

# La salud mental es importante

Los problemas de salud mental y del comportamiento son muy frecuentes.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 1 de cada 5 estadounidenses tendrá un problema de ese tipo en el transcurso de un año.

Pueden afectar la forma en que usted:

- Piensa.
- Siente.
- Se comporta.
- Interactúa con otros.

## Puede tener o sentir una o más de las siguientes cosas:

- Ansiedad — sentir miedo, terror o pánico en determinados momentos.
- Dificultad para prestar atención o estar demasiado activo.
- Enojo excesivo, actitud desafiante o irritante con los demás.
- Tristeza o culpa durante largos periodos de tiempo por algo insignificante o sin motivo alguno.
- Obsesión con la comida o la imagen corporal.
- Problemas de personalidad extremos e inflexibles que ocasionan problemas en el hogar, el trabajo, la escuela, etc.
- Revivir un evento o una situación traumática mucho tiempo después de que sucedió.
- Ver, escuchar o creer en cosas que no son reales o verdaderas.
- Consumir sustancias, como alcohol o drogas, al punto de perjudicarse a sí mismo u otras áreas de la vida (trabajo, hogar, escuela, etc.).



## El tratamiento puede incluir lo siguiente:

- Psicoterapia (también llamada terapia de diálogo).
- Medicamentos como antidepresivos, antipsicóticos, estabilizadores del estado de ánimo y otros.
- Intervención en caso de crisis.
- Servicios de rehabilitación, desintoxicación y administración de metadona.



Si usted o un ser querido muestra signos de un problema de salud mental, lo mejor que puede hacer es recurrir a un profesional.



- No necesita un referido para consultar a un doctor por trastornos mentales, del comportamiento o de consumo de sustancias. Simplemente llame y programe una cita con un proveedor que acepte Anthem. Es conveniente que se comunique con:
  - Proveedor de cuidado primario (PCP).
  - Centro comunitario de salud mental (CMHC).
  - Especialista, como un consejero, terapeuta, psiquiatra o psicólogo.

Algunos tratamientos y servicios requieren que su PCP, centro o especialista le soliciten a Anthem una aprobación previa para que usted pueda recibirlos. Esto se denomina autorización previa o aprobación previa. Su doctor le dirá cuáles son.

- Si usted o un ser querido siente que quiere lastimarse o lastimar a otros, llame al 911 o diríjase al hospital más cercano de inmediato.
- Para hablar con alguien acerca de asuntos urgentes que necesitan ayuda inmediata, llame a la Línea directa de crisis de salud del comportamiento al 1-855-690-7800 (TTY 711).



Servicios al Miembro y 24/7 NurseLine  
(Línea de enfermería de 24/7):  
1-855-690-7800 (TTY 711)

# ¿Va beber? Conozca su límite.

Muchos disfrutan de beber alcohol. Pero si bebe demasiado, puede provocar riesgos graves para la salud. Por eso, es importante saber cuál es la cantidad segura de alcohol para beber. ¿Usted lo sabe?

## Cuánto es demasiado alcohol:

### Hombres

No más de dos medidas por día, de vez en cuando.



### Mujeres

No más de una medida por día, de vez en cuando.

### Mujeres embarazadas

Nada. No es seguro beber alcohol durante el embarazo.



Nota: Estos límites son diarios y no un promedio de varios días.



Cuando el consumo se convierte en un exceso — conozca los riesgos del consumo excesivo de alcohol

Beber demasiado alcohol puede tener las siguientes consecuencias:

- Intoxicación etílica (que puede provocar vómitos, deshidratación y hospitalización).
- Hepatopatía.
- Accidente cerebrovascular.
- Cáncer.
- Comportamientos violentos o riesgosos y mal juicio.
- Tiempos de respuesta más lentos.
- Accidentes automovilísticos; nunca beba antes de manejar.

El consumo de alcohol en menores de edad aumenta el riesgo de la adicción al alcohol.

Los menores de edad que beben alcohol también son más propensos a:

- Beber demasiada cantidad en poco tiempo y sufrir una intoxicación etílica.
- Tener problemas en la escuela, como participar en peleas y sacarse malas notas.
- Consumir drogas.
- Y más.



¡El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar daños graves al bebé!

Cuando una madre bebe alcohol durante el embarazo, el bebé sufre trastornos del espectro alcohólico fetal. Esto puede causar lo siguiente:

- Rasgos faciales anormales.
- Bajo peso y cabeza más pequeña.
- Discapacidades intelectuales y de aprendizaje.
- Problemas del comportamiento.
- Problemas para comer y dormir.
- Y mucho más.

Nota: Si actualmente usted no bebe alcohol, lo mejor para su salud es no comenzar.

Hable con su doctor si cree que tiene un problema con el **consumo excesivo de alcohol.**

Es posible que tenga un trastorno con el consumo de alcohol, también llamado **alcoholismo, si:**

No puede dejar de beber alcohol o contenerse.

Tiene problemas en su hogar, trabajo o escuela, y aun así continúa bebiendo en exceso.

Necesita beber más para sentir los efectos del alcohol (sentirse ebrio o mareado).

No puede pensar en otra cosa que no sea beber.

¿Qué se considera una medida?

- 12 oz. de cerveza con 5% de graduación alcohólica
- 8 oz. de licor de malta con 7% de graduación alcohólica
- Un vaso de vino de 5 oz con 12% de graduación alcohólica
- Un trago (1.5 oz) de alcohol con 80% proof (40% de graduación alcohólica), como gin, ron, vodka o whisky



Opioides comunes que puede conocer:

- Hidrocodona (Vicodin)
- Oxicodona (OxyContin)
- Tramadol (Ultram)
- Morfina (Kadian, Avinza)

## ¿Conoce la epidemia de opioides?

De acuerdo con el National Institute of Drug Abuse, alrededor de 926 residentes de Wisconsin fallecieron por una sobredosis de opioides en 2017. La cantidad de personas que toman y abusan de los opioides viene en aumento desde los años 90.

Esto es lo que necesita saber:

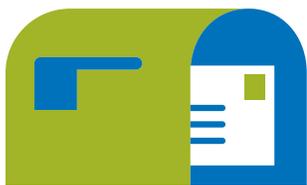
- Puede que los doctores receten opioides en situaciones como:
  - Dolor de espalda.
  - Recuperación después de una cirugía.
  - Dolor por lesiones.
- Son altamente adictivos, lo que significa que casi nunca es fácil dejar de tomarlos.
- Irá desarrollando tolerancia, lo que significa que con el tiempo necesitará tomar más y más para sentir los efectos.
- Tomar opioides en exceso puede provocar lo siguiente:
  - Muerte — puede detenerle la respiración.
  - Mayor sensibilidad al dolor.
  - Depresión, confusión o mareos.
  - Náuseas y vómitos.
  - Picazón.
- Dejarlos de repente puede producir síntomas graves de abstinencia.



Si está tomando opioides, debe saber que existen otras formas menos riesgosas de aliviar el dolor. Si desea ayuda para dejarlos progresivamente, hable con uno de estos doctores:

- El doctor que le receta los opioides
- Su PCP
- Un CMHC

# ¡No pierda su plan de salud!



## Revise su correo y renueve a tiempo.

Usted recibirá una carta por correo cuando sea hora de renovar sus beneficios de BadgerCare Plus o del ingreso de seguridad complementario (SSI) de Medicaid.

### BadgerCare Plus

Recibirá una carta aproximadamente un mes antes de la fecha en la que necesita renovar. Si no realiza la renovación antes de la fecha indicada en la carta, perderá su cobertura de cuidado de la salud.

#### Opciones de renovación:

- **En línea:** Inicie sesión en su cuenta de MyACCESS en [access.wisconsin.gov](http://access.wisconsin.gov).
- **Por teléfono:** Llame a Servicios al Miembro de ForwardHealth al 1-800-362-3002 (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., hora local.
- **Personalmente:** Llame o visite su agencia de mantenimiento de los ingresos (IM) local del condado o tribal.



Para buscar una agencia de IM, puede hacer lo siguiente:

- **Visite** [www.dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency/index.htm](http://www.dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency/index.htm).
- **Llame al** 1-800-362-3002.

Descargue la aplicación MyACCESS Wisconsin de App Store o Google Play para revisar el estado de su solicitud de renovación y cargar documentos importantes.

### SSI de Medicaid

Si recibe pagos del ingreso de seguridad suplementario (SSI), usted recibe Medicaid automáticamente y no necesita realizar la renovación todos los años.

Se evaluará su afección médica con cierta regularidad a fin de garantizar que aún califica para los beneficios del SSI. Recibirá una carta por correo donde le indicarán que visite la oficina del Seguro Social para la revisión.

#### ¿Tiene alguna pregunta?

Llame al 1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778) los días hábiles de 7 a.m. a 7 p.m.



## ¿Necesita transporte?

Los inconvenientes para llegar al consultorio del doctor no deberían interponerse entre usted y su salud. Por eso, ofrecemos traslado gratuito de ida y vuelta a las citas de cuidado de la salud que no sean de emergencia.

Si no tiene automóvil ni ninguna otra forma de trasladarse, comuníquese con Medical Transportation Management (MTM) con dos días de anticipación como mínimo de las siguientes formas:

- Por teléfono: 1-866-907-1493 (TTY 711)
- En línea: [www.mtm-inc.net/wisconsin](http://www.mtm-inc.net/wisconsin)

En caso de emergencia, siempre debe llamar al 911.



*My Health (Mi salud)* es una publicación de Anthem Blue Cross and Blue Shield para ofrecer información. No pretende dar consejos médicos personales. Solicite asesoramiento médico a su doctor. ©2019. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.