

# Taking Antidepressants Safely



## Sticking with your prescribed medications

**If your doctor has prescribed antidepressants, there are some important things to know about how to take them. The following tips can help you get the most benefit from your medications:**

### Take as Prescribed

- Take your medications for as long as your doctor says to. Don't stop taking it just because you start to feel better. It is recommended to take the medicine for a minimum of 6–12 months.
- Try to take your medication at the same time each day to make it a habit.
- Use a pillbox that holds a week's worth of pills. This can help prevent overdose.
- If you have not improved at all after taking your medication for 3 weeks, tell your doctor. You may need to try a different antidepressant.
- Quitting antidepressants suddenly can cause withdrawal symptoms or can cause depression to return. If you are ready to quit taking antidepressants, your doctor can help you reduce your dose over time.

### Know What to Avoid

- Do not take any new medications without talking to your doctor first. Some common medications, vitamins, and herbs can cause problems if you use them while taking antidepressants.
- Avoid alcohol.

### Know the Side Effects

Do not stop taking your medications if you have mild side effects. Side effects will likely go away after taking medications for a few weeks. If the side effects bother you, talk with your doctor.

**If you have questions or concerns about your medication, call your doctor right away. If you are in crisis, call 911 or go to your closest Emergency Room.**



### To access our online health education library

With information, tools, and resources for preventive care and healthy lifestyles, visit [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org) and click on "Health and Wellness."



### To speak with a Health Educator at CenCal Health:

Please call 1-800-421-2560, ext. 3126. Leave a voicemail with your request for support or information, and we will call you back as soon as possible. You can also request health education materials through your online Member Account at [qrco.de/CCHmemberportal](http://qrco.de/CCHmemberportal).



### To see if you qualify for free transportation to your appointment:

Call CenCal Health's Member Services Department toll-free at 1-877-814-1861 (TTY/TDD 1-833-556-2560 or 711), Monday - Friday, 8 a.m. - 5 p.m. or Ventura Transit Systems at 1-855-659-4600.

# Tomar Antidepresivos de Manera Segura



## Siga tomando sus medicamentos recetados

Si su proveedor le ha recetado antidepresivos, hay algunas cosas importantes que debe saber sobre cómo tomarlos. Los siguientes consejos pueden ayudarle a recibir los mejores beneficios de sus medicamentos:

### Tómeselos según se le recetaron

- Tómese sus medicamentos durante todo el tiempo que le indique su proveedor. No los deje de tomar simplemente porque se empiece a sentir mejor. Se recomienda que se tome la medicina por lo menos 6–12 meses.
- Trate de tomarse sus medicamentos a la misma hora todos los días para que se convierta en hábito.
- Use un pastillero en el que quepan suficientes pastillas para una semana. Esto puede ayudar a evitar una sobredosis.
- Si no ha mejorado para nada después de tomar sus medicamentos por 3 semanas, dígame a su proveedor. Es posible que necesite probar un antidepresivo diferente.
- Dejar de repente de tomar antidepresivos puede causar síntomas de abstinencia o puede causar que le regrese la depresión. Si está listo/a para dejar de tomar antidepresivos, su proveedor puede ayudarle a reducir poco a poco su dosis.

### Sepa que evitar

- No tome ningún medicamento nuevo sin primero hablar con su proveedor. Algunos medicamentos, vitaminas, y hierbas comunes pueden causar problemas si los toma mientras esté tomando antidepresivos.
- Evite el alcohol.

### Conozca los efectos secundarios

No deje de tomar sus medicamentos si tiene efectos secundarios leves. Es probable que desaparezcan los efectos secundarios después de tomar los medicamentos unas cuantas semanas. Si le molestan los efectos secundarios, hable con su proveedor.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre sus medicamentos, llame a su proveedor inmediatamente. Si se encuentra en crisis, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.



### Para acceder a nuestra biblioteca de educación de salud en línea

con información, ayudas, y recursos para el cuidado preventivo y estilos de vida saludables, visite [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org) y haga clic en “Salud y Bienestar.”



### Para hablar con un Educador de Salud en CenCal Health:

Por favor llame al 1-800-421-2560, ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información, y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos por su Cuenta de Miembro en línea en [qrco.de/CCHmemberportal](http://qrco.de/CCHmemberportal).



### Para ver si califica para transporte gratis para ir a su cita:

Llame sin costo al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), lunes a viernes, 8 a.m. - 5 p.m. o a Ventura Transit Systems al 1-855-659-4600.



**CenCal HEALTH**  
Local. Quality. Healthcare.