



En esta edición:

¿Qué es el respeto en una relación?

Más sobre opioides

Signos de abuso de opioides y qué hacer

Eliminar el estigma

La importancia del sueño saludable

Usted tiene cobertura para la salud física y la salud del comportamiento



¿Qué es el respeto en una relación?

La mayoría de las personas quieren disfrutar de la salud y las relaciones. Una relación puede afectar la salud para bien o para mal. El respeto es vital para la salud de la relación.

El respeto significa cosas como buenos límites y comunicación. El respeto también significa tratar a la otra persona como un par. ¿Pero qué significa el respeto en la vida cotidiana?

Mostrar respeto en una relación puede significar:

- **Ser justo con el tiempo y el dinero.**
- Honrar el consentimiento cuando se trata de afecto e intimidad.
- Demostrar a la persona que le importa y que es importante para usted.
- Decirle a alguien si lo hace feliz; demostrar aprecio.
- Mantenerse activo en la toma de decisiones importantes.
- **Considerar las opciones y escuchar lo que la otra persona está diciendo.**
- **No amenazar o anular a alguien.**

Comportarse con respeto también puede significar:

- Apoyar a la otra persona para que satisfaga sus necesidades.
- Participar en cosas en las que la otra persona tiene interés.

- Ofrecer, en lugar de demandar, cosas o respuestas.
- Ser honesto y seguro y esperar lo mismo de la otra persona.
- Nunca herir a alguien a propósito.
- Valorar la privacidad de la otra persona al no tratar de averiguar las contraseñas para controlar las llamadas telefónicas y los mensajes de redes sociales.
- Ser confiable y no espiar a una persona para ver con quién está o qué está haciendo.

Si es difícil respetar a una persona o no siente que lo tratan con respeto, puede ser el momento de una ruptura saludable. Esto debe basarse en el respeto y puede incluir los puntos en negrita de la lista previa.

Para encontrar el programa de abuso doméstico más cercano, visite www.pcadv.org y haga clic en **Find Help** o utilice el mapa "Find Help" en la página de inicio.

Para comunicarse con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica, llame al 1-800-799-SAFE (7233). Para TTY 1-800-787-3224.

Un adolescente puede llamar a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica para hablar con un adolescente o un adulto: 1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453) o visite estos sitios de Internet: espanol.loveisrespect.org o www.thatnotcool.com

Más sobre opioides

La noticia es sorprendente.

- Últimamente es difícil ver las noticias sin escuchar una historia sobre opioides.
- Es aterrador escuchar que en los Estados Unidos 44 personas mueren todos los días por una sobredosis de medicamentos bajo receta, como los opioides.
- De acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., la mayoría de las muertes por sobredosis de sustancias tóxicas implican un opioide.

Los opioides son medicamentos que tratan el dolor. Algunos ejemplos de estos medicamentos incluyen hidrocodona, oxicodona, morfina y codeína, aunque comúnmente se los conoce por las marcas como Vicodin, Lortab, OxyContin o Percocet.

Queremos que tome consciencia de la epidemia y de cómo protegerse y proteger a sus seres queridos.

Los opioides son medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso para aliviar el dolor. El uso continuo y el abuso pueden producir dependencia física y síntomas de abstinencia. Los opioides vienen en comprimidos, cápsulas o líquido.

Durante muchos años, los opioides y otros medicamentos se han utilizado para el tratamiento del dolor realmente fuerte. Cuando los receta un médico y se los usa según lo indicado, los medicamentos opioides han demostrado ser eficaces para las personas que sufren gran dolor. Se han utilizado para cosas como el dolor asociado con quemaduras graves o cirugía, así como para los pacientes con enfermedades dolorosas que ponen en riesgo la vida, tal como el cáncer.

El problema

- Los opioides son adictivos.
- Usar opioides durante mucho tiempo puede hacer que quede "enganchado", o adicto.
- El uso excesivo de estos medicamentos puede afectar la vida, las relaciones, la educación, el trabajo y el comportamiento de una persona.

En un principio, la administración del dolor incluía algunos medicamentos, además de terapias como la biorretroalimentación, la fisioterapia, el ejercicio físico o la meditación. En algún momento, parece que se comenzó a manejar el dolor principalmente solo con medicamentos recetados. A esto se le deben sumar las expectativas, a veces diferentes, que tienen los médicos sobre el tratamiento del dolor frente a las expectativas que tienen esos pacientes.

Se cree que estas expectativas diferentes han contribuido al uso excesivo de los medicamentos para el dolor. Los que padecían dolor tenían esperanzas de no sentir más dolor. Este mayor uso/uso excesivo ha llevado a que muchas personas se conviertan en adictos a estos medicamentos.

El abuso de opioides se ha convertido en un serio problema en nuestro país. De hecho, es nuestra mayor crisis en la salud pública. En nuestro último boletín informativo mencionamos que murieron más personas por sobredosis de opioides el año pasado que por accidentes automovilísticos.

En PerformCare, queremos alertarlo de los hechos y ofrecerle información que pueda ayudarlo. Queremos brindar ayuda a las personas que están preocupadas por la posibilidad de que un ser querido sea adicto. Queremos brindar servicios a nuestros miembros que se dan cuenta que son adictos a los opioides.

Signos de abuso de opioides y qué hacer

Signos de abuso de opioides

Estos son cuatro de los signos más comunes de abuso de opioides:

- **Poca energía.** Si una persona está abusando de opioides, puede tener menos energía de lo habitual o volverse especialmente somnolienta. Usted puede notar que la persona parece cansada o como si no estuviera tan interesada en el trabajo o las actividades sociales.
- **Cambio de aspecto.** Las personas pueden verse y/o actuar de manera diferente cuando abusan opioides. Los cambios posibles incluyen pupilas puntiagudas, cara o cuello enrojecidos, picazón repentina, dificultad para hablar (arrastra las palabras), ojos caídos y bostezos frecuentes. Si sospecha de abuso de drogas y nota un cambio inexplicable en el aspecto de un ser querido, investigue.
- **Disminución de la concentración.** Los cambios que pueden venir con el abuso de opioides incluyen dificultad para concentrarse o prestar atención. La falta de enfoque puede interferir seriamente en la vida cotidiana y el trabajo de una persona.
- **Menos interés en situaciones sociales.** Una persona que abusa de opioides podría comportarse de manera diferente cuando está con otras personas. Por ejemplo, podría estar menos interesada en las actividades sociales que antes o aislarse. También podría pasar a ser muy reservada o callada como una manera de encubrir su comportamiento.

Qué hacer

Otras situaciones también pueden provocar estos síntomas y comportamientos; incluso si un ser querido presenta uno o más de estos signos, no significa necesariamente que tenga un problema con el uso de opioides. Pero si usted sospecha un problema, el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas tiene recomendaciones sobre qué hacer.

Llame al 1-800-662-HELP

Antes de hablar con su ser querido, considere llamar a la línea directa de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) al **1-800-662-HELP (4357)**. Esta línea directa, también conocida como *Treatment Referral Routing Service Helpline*, brinda información y referencia médica a tratamientos sin cargo y de manera confidencial las 24 horas (en inglés y español). Este servicio proporciona referencias médicas a centros médicos, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias locales de tratamiento. Las personas que llaman también pueden solicitar publicaciones e información sin cargo. Si llama desde Pennsylvania será derivado a una línea directa de PA y a una persona que lo ayudará a encontrar ayuda para usted o su ser

querido. Para más información sobre este servicio gratuito, visite: www.samhsa.gov/find-help/national-helpline.

Comuníquese con la *Single County Authority* de su condado

(también conocida como el Programa de drogas y alcohol del condado)

Existe una gran variedad de servicios disponibles para el abuso de sustancias y alcohol. Los programas comunitarios para el abuso de sustancias tóxicas se llevan a cabo a través de las oficinas del programa del condado llamadas *Single County Authorities* (SCA).

La SCA determina la elegibilidad de una persona para la financiación de los servicios, evalúa la necesidad de tratamiento u otros servicios, y deriva a los programas apropiados que cumplan con las necesidades de tratamiento y/o servicio. Llame a PerformCare si necesita ayuda para encontrar el número de teléfono de la SCA de su condado.

Centros de Excelencia

Pennsylvania ahora tiene Centros de Excelencia (COE) para ayudar a asegurar que las personas con trastorno por abuso de sustancias relacionadas con opioides continúen en tratamiento para recibir seguimiento médico y reciban apoyo dentro de sus comunidades. Los centros coordinan la atención para las personas con Medicaid, y el tratamiento está basado en el equipo y enfocado en "la persona en su totalidad". El objetivo de los centros es combinar la salud del comportamiento con la atención médica.

En 2017, el Gobernador Tom Wolf sumó 25 lugares nuevos, llevando el número total de COEs a 45. El objetivo es proporcionar a las personas un tratamiento que se ocupe no sólo de su trastorno por el consumo de sustancias tóxicas, sino también de los problemas físicos y la salud del comportamiento subyacentes que a menudo son la causa de los problemas.

Puede visitar el sitio de Internet del Departamento de Servicios Humanos, que brinda información sobre los Centros de Excelencia en Pennsylvania:

www.dhs.pa.gov/citizens/substanceabuseservices/centersofexcellence

PerformCare

Llame a PerformCare para obtener información y ayuda para encontrar servicios para el abuso de drogas (consumo de sustancias tóxicas). Llámenos para conocer más sobre los Centros de Excelencia.

Llame al número de PerformCare para su condado que aparece en este boletín informativo.



Médicos:

Cómo manejar el dolor para que los pacientes puedan funcionar

frente a



Pacientes:

Cómo eliminar el dolor por completo

Las tres R's para eliminar el estigma de la salud mental

Reconocer

Primero debemos reconocer la alta prevalencia de las enfermedades mentales y los trastornos por consumo de sustancias.

Reeducar

Luego nos reeducamos a nosotros mismos, a nuestros amigos y familiares sobre las verdades de la enfermedad mental y la adicción.

Reducir

Cuando hacemos esto, podemos reducir el estigma.

Los diagnósticos de los trastornos de la salud mental y el consumo de sustancias están más generalizados que enfermedades cardíacas, diabetes, artritis, migrañas, osteoporosis y asma. El estigma hace que muchas personas con enfermedades mentales y trastorno por consumo de sustancias tengan miedo de hablar de sus experiencias o buscar ayuda.

Puede encontrar más información sobre cómo ayudar a eliminar el estigma. Visite el sitio de Internet de *Stamp Out Stigma* en: <http://stampoutstigma.com/about.html> para saber qué puede hacer para ayudar.

También puede conectarse con el Programa de Apoyo Comunitario (CSP) de su condado, con la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) o con organizaciones como *Mental Health America* o con la Asociación de Consumidores de Salud Mental de Pennsylvania (PMHCA). Pregúnteles qué puede hacer para unirse a ellos y luchar contra el estigma.

Puede llamar a PerformCare para obtener información sobre cómo llegar a estas organizaciones.

Área de la Capital

(Condados de Cumberland-Perry, Dauphin, Lancaster, y Lebanon)

- Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**
- TTY/TDD de Servicios al Miembro: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Área centro-norte

(Condados de Bedford-Somerset and Franklin-Fulton)

- Servicios al Miembro de Bedford-Somerset: **1-866-773-7891**
- Servicios al Miembro de Franklin-Fulton: **1-866-773-7917**
- TTY/TDD de Servicios al Miembro: **1-800-654-5984** o relé de PA 711



¡Usted necesita dormir!

La importancia del sueño saludable

¿Quiere disfrutar de la buena salud y el bienestar a lo largo de la vida? ¡Duerma bien a la noche! Obtener suficiente sueño de calidad, y en los momentos adecuados, puede ayudar a proteger su salud mental, salud física, calidad de vida y seguridad.

Lo que sucede mientras duerme afecta la manera en que se siente cuando está despierto. Durante el sueño, su cuerpo trabaja apoyando al cerebro para que funcione correctamente. Al mismo tiempo, el cuerpo está trabajando para mantener la salud física. El cuerpo y el cerebro son un equipo.

Mientras duerme, su cerebro y cuerpo se están preparando para el día siguiente. El sueño ayuda a que su cerebro y cuerpo funcionen correctamente. En los niños y adolescentes, dormir también ayuda a fortalecer el crecimiento y desarrollo.

Los resultados de la falta de sueño pueden ocurrir en un instante (como un accidente automovilístico), o pueden hacerle daño a lo largo del tiempo. Por ejemplo, no dormir lo suficiente con el tiempo puede aumentar el riesgo de algunos problemas de salud prolongados. También puede afectar cómo piensa, reacciona, trabaja, aprende y se lleva con los demás.

Cerebro saludable y bienestar emocional

Los estudios muestran que una buena noche de sueño mejora el aprendizaje. Si está aprendiendo matemáticas, cómo tocar un instrumento, perfeccionando un deporte o aprendiendo a conducir un automóvil, el sueño mejora el aprendizaje y la capacidad de resolver problemas. El sueño también ayuda a prestar atención, tomar decisiones y ser creativo.

La falta de sueño afecta algunas partes del cerebro. Si usted no duerme lo suficiente (o si no tiene sueño de calidad), puede tener problemas para tomar decisiones, resolver problemas, controlar sus emociones y su comportamiento, y manejar los cambios. Dormir mal también se ha relacionado con la depresión, el suicidio y el comportamiento de riesgo.

Junto con la alimentación y el ejercicio físico, dormir bien es uno de los pilares de la salud. La pérdida de sueño reduce nuestra capacidad de interactuar socialmente.

Por lo tanto ...

- Duerma lo que necesita.
- Establezca una hora para acostarse y una rutina relajante.
- Apague todas las pantallas digitales una hora antes de acostarse.
- Tenga un lugar tranquilo, oscuro, fresco para dormir.
- Asocie la cama y el dormitorio con el sueño.
- Evite la nicotina, el alcohol y la cafeína.

Haga todo lo posible para poder dormir bien. Es importante para su salud física y mental. Es importante para su calidad de vida y su seguridad.





Usted tiene cobertura de salud física y salud del comportamiento.

PerformCare es parte del programa HealthChoices. HealthChoices es el programa de Asistencia Médica que paga su atención médica. Las personas en el programa HealthChoices se inscriben en un plan de salud física y también reciben un plan aparte para la salud del comportamiento. El plan de la salud del comportamiento en el que está inscrito depende del lugar donde vive.

El plan de la salud del comportamiento que tiene se basa en el condado en el que vive. Si usted vive en el condado de Bedford, Cumberland, Dauphin, Franklin, Fulton, Lancaster, Lebanon, Perry o Somerset, PerformCare es su plan para la salud del comportamiento.

Los planes de salud física cubren sus necesidades de atención de la salud física. Pagan servicios tales como visitas al médico, recetas médicas, cuidado de la vista y atención dental. Los planes de salud física de HealthChoices incluyen:

- Aetna Better Health.
- AmeriHealth Caritas Pennsylvania.
- Gateway Health Plan.
- United Healthcare Community Plan.
- UPMC for You.

PerformCare es el plan que cubre sus necesidades de atención de la salud del comportamiento. La salud del comportamiento incluye la salud mental y los servicios para el consumo de

drogas y alcohol (consumo de sustancias).

Para más información sobre su plan de salud del comportamiento y las cosas que cubrimos, llámenos al número indicado para su condado.

Condados de Cumberland-Perry, Dauphin, Lancaster y Lebanon

- Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**
- TTY/TDD de Servicios al Miembro: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Condados de Bedford-Somerset y Franklin-Fulton

- Servicios al Miembro de Bedford-Somerset: **1-866-773-7891**
- Servicios al Miembro de Franklin-Fulton: **1-866-773-7917**
- TTY/TDD de Servicios al Miembro: **1-800-654-5984** o relé de PA 711

Información para miembros también está disponible en www.performcare.org.

La discriminación está en contra de la ley

PerformCare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. PerformCare no excluye a las personas ni las trata de modo diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

PerformCare:

- Proporciona a las personas con discapacidades, para que puedan comunicarse con nosotros eficazmente, asistencia y servicios gratuitos, tales como:
 - Intérpretes calificados del lenguaje de señas.
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios de idioma (sin costo alguno) a personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados.
 - Información escrita en otros idiomas.

Si necesita de estos servicios, comuníquese con el número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado.

Área de la Capital (Condados de Cumberland, Dauphin, Lancaster, Lebanon y Perry)

Servicios al Miembro: **1-888-722-8646**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA **711**

Área centro-norte (Condados de Bedford-Somerset y Franklin-Fulton)

Servicios al Miembro (Bedford-Somerset): **1-866-773-7891**

Servicios al Miembro (Franklin-Fulton): **1-866-773-7917**

TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA **711**

Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si cree que PerformCare no ha provisto estos servicios o ha discriminado de otra manera en función de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja con PerformCare y enviarla a:

- PerformCare, 8040 Carlson Road, Harrisburg, PA 17112
- Puede presentar una queja por correo postal, fax o teléfono. Si necesita ayuda para presentar una queja, Servicios al Miembro de PerformCare está disponible para ayudarlo. Llame al número de Servicios al Miembro de PerformCare para su condado listado arriba o por fax a PerformCare al **717-671-6555**.

También puede presentar una queja relativa a los derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Oficina de Derechos Civiles, de manera electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Servicios de intérpretes multilingües

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call the Member Services number for your county.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición los servicios de asistencia lingüística sin costo alguno. Llame al número de Servicios al Miembro de su condado.

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电您所在县的会员服务热线。

Chinese Cantonese: 注意: 如果您使用粵語, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您所在縣的會員服務熱線。

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số Dịch Vụ Thành Viên dành cho quận của bạn.

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните по номеру телефона Member Services для вашего округа.

Pennsylvanian Dutch: Wann du Deutsch schwetzsch, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff.

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하 카운티의 회원 서비스로 연락하십시오.

Italian: ATTENZIONE: nel caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero dei Servizi per i soci relativo alla propria contea.

Arabic:

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم خدمة العملاء الخاص ببلدك.

French: ATTENTION : si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro des Services aux membres pour votre comté.

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie die Servicenummer für Mitglieder in Ihrem Land an.

Gujarati: સૂચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો તમારા માટે ભાષા સહાયતા સેવાઓ નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે. તમારી કાઉન્ટીના મેમ્બર સર્વિસીસ નંબર પર ફોન કરો.

Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer obsługi członkowskiej odpowiedni dla Twojego kraju.

Haitian Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo Sèvis manm pou konte w.

Mon-Khmer Cambodian: ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, អ្នកអាចប្រើប្រាស់សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយមិនគិតថ្លៃ។ ចូរ ទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខសេវាបម្រើសមាជិកសម្រាប់ប្រទេសរបស់លោកអ្នក។

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontra-se disponível serviços de assistência linguística gratuitos. Ligue para o número de Serviços aos Membros do seu país.

Números de Servicios al Miembro de PerformCare

Área de la Capital (condados de Cumberland-Perry, Dauphin, Lancaster y Lebanon):

1-888-722-8646

(TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711)

Condados de Bedford y Somerset:

1-866-773-7891

(TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711)

Condados de Franklin y Fulton:

1-866-773-7917

(TTY/TDD: **1-800-654-5984** o relé de PA 711)

www.performcare.org

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

6005PC-17211