

Magellan of Virginia

Boletín informativo anual para los miembros

Magellan administra los servicios de salud conductual a los miembros inscritos en los programas Medicaid y FAMIS de Virginia. Este boletín informativo es para los miembros que reciben servicios de salud conductual en Virginia y para sus familias. Este boletín informativo contiene información y educación acerca de los servicios de salud conductual disponibles. Esto no sugiere que existe una necesidad de servicios de salud conductual o servicios para abuso de sustancias.

Información de contacto: Número gratuito: 1-800-424-4046 | TDD: 1-800-424-4048 | TTY: 711

Combatiendo la tristeza del invierno

Muchas personas se entristecen cuando llega el invierno. Esto puede tener varias causas, incluyendo menos horas de luz solar y temperaturas frías.

Síntomas

No todas las personas tienen los mismos síntomas. Los signos comunes de la depresión de invierno incluyen:

- Sentimientos de tristeza o de "vacío".
- Aumento del apetito y aumento de peso.
- Aumento del sueño y somnolencia diurna.
- Menos energía y capacidad para concentrarse.
- Pérdida de interés en trabajar o en otras actividades.
- Alejarse de actividades sociales.
- Infelicidad e irritabilidad.
- Sentimientos de culpa o desesperanza.

¿Cómo se puede vencer la depresión de invierno?

- Salga a caminar durante las horas de luz solar.
- Estar a la luz solar directa tanto como sea posible.
- Haga suficiente ejercicio.
- Mantenga un horario regular para dormir.
- Coma alimentos saludables y lleve una dieta balanceada. Incluya frutas y vegetales.
- Manténgase activo con sus amigos y familiares.
- Encuentre pasatiempos que disfrute, tales como el arte y las manualidades.

Llámenos o hable con su médico si aún se siente desanimado. Reciba ayuda de inmediato si está en crisis.

Magellan comparte este enfoque de manejo la atención.

Cada persona es única. Magellan toma esto en cuenta al prestar atención. Lo hacemos a través de un modelo llamado eMbraceCare. La persona es parte del equipo de tratamiento centrado en su atención.

Este equipo incluye lo siguiente:

- **Magellan.** Supervisamos los servicios y ofrecemos apoyo.
- **El proveedor.** El proveedor le presta al miembro el tratamiento necesario.
- **La persona.** Cada persona forma parte activa de su propio equipo.
- **Familias.** Es importante que los miembros de la familia participen.

Ayudamos a los miembros durante todas las etapas del tratamiento. Estas etapas incluyen:

- Encontrar un proveedor.
- Proveer el apoyo durante una crisis.
- Aprobar los servicios.
- Asegurarse de que la persona tenga un plan cuando sale del hospital.
- Coordinar la atención dependiendo de las necesidades de cada persona.

Visite www.MagellanofVirginia.com para obtener más información sobre los beneficios disponibles para usted.

“Pasaporte para la atención”: Una nueva guía para el bienestar

El *Pasaporte para la atención* es un folleto que tiene la apariencia de un pasaporte de viaje. Este folleto le ayudará a los miembros a que comprendan y formen parte de su atención médica total. Es una guía de apoyo sobre “Cómo hacer las cosas”. Los miembros, las familias y los compañeros pueden usar el pasaporte para tratar con los proveedores de atención médica y conductual y para hablar sobre cuáles serán los siguientes pasos que se deben tomar para estar saludable.

El folleto le ayudará a conocer acerca de la importancias de los exámenes médicos periódicos. Y le ayudará a hablar con los proveedores acerca de:

- Los medicamentos
- Los efectos secundarios
- Otros aspectos del plan de bienestar personal

Visite el sitio web de Magellan de Virginia y la página Para los miembros para acceder al *Pasaporte para la atención* y a otras herramientas y recursos de salud y bienestar.

A través de nuestro modelo, nosotros:

- Inscibimos a los miembros para el tipo de tratamiento adecuado. Nos aseguramos de que reciban el apoyo que necesitan desde el comienzo.
- Trabajamos con los proveedores para asegurar que el tratamiento tenga un acceso fácil. Respetamos en cada persona:
 - a. Su cultura.
 - b. Sus preferencias.
 - c. Sus metas.
- Coordinamos la atención para cada miembro. Algunas quizás no necesiten tanta coordinación en la atención. Otras pueden necesitar más. Los tipos de servicios que ofrecemos dependen de lo que cada persona necesita para alcanzar su bienestar.
- Registramos el progreso para asegurarnos que nuestros servicios estén ayudando. Queremos asegurarnos de que siempre mejoren.

Facultamos a las personas para que tengan vidas significativas en la comunidad. Queremos que usted alcance sus metas. Y le brindamos apoyo para que viva en su máximo potencial.