



Primavera 2014

Rompa el ciclo de la ‘diabetes/depresión’

Diabetes y depresión. Tienen más en común que empezar ambas con la letra “D”.

Pueden ocurrir juntas. Y puede ser difícil separar las dos enfermedades.

Por ejemplo:

- Si tiene diabetes, corre riesgo de depresión. Su riesgo es mayor que el de alguien que no tiene diabetes.
- La depresión puede robarle su energía. Por ende, quizás no se mida su azúcar en sangre con la frecuencia que debería. O quizás dedique menos tiempo a elegir alimentos saludables.
- Su nivel de azúcar en sangre puede descontrolarse. Pero quizás no lo sepa hasta que comience a sentirse mal. Y sentirse enfermo le hace sentirse más deprimido.

Es como si su depresión y su diabetes se alimentaran mutuamente. Y usted está atrapado en el medio.

Entonces, ¿cómo hacer para romper este ciclo?

1. **Conozca las señales de depresión.** ¿Se siente triste con frecuencia? ¿Llora sin ningún motivo? ¿Desea quedarse en la cama todo el día? ¿Tiene dificultad para dormir? ¿Se siente sin esperanzas? ¿Perdió el interés en las cosas que antes le gustaban?

—Continúa en la página 2

Consejo de salud: ¿Se siente triste? Invite a un amigo a ir al cine o a salir a caminar.

Calendario de las vacunas de los niños

NACIMIENTO	MESES									AÑOS					
	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	16	
HepB	HepB			HepB											
		RV	RV	RV											
		DTaP	DTaP	DTaP			DTaP				DTaP		Tdap		
		Hib	Hib	Hib		Hib							HPV (3 dosis)		
		PCV	PCV	PCV		PCV							MCV4	MCV4	
		IPV	IPV	IPV							IPV				
			Gripe (anualmente)												
						MMR					MMR				
						Varicela					Varicela				
						HepA (2 dosis)									

El calendario indicado antes puede no ser adecuado para todos los niños. Hable con su médico sobre el horario de las dosis y si tiene preguntas. Las áreas sombreadas indican que la vacuna puede ponerse en cualquier momento durante ese rango de edades.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

✂ < **Corte y guarde**

Rompa el ciclo de la 'diabetes/depresión'

—Continúa de la portada

2. Pida ayuda a su médico.

Cuéntele cómo se ha estado sintiendo. Es posible que lo refiera a un terapeuta. Si lo hace, ¡vaya! Tan solo hablar con alguien puede ayudarle a sentirse mejor. Su médico o terapeuta también pueden recetarle medicamentos. Además, pueden diseñar un plan personalizado para casos de crisis. Su médico de atención primaria también debe coordinar su atención y organizar la atención de seguimiento.

Fuente: American Diabetes Association

Esquina del PCMH

Es verdad: No existe un lugar como el hogar.

Y cuando necesita atención médica, no existe un lugar como un hogar médico centrado en el paciente (PCMH, por sus siglas en inglés).

Atención en la que puede confiar

Un PCMH es un tipo más nuevo de consultorio médico. Pero no es el consultorio en sí lo que lo hace especial. Es la forma en que el médico le brinda atención.

Los PCMH se centran en usted, tanto cuando está enfermo como cuando está tratando de mantenerse bien.

En un PCMH:

- **Usted y su médico se asocian para dirigir un equipo.** Usted es un integrante principal de ese equipo. Su hogar médico le ayuda a aprender a administrar y organizar su atención en la medida en que usted elija hacerlo. Usted desarrolla una relación sólida y visita primero a su médico para la atención de su salud. Pero el médico incorporará a otras personas para que le ayuden según sea necesario.

- **Su médico hace que todos trabajen juntos.** Esto mejora su atención.
- **Lo que es importante para usted lo es para todos.** El médico se concentra en sus necesidades, valores y deseos.
- **Con frecuencia es más fácil recibir atención.** Normalmente, los tiempos de espera para las citas son cortos. Y hay un lugar adonde ir si tiene preguntas o inquietudes.
- **El objetivo es siempre obtener la mejor y más segura atención.** Su médico buscará constantemente maneras de brindar una mejor atención.

¿Suenan bien?

Quizás quiera tener en cuenta un PCMH. Encontrará un listado de los PCMH contratados por Mercy Care Plan en el sitio web, www.MercyCarePlan.com/assets/pdf/PCMHLocations.pdf.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; National Committee for Quality Assurance

Un hogar médico puede estar a su disposición en cada etapa de la vida. Cubre todas sus necesidades de atención médica.

Medicamentos

Sepa lo que toma

Muchos de los medicamentos que utiliza contienen acetaminofeno (APAP). Está presente incluso en algunos medicamentos de venta libre comunes para la fiebre, el resfrío, la gripe y la falta de sueño. El exceso de APAP puede dañar el hígado.

Para evitar daños en el hígado, controle la cantidad de APAP que toma.

- Siga las instrucciones para la dosis del medicamento. No tome más de lo que se indica.
- No tome más de un medicamento que tenga APAP a la vez.
- No tome más de 4 g (4,000 mg*) en 24 horas.
- Siempre verifique si los medicamentos de venta libre o recetados contienen APAP.

Puede ser difícil detectar la cantidad de APAP que hay en los medicamentos que utiliza. Su médico puede ayudarle a calcular la cantidad que está tomando.

Asegúrese de decirles al médico y al farmacéutico todos los medicamentos que está utilizando, incluidos los medicamentos de venta libre.

Hacer dos listas puede ser útil: una de los medicamentos que el médico le pidió que utilice y una de los medicamentos que usted compra en la tienda, como Tylenol. Entrégueles las dos listas al médico o al farmacéutico.

Pida al médico o al farmacéutico que escriban la cantidad de APAP presente en todos sus medicamentos.

Sume la cantidad que toma en 24 horas. Esta cantidad no debe ser más de 4,000 mg*. Si se acerca a los 4,000 mg, hable con su médico de inmediato.

Es importante que también sepa la cantidad de APAP que toma su hijo. Asegúrese de hablar con el médico de su hijo sobre el APAP.

**Solo para adultos. No se recomienda esta cantidad para los niños; podría causar daños graves*

Cuéntele a su farmacéutico sobre todos los medicamentos que está tomando, incluidos los de venta libre.

✂ **Corte y guarde**

Haga una lista de sus medicamentos

Escribir todos los medicamentos que utiliza puede ser más sencillo que tratar de recordarlos cuando va al médico o a la farmacia.

Utilice este cuadro como ejemplo o complételo y llévalo a la próxima visita al médico. El médico o el farmacéutico pueden completarlo con la cantidad de acetaminofeno (APAP) que contiene cada uno de sus medicamentos y devolvérselo a usted.

Medicamento que indicó su médico (recetado)	Cantidad de APAP (mg)	Medicamento que usted compra en la tienda (venta libre)	Cantidad de APAP (mg)
Subtotal:		Subtotal:	
Cantidad total de APAP por vez:			
Cantidad total de APAP en 24 horas:			

Presentamos Mercy Maricopa Integrated Care

A partir del 1° de abril de 2014, Mercy Maricopa Integrated Care —conocido como Mercy Maricopa— es la autoridad regional en salud del comportamiento (RBHSA, por sus siglas en inglés) para el condado de Maricopa. Los miembros que viven en el condado de Maricopa ya no recibirán los servicios de Magellan of Arizona.

Los miembros que no viven en el condado de Maricopa seguirán teniendo acceso a los servicios de salud del comportamiento de su actual autoridad RBHA.

Tenga esta información a mano para referencia futura

A partir del 1° de abril de 2014, Mercy Maricopa tiene los siguientes números de contacto y atenderá en el siguiente horario:

Teléfono:

- **602-586-1841** o **1-800-564-5465** (Estos son los mismos números que marca para llamar a Magellan).
- **TTY/TDD 711**

Horario:

Los representantes están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Sitio en Internet:

www.mercymaricopa.org

✂ **Corte y guarde**

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros de **Mercy Care Plan**, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con el Estado de Arizona. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica.

Se podrán usar modelos en fotos e ilustraciones.

Servicios a Miembros de Mercy Care pueden entregarle el Manual para Miembros de este año. También pueden proporcionarle una copia del directorio de proveedores.

Llame a Mercy Care Plan Servicios a Miembros lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., **602-263-3000** o **1-800-624-3879**, **TTY/TTD 711**
www.MercyCarePlan.com

Contactos de la Autoridad regional de salud del comportamiento

CONDADO	AUTORIDAD REGIONAL DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO	INFORMACIÓN Y DERIVACIONES	LÍNEAS DE CRISIS
Maricopa	Mercy Maricopa	1-800-564-5465 (TTY/TDD 711)	1-800-631-1314
Cochise, Graham, Greenlee, Pima y Santa Cruz	Community Partnership of Southern Arizona (CPSA)	1-800-771-9889 (TTY/TDD 711)	1-800-796-6762
Gila, Pinal, La Paz y Yuman	Cenpatico Behavioral Health (CBH) of Arizona	1-866-495-6738 (TTY/TDD 711)	1-866-495-6735
Coconino y Yavapai	Northern Arizona Regional Behavioral Health Authority (NARBHA)	1-800-640-2123 (TTY/TDD 711)	1-800-367-8929

Derechos de autor © 2014
Coffey Communications

HYN30202
AZ-14-05-01-SPA