



Información que puede utilizar para **TAKE CONTROL** de su salud.

Publicación 2, 2024

LA CONEXIÓN ENTRE LAS AFECCIONES CRÓNICAS Y LA SALUD MENTAL >>>>

¿Sabía que las personas que padecen afecciones crónicas corren un mayor riesgo de sufrir depresión? ¿Sabía también que las personas con depresión corren un mayor riesgo de sufrir otras afecciones médicas? El hecho es que ambas condiciones están frecuentemente relacionadas.

Ya sea que haya recibido un diagnóstico recientemente o que haya vivido con una afección crónica durante años, esto puede tener un impacto en su salud mental. Los cambios en nuestras capacidades físicas pueden añadir estrés a nuestras vidas y/o preocupaciones sobre el futuro. La tristeza, la ansiedad o la dificultad para dormir prolongadas pueden, en definitiva, limitar también nuestra actividad física y social, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades.

Es importante que tanto usted como su equipo de atención presten atención a la relación entre la salud física y mental, especialmente con respecto a cualquiera de estas afecciones:



ASMA

Casi la mitad de los pacientes que sufren de asma tienen síntomas de depresión. El estrés provocado por los ataques, la inactividad física y la mala administración de los medicamentos pueden aumentar ese riesgo.



EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica, que causa dificultad para respirar, puede provocarle a una persona un mayor nivel de ansiedad (ataques de pánico) o culpa, especialmente si la persona tiene antecedentes de tabaquismo. El riesgo de sufrir depresión aumenta a medida que la EPOC avanza y provoca una limitación de la actividad física y de las actividades de la vida cotidiana.



DIABETES

Las personas que padecen diabetes tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de sufrir depresión que las personas sin diabetes. Controlar la diabetes puede ser estresante y provocar síntomas de depresión.



ENFERMEDAD CARDÍACA

Las complicaciones cardíacas como insuficiencia cardíaca o ataque cardíaco pueden provocar depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático debido al miedo a otra complicación y/o a la disminución de la calidad de vida y la funcionalidad como consecuencia de la enfermedad.



¿Sabía que puede verificar el estado de su programa TakeControl en MyChart?
Póngase en contacto con el equipo de TakeControl para obtener más información.



Los empleados de HII y sus familias tienen acceso a profesionales de la salud mental en forma confidencial y gratuita a través del programa HERO de HII. Para acceder al programa, visite hiihero.com (con el código de acceso "HII") o llame al 1-855-400-9185.

LA IMPORTANCIA DE TRATAR EL CUERPO Y LA MENTE >>>>

Los trastornos de salud mental pueden alterar nuestros pensamientos y nuestro estado de ánimo y, a menudo, interferir con nuestra capacidad para afrontar las actividades de la rutina diaria como dormir, ir a trabajar y criar una familia. Pero al igual que las enfermedades crónicas, los trastornos de salud mental se pueden tratar.



PARA PERSONAS QUE VIVEN CON AFECCIONES CRÓNICAS

Para algunas personas, las opciones de autoayuda para recibir educación y el desarrollo de estrategias personales de afrontamiento son suficientes. Otros pueden necesitar asistencia profesional a través de terapia o redes de apoyo de pares. Es importante estar atento a los signos de depresión, como tristeza, pérdida de placer o baja autoestima después de un diagnóstico médico reciente, y buscar ayuda para usted o un miembro de su familia si es necesario.



PARA FAMILIARES Y CUIDADORES

Las enfermedades crónicas no afectan solamente a la persona a la que se le diagnostica. A menudo, los miembros de la familia necesitan ajustar sus roles o estilos de vida para adaptarse a estas nuevas afecciones de salud, y esto puede generar estrés y tensión en todos los que estén involucrados. Los cuidadores, en particular, pueden sentirse abrumados debido a las exigencias emocionales, físicas y financieras.



PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Para los niños que viven con afecciones médicas, las alteraciones en la escuela, las amistades y las actividades extracurriculares pueden hacer que se sientan excluidos o cohibidos. Algunos pueden desarrollar ansiedad o depresión y necesitar apoyo adicional para obtener alivio, seguridad y resiliencia. Los padres deben esforzarse para lograr ser consistentes en el desarrollo de hábitos saludables y recordar estar atentos a las señales de advertencia por dificultades sociales y/o cambios de humor, sueño o intereses.

La experiencia de cada persona en el manejo de una enfermedad crónica y de su salud mental es diferente. Aceptar y adaptarse a un cambio permanente puede requerir una variedad de herramientas y técnicas, desde medicamentos hasta asesoramiento nutricional, terapia, meditación o incluso hipnosis. Hable con su equipo de atención para determinar las mejores opciones para usted o su familiar.

SER MIEMBRO TIENE SUS RECOMPENSAS >>>>

Si aún no lo es, lo invitamos a que sea un miembro **activo** de TakeControl.

Como parte del incentivo del plan de beneficios HII, los miembros **activos** reúnen los requisitos para abonar tarifas de \$0 en todos los servicios prestados por QuadMed en el centro HII Family Health Center, lo que significa que todas las consultas por atención médica, fisioterapia y análisis de laboratorio se ofrecen sin costo alguno. Para mantener el incentivo de tarifas de \$0 y permanecer como miembro activo, todo lo que el plan de beneficios exige es tomar las clases con los docentes de enfermería de Takecontrol, hacerse controles de salud anuales y semestrales y hacer dos actividades de bienestar.

Comuníquese con un docente de enfermería de TakeControl para obtener más información sobre cómo ser un miembro **activo**.

Newport News: (757) 327-4183 | Ingalls: (228) 205-7667
takecontrol@quadmedical.com



TAKECONTROL >>>>
 PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



Escanee el código para acceder al sitio web de TakeControl hoy mismo.