



Esperamos que la siguiente información le resulte útil. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con sus beneficios de salud mental para pacientes ambulatorios.

En este número:

- Infórmese
- Herramientas de recuperación y resiliencia para la familia
- Cambios duraderos
- Bienestar mental

Mi terapeuta es fantástico.

—Encuesta a los Miembros de Optum Idaho del 2017

Infórmese

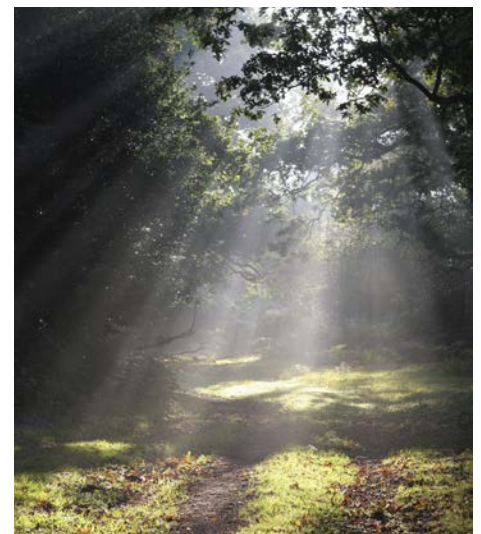
Si nos visita en Live and Work Well, “Idaho Behavioral Health Plan” (Plan de Salud Mental de Idaho), en “Welcome Idaho Members!” (¡Bienvenidos, Miembros de Idaho!) verá una sección titulada “The Basics” (Los Básicos). Haga clic en “Get the Facts” (Obtenga los Hechos) y verá los recursos por tema para adultos y niños. Por ejemplo, en “Managing Stress” (Manejo del Estrés), verá una descripción general del tema, los recursos a la derecha, y subtemas como:

- ¿Qué sucede cuando está estresado?
- ¿Qué puede hacer en relación con el estrés?
- ¿Cómo puede medir su nivel de estrés?

¿Quiere saber más? Simplemente visite OptumIdaho.com y, a la izquierda, en “External Optum Sites” (Sitios de Optum Externos), haga clic en Live & Work Well (Vivir y Trabajar Bien).

Herramientas de recuperación y resiliencia para la familia

Hay muchas cosas que usted y su familia pueden hacer para mantener el bienestar. Puede explorar herramientas y ver cuál funciona mejor para usted en el proceso. Optum ofrece una guía de 12 páginas titulada “Family Recovery and Resiliency Tools” (Herramientas de Recuperación y Resiliencia para la Familia). Esta guía contiene ideas y recursos que quizás le interesaría probar. ¿Quiere saber más? Simplemente visite OptumIdaho.com y, a la izquierda, en “External Optum Sites” (Sitios de Optum Externos), haga clic en Live & Work Well (Vivir y Trabajar Bien). O, para solicitar que se le envíe por correo una copia de la guía, como miembro de Idaho Medicaid, no dude en llamarnos al 1-855-202-0973 y se la enviaremos por correo sin costo.



Podemos ayudarle a buscar un proveedor.

Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum® Idaho
1-855-202-0973, TDD/TYY 711



Usted tiene una variedad de proveedores.

Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum Idaho
1-855-202-0973, TDD/TYY 711



Visítenos en línea.

Visite OptumIdaho.com y haga clic en *Members & Families (Miembros y Familias)*, luego en *Live & Work Well Resources (Recursos para Vivir y Trabajar Bien)*

Boletín para los Miembros de Optum Idaho

Estamos para ayudar a los habitantes de Idaho con las necesidades de atención de la salud mental

Edición 6, Primavera 2018

Cambios duraderos

por el Dr. Ron Larsen, Jefe Médico, Optum Idaho

Cada año, muchas personas se proponen hacer cambios saludables en su vida. Por ejemplo, algunas personas deciden erradicar un hábito perjudicial o adoptar un buen hábito, aprender una nueva habilidad o dedicarse a un nuevo pasatiempo. El proceso para realizar cambios duraderos comienza por crear metas bien pensadas. Optum Idaho recomienda que consideremos metas que sean apoyadas, saludables, alcanzables, graduales y exactas.

- 1 Apoyadas:** Tal vez sea necesario que busque apoyo para alcanzar sus metas. Por ejemplo, si está tratando de dejar de fumar y antes intentó hacerlo de un día para el otro y fracasó, considere volver a intentarlo con la ayuda de su médico o de un programa (apoyo).
- 2 Saludables:** El estado de nuestra salud es importante para todos nosotros. Las mejoras en su salud física, emocional o mental son una inversión en usted y pueden dar grandes resultados.
- 3 Alcanzables:** Para lograr un cambio duradero, no hace falta transformar toda la vida. Los cambios no tienen por qué ser radicales. Por lo general, los cambios alcanzables y sostenibles se hacen gradualmente.
- 4 Graduales:** Piense si están tratando de cambiar demasiado de una sola vez. Programe cambios graduales. Trate de alcanzar una meta por estación: una para la primavera, una para el verano, una para el otoño y otra para el invierno. Distribúyalas de manera tal que pueda mantenerse motivado.
- 5 Exactas:** Fije metas bien definidas. Asegúrese de que su meta especifique exactamente lo que intenta lograr y cómo planea lograrlo. Por ejemplo, si su meta es bajar de peso este año, defina cómo lo hará y cuánto peso tiene pensado bajar.

Pregúntele a su médico qué meta de peso es adecuada para usted. Además, consulte a su médico antes de aumentar significativamente su nivel de actividad. Pregunte qué tipo de actividades serían mejor para usted y en qué cantidad.

Si le está costando alcanzar sus metas, busque un compañero que esté en su misma situación para que se ayuden mutuamente en los momentos difíciles y para festejar juntos cuando logren sus objetivos. Para que este sistema de apoyo funcione, usted debe:

Compartir sus metas, desafíos y preocupaciones abiertamente con su compañero. Explicarle qué tipo de apoyo prefiere recibir y preguntarle qué tipo de apoyo usted puede ofrecerle.

Definir controles de responsabilidad. Por responsabilidad, nos referimos a comprometerse a hacer actividades juntos y estar disponible para brindar apoyo en los momentos difíciles.

Escuchar sin criticar cuando su compañero tenga dificultades. Admitir una recaída de por sí ya es difícil como para, además, ser criticado. La comunicación con su compañero puede ser abierta y motivadora.

No permitan que una recaída se vuelva algo permanente. Es probable que tengan recaídas durante el proceso, por lo que es imprescindible que se alienten entre sí para volver a encaminarse.

Celebren las pequeñas victorias. Las metas a largo plazo son buenas, pero hay muchos objetivos intermedios en el camino. Cuando logren cada uno de estos objetivos, enorgulézcanse y celébralo, por ejemplo, compren la ropa deportiva que les gusta, hagan una actividad especial o bailen de alegría.

Si tiene preguntas, no dude en hablar de este tema con su proveedor o llame a Optum Idaho al **1-855-202-0973**, TDD/TYY **711**.



Si siente que no está siendo alentado en su tratamiento, puede hablar de esto con su proveedor o llamar a Optum Idaho al **1-855-202-0973**, TDD/TYY **711**.

Bienestar mental

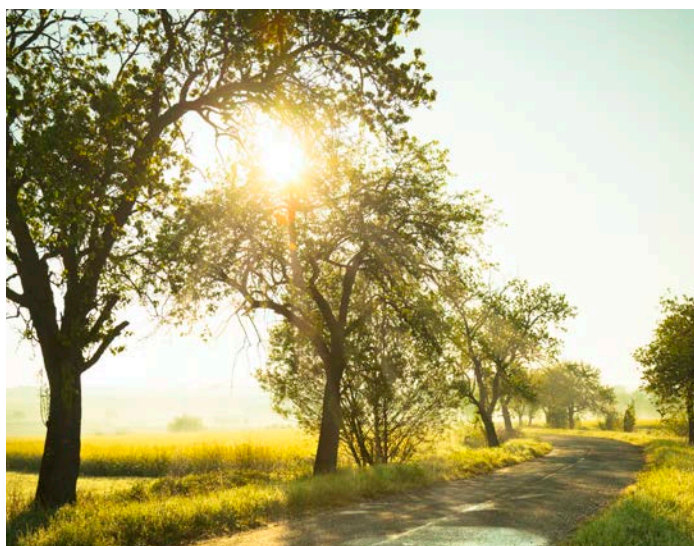
Gozar de salud mental es mucho más que la ausencia de enfermedad mental. Consiste en tener una actitud mental y emocional positiva. Las enfermedades mentales son condiciones médicas reales que se pueden tratar eficazmente. Las personas pueden disfrutar de la vida al máximo mientras se recuperan, y la resiliencia nos permite mantener el equilibrio frente a los altibajos de la vida.

Todos nos preocupamos y pasamos por momentos en los que luchamos con nuestros sentimientos. Muchas personas a veces se preguntan si tienen problemas mentales y otras temen pedir ayuda. Puede que nos sintamos tristes o eufóricos, ansiosos, deprimidos, abrumados, temerosos, desorientados u olvidadizos. Las relaciones pueden volverse difíciles. Si sus sentimientos o síntomas están afectando su calidad de vida, considere obtener ayuda, tal como lo haría por cualquier condición médica.

En Live And Work Well, ofrecemos recursos y enlaces. Encontrará temas como:

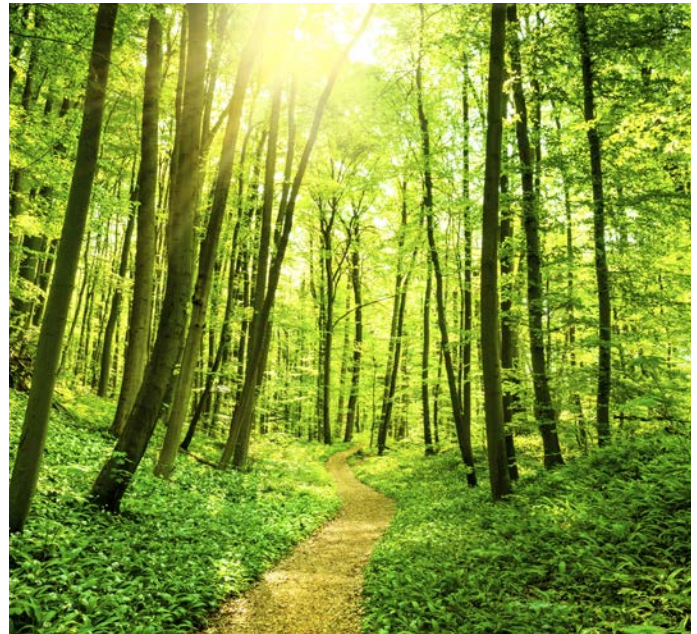
- Alzheimer y demencia
- Ira
- Ansiedad
- Autismo
- Trastorno bipolar postraumático
- Depresión
- Trastornos de la alimentación
- Duelo y pérdida
- Obsesiones y compulsiones
- Fobias
- Trastorno por estrés postraumático
- Y mucho más

Ayúdese o ayude a un ser querido: Incluso pueden hablar de un tema juntos. O bien, comparta lo aprendido con un amigo.



Si tiene preguntas, no dude en hablar de este tema con su proveedor o llame a Optum Idaho al **1-855-202-0973**, TDD/TYY **711**.

Optum no recomienda ni avala ningún tratamiento o medicamento, específico o de otra índole. La información se proporciona sólo con fines educativos y no pretende brindar asesoramiento médico ni reemplazar de ninguna manera el consejo profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que algunos tratamientos no estén incluidos en los beneficios de su seguro. Verifique con su plan de salud su cobertura de servicios.



Todo lo que estoy recibiendo me está ayudando.

— Encuesta a los Miembros de Optum Idaho del 2017



Usted tiene una variedad de proveedores.

Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum Idaho **1-855-202-0973**, TDD/TYY **711**

Notas:

Para solicitar que se le envíe por correo una copia del Manual para Miembros de Optum Idaho, como miembro de Idaho Medicaid, no dude en llamarnos al **1-855-202-0973**, TDD/TYY **711** y se lo enviaremos por correo sin costo.

Nondiscrimination Notice and Access to Communication Services

Optum does not discriminate on the basis of sex, age, race, color, national origin, or disability.

Free services are available to help you communicate with us. Such as, letters in other languages, or in other formats like large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free number (855) 202-0973. TTY 711.

If you think you weren't treated fairly because of your sex, age, race, color, national origin, or disability, you can send a complaint to:

Optum Civil Rights Coordinator
11000 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Phone: 888-445-8745, TTY 711
Fax: 855-351-5495
Email: Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help with your complaint, please call the toll-free number (855) 202-0973. TTY 711. You must send the complaint within 60 days of when you found out about the issue.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Phone: Toll-free **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

Mail: U.S. Dept. of Health and Human Services. 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201

Language Assistance Services and Alternate Formats

This information is available in other formats like large print. To ask for another format, please call the toll-free number (855) 202-0973. TTY 711.

You have the right to get help and information in your language at no cost. To request an interpreter, call 1-855-202-0973.

Spanish/ Español: Tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para solicitar un intérprete, llame al 1-855-202-0973.

Chinese/ 中文: 您有權利免費以您的語言得到幫助和訊息。如需洽詢一位口譯員，請撥電話 1-855-202-0973。

Serbo-Croatian/ srpskohrvatski: Imate pravo da besplatno dobijete pomoć i informacije na Vašem jeziku. Da biste zatražili prevodioca, nazovite 1-855-202-0973.

Korean/ 한국어: 귀하는 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사를 요청하기 위해서는 1-855-202-0973번으로 전화하십시오.

[Language Assistance Services and Alternate Formats, continued]

Vietnamese/ Tiếng Việt: Quý vị có quyền được giúp đỡ và cấp thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để yêu cầu được thông dịch viên giúp đỡ, vui lòng gọi 1-855-202-0973.

Arabic/ العربية:

لك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك دون تحمل أي تكلفة. لطلب مترجم فوري، اتصل بالرقم 1-855-202-0973.

German/ Deutsche: Sie haben das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um einen Dolmetscher anzufordern, rufen Sie die Nummer 1-855-202-0973.

Tagalog/ Tagalog: May karapatan kang makatanggap ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang humiling ng tagasalin, tumawag sa 1-855-202-0973.

Russian/ Русский: Вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Чтобы подать запрос переводчика позвоните по телефону 1-855-202-0973.

French/ Français: Vous avez le droit d'obtenir gratuitement de l'aide et des renseignements dans votre langue. Pour demander à parler à un interprète, appelez le 1-855-202-0973.

Japanese/ 日本語: ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳をご希望の場合は、1-855-202-0973までお電話ください。

Romanian/ Română: Aveți dreptul de a obține gratuit ajutor și informații în limba dumneavoastră. Pentru a cere un interpret, sunați la 1-855-202-0973.

Sudan/ Sudani (Ikirundi): Urafise uburenganzira bwo kuronka ubufasha n'amakuru mu rurimi gwawe ku buntu. Kugira usabe umusobanuzi, hamagara 1-855-202-0973.

Persian/Farsi/ سیسراف:

شما حق دارید که کمک و اطلاعات به زبان خود را به طور رایگان دریافت نمایید. برای درخواست مترجم شفاهی با شماره 1-855-202-0973 تماس حاصل نمایید.

Ukrainian/ Українська: У Вас є право отримати безкоштовну допомогу та інформацію на Вашій рідній мові. Щоб подати запит про надання послуг перекладача, задзвоніть на 1-855-202-0973.

Haitian/ Kreyòl: Ou gen dwa pou jwenn èd ak enfòmasyon nan lang natifnatal ou gratis. Pou mande yon entèprèt, rele nimewo 1-855-202-0973.

Hindi/ हिंदी:

आप के पास अपनी भाषा में सहायता एवं जानकारी निःशुल्क प्राप्त करने का अधिकार है। दुभाषिए के लिए 1-855-202-0973 पर फ़ोन करें।

Portuguese/ Português: Você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para solicitar um intérprete, ligue para 1-855-202-0973.

Nepali/ नेपाली: तपाईंले आफ्नो भाषामा निःशुल्क सहयोग र जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार छ। दोभासे अनुरोध गर्नको लागि, 1-855-202-0973 मा कल गर्नुहोस्।