de cumpleaños esta noche...así que vente conmigo al salón de belleza...te vas a sentir mucho mejor.

Más tarde en el salón de belleza...

¡Hola Petra! ¡Hola Sofía!

¡Hola Luis!

Hola Luis.

Bueno, señoras, mientras le hacen las uñas a Petra, empezaré con el nuevo "look" de Sofía.

Ven aquí, chula, te voy a convertir en una belleza.

Petra me cuenta que hace días que no te sientes bien... Después de tu "nuevo look" te vas a sentir fabulosa.

Dos horas después...
¡Qué linda! Luis lo logró otra vez.

¿Te gusta?
¡Increíble! Hiciste un excelente trabajo, pero...
...por dentro, todavía me siento triste.

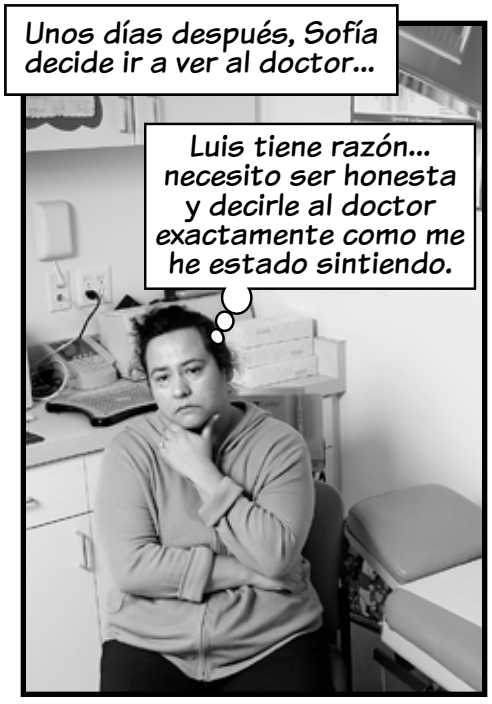
¡Que metiche!
Comprendo cómo te sientes. Después de que tuve a mi primer bebé, no podía parar de llorar aunque a la vez, me sentía feliz. Tenía depresión posparto.
¿Qué es eso?
Después del parto, es cuando uno se siente muy triste sin ganas de cuidar al bebé, ni de hacer ninguna otra cosa.

Yo sé lo que es sentirse triste. Después que mis padres me echaron de la casa, me sentí muy mal por mucho tiempo.
¿Y qué hiciste?
Mi doctor me recomendó ir con un consejero. Eso me ayudó bastante a superar mis problemas. Tal vez deberías ver al doctor para pedirle ayuda.
Pero no sé por qué me siento de esta manera. ¿Qué le digo al doctor?
Dile la verdad y cuéntale al doctor exactamente como te has estado sintiendo.

Más tarde esa noche, después de la fiesta...
Hace mucho que Sofía no luce tan guapa.
Mi amor, te ves hermosa. Me haces recordar por qué fue que me enamoré de ti.

Unos minutos después...

¿Qué pasó con...?
¡Buenas noches, Joaquín!


Unos días después, Sofía decide ir a ver al doctor...
Luis tiene razón... necesito ser honesta y decirle al doctor exactamente como me he estado sintiendo.

Hola, señora Espinoza. Soy el doctor Robles.
Hola, doctor Robles.

Dígame cuál es la razón de su visita.

Bueno... últimamente no tengo mucha energía y lloro más de lo normal...
pero no sé por qué me siento de esta manera.

El doctor Robles le hace varias preguntas a Sofía acerca de su estado de ánimo y determina que tiene depresión...

Todo lo que le sucede... la falta de energía y motivación, dificultad para dormir, y llorar más de lo normal, son síntomas de depresión.

¿Tengo depresión? ¿Cómo me pudo haber pasado esto?

En este momento, es difícil determinar la causa de su depresión. Pero, algunas razones podrían ser...

...el que no se sienta bien de usted misma, problemas económicos, problemas con su relación, la genética, un desequilibrio químico, una muerte, haber tenido un bebé... y hay muchas otras razones posibles.

¿Hay tratamientos?

Sí. Le voy a recetar un antidepresivo para ayudarle con sus síntomas. Tal vez tome de cuatro a seis semanas antes de que se sienta mejor.

También puedo referirle a un consejero para que le ayude a resolver sus problemas.

Cuando Sofía regresa a su casa, se pone a pensar sobre su visita a la clínica....

Más tarde ese día...
Joaquín, tú sabes que últimamente me he estado sintiendo mal...
...bueno... hoy fui a ver al doctor.

¿De verdad? Y ¿qué te dijo?

El doctor me dijo que tenia depresión y que la depresión es una enfermedad que tiene remedio.

¿Remedio? ¿Cómo?

Para mi situación, él me recomendó medicina e ir con un consejero.

Espera un minuto... ¿quieres decir que son esas pastillas y la terapia para la gente loca?

¡No es así! ¿Quieres que me ponga mejor, o no?

¡Claro que sí! Pero no quiero que andes compartiendo nuestros problemas personales con extraños.

La terapia es confidencial, Joaquín. Eso quiere decir que la información entre el paciente y el consejero es privada.

Si se diera cuenta cómo estoy sufriendo, tal vez sería más comprensivo.

Más tarde ese día, Joaquín pasa a visitar a su amigo Miguel...

Hola Miguel, el trabajo de pintura te quedó muy bien.

Gracias, mano.

Joaquín, ¿qué te pasa? ¿Algo anda mal?

Últimamente, Sofía no es la misma. Ha estado irritable y parece que no le agrada hacer casi nada.

El doctor le dijo que está pasando por una depresión. Le dio medicina y le sugirió ir con un consejero. Creo que todo esto es una pérdida de tiempo.

Pues tal vez la medicina y el consejero sí le ayuden.

Joaquín, ¿te acuerdas cuando tomaba demasiado hace unos años? Bueno, entonces me sentía mal por todo lo que me estába pasando y...

...pues al fin recibí ayuda de un consejero y dejé de tomar. Pero esperé demasiado tiempo para recibir ayuda y perdí mi matrimonio y mi trabajo.

Parece que Sofía está pasando por una situación difícil y necesita tu apoyo.

Tal vez debería de ser más comprensivo.

Al día siguiente en la farmacia...

Me da gusto que está manteniendo su diabetes bajo control, Sr. Mendoza.

Gracias, estoy tomando mi medicina, haciendo ejercicio, y midiendo el nivel de azúcar en la sangre todos los dias.

Adios, Dr. Nelson.

Buenos días.

Buenos días.

Me llamo Sofía Espinoza y vine a recoger una medicina.

Aquí está su medicina, Señora Espinoza. Tómesela como se le indica. Va a tener que esperar más o menos de 4-6 semanas antes de que la medicina le haga efecto. Tenga paciencia.

Siga tomándose la medicina como se le indica aunque se sienta mejor. Llame al doctor si tiene efectos secundarios.

No deje de tomar la medicina sin consultar a su doctor.

¿Tiene usted alguna pregunta?

¿Es adictiva la medicina?

No, la medicina no es adictiva.

Pregúntale si tiene efectos secundarios sexuales.

Esta medicina me... ¿quitará el deseo de tener relaciones sexuales?

Es posible... pero cada persona reacciona diferente a la medicina. De cualquier manera, si tiene algún efecto secundario, su doctor le puede cambiar la medicina.

Dos meses después, Sofía y su amiga Martha se van a caminar...
Me da gusto que hayamos empezado a caminar otra vez. ¿Cómo has estado, comadre?
Bueno, he pasado por unos momentos difíciles, pero las cosas se han mejorado bastante desde que decidí ir a ver al doctor. Creo que la medicina me está ayudando... tengo más energía, duermo mejor, y...
...Joaquín y yo hemos tenido un poco más de romance. El doctor también me dijo que hacer ejercicio regularmente y comer una dieta saludable ayuda a disminuir los síntomas de la depresión.

Empecé a ir con un consejero. Se me hace difícil hacer tiempo para mis sesiones...
...Pero realmente creo que vale la pena.
Me da mucha alegría saber que las cosas han mejorado para ti, Sofía.
Gracias por tu apoyo, comadre. Eres una buena amiga.

Más tarde, por la noche...

Mamá, mi vestido de graduación está quedando de maravilla.

Me alegro que te guste, pero por favor, no te muevas Claudia.

Mamá, gracias por coserme el vestido.

Mi'ja, escucha lo que te voy a decir. Ultimamente he pasado por unos tiempos difíciles y sé que no ha sido nada fácil para ti.

Pero ahora me siento mucho mejor y voy a seguir poniéndole mucho esfuerzo para que las cosas sean mejores para nosotros, mi'ja.

Al siguiente día, Sofía y sus comadres ven el comienzo de otra telenovela...

¡Qué suerte! ¡Tiene dos hombres guapos, peleando por ella!

Si, pero va a tener su corazón quebrado. ¡Vas a ver!

Pobrecita... cómo va a sufrir.

Sofía piensa en los tiempos difíciles por los que pasó y decide dejarle el dolor y el sufrimiento a los personajes de las telenovelas.

Fin

Preguntas y Respuestas
Acerca de la Depresión

¿Qué es la depresión?

La depresión no es sólo sentirse triste o decaída/o por un par de días. La depresión es una condición emocional, física, y biológica que puede durar por semanas, meses, y años si no es tratada. La depresión es una seria condición médica que interfiere con su trabajo, su rutina diaria, y sus relaciones con la familia y amigos.

¿Cuáles son los síntomas de depresión?

Si usted tiene 5 o más de estos síntomas por 2 semanas o más, quizás está sufriendo de depresión.

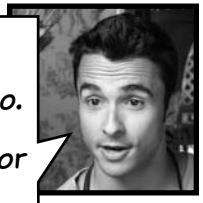
- Sentirse triste o vacío
- Perdida de interés o placer en las actividades diarias
- Cambios en su apetito con subida o bajada de peso
- Problemas para dormir o dormir excesivamente
- Cansancio o falta de energía
- Sentirse incapaz o culpable
- Sentirse agitado o irritado o con la sensación de "estar en cámara lenta"
- Dificultad para pensar o concentrarse
- Ideas recurrentes de muerte o de suicidio

¿Qué causa la depresión?

Hay muchas razones por las cuales uno se deprime. La depresión puede ser causada por un evento, como el fallecimiento de alguien cercano, un evento traumático, divorcio, pérdida del trabajo, o el uso de drogas o alcohol. También puede ocurrir por un desequilibrio químico en el cerebro.

Creo que podría estar deprimido. ¿Qué debiera hacer?

Visite a su doctor y describa todos sus síntomas. Sea honesta/o. Dígale a su doctor que cree que esta deprimida/o. Su doctor y usted pueden decidir la mejor manera de tratar su depresión. Su visita será completamente privada.



Preguntas y Respuestas
Acerca de la Depresión

¿Se puede tratar la depresión?

Sí. Existe consejería y medicina para tratar la depresión. Para algunas personas, la combinación de consejería y medicina es el tratamiento más efectivo.

¿Pueden el ejercicio y la buena alimentación ayudar con los sintomas de depresión?

Sí. Ejercicios constantes y una dieta saludable pueden ayudar a reducir los síntomas de depresión.

Me he estado tomando mi antidepresivo pero no me siento mejor. ¿Debería parar de tomarlos?

No. Asegúrese de estar tomando sus antidepresivos exactamente como dijo su médico. Los antidepresivos requieren por lo menos 4 a 6 semanas para que hagan efectos.

Escuché que antidepresivos son adictivos. ¿Es eso cierto?

No. Los antidepresivos no son adictivos, pero pueden causar efectos secundarios como cualquier otra medicina. Hable con su doctor si está preocupada y su doctor puede cambiar la dosis o medicina, si es necesario.

¿Es la depresión un signo de estar volviéndose loca?

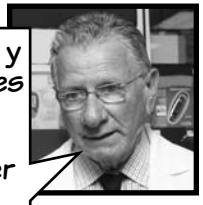
No. La depresión es una enfermedad real que afecta hombres, mujeres, niños, ancianos, pobres o ricos. Cualquiera persona puede sufrir de depresión. No significa que se esté volviendo loca.

Preguntas y Respuestas
Acerca de la Depresión

Si tengo un amigo o familiar con depresión, ¿hay algo que puedo hacer para ayudarlo?

Sí. Apóyelo y anime a esa persona a ver a un doctor o consejero. Recuérdele que hay esperanza y que la depresión se puede tratar.

Si no tengo seguro de salud, ¿Podría conseguir ayuda para mi depresión?



Sí. Muchos doctores y consejeros tienen planes de pago y tarifas especiales para gente sin seguro de salud. Puede haber servicios a bajo costo en su área.

¿Donde puedo obtener más información acerca de la depresión?

- Busque libros acerca de la depresión en su biblioteca local
- La página de internet del National Institute of Mental Health: www.nimh.nih.gov
- Guía telefónica bajo "consejero" o "doctor"

¿Donde puedo conseguir servicios de conserjería profesional?

El Centro de Información de la Salud Mental de SAMHSA es gratuito y lo puede ayudar a encontrar servicios en su área.

El Centro de Información de la Salud Mental de SAMHSA 1-800-789-2647

L.A. Care
HEALTH PLAN®

L.A. Care Health Plan ofrece planes de salud a bajo costo o sin costo para familias que sean elegibles. Llámanos hoy para saber si los planes de L.A. Care son para ti. Llámanos hoy al 1-888-4LA-CARE o visítanos en www.lacare.org.

Como su Farmacéutico de Good Neighbor Pharmacy, lo invito a que siempre...

Me Pregunte

Pregúnteme acerca de su receta ... Diabetes... Vacunas... opciones de seguro ... marcas de medicamentos genéricos... cambios de Medicare

Pregunte lo que quiera saber.

¡Y le daremos las respuestas!

Los Productos y marcas de Good Neighbor Pharmacy® le ofrece productos de calidad y precios accesibles. Para hacer rendir su dinero, la marca de Good Neighbor Pharmacy® ofrece precios accesibles, productos de calidad con muchos de los mismos ingredientes usados por marcas reconocidas. Además le garantiza 100% el rembolso de su dinero en caso de que no quede 100% satisfecho. ¡Ese es un valor que todo mundo puede apreciar!

Porque siempre estamos aquí...
Para servirle.

Cupón de Descuento

20% Descuento

En Cualquier Producto Marca Good Neighbor Pharmacy

Valido solo en farmacias participantes de Good Neighbor Pharmacy. Para la farmacia mas cercana a usted, marque al 888-GNP-Store o visite www.myGNP.com

GOOD NEIGHBOR PHARMACY

be well and well informed

1-888-GNP STORE

El cupón esta limitado a uno por persona o por familia. Otras restricciones pueden aplicar. No se combina con ninguna otra oferta. Anulado donde la ley lo prohiba. *Fecha de Vencimiento 31 de Diciembre del, 2009*

GOOD NEIGHBOR PHARMACY

www.myGNP.com

be well and well informed

For your nearest Good Neighbor Pharmacy, call

1-888-GNP-STORE