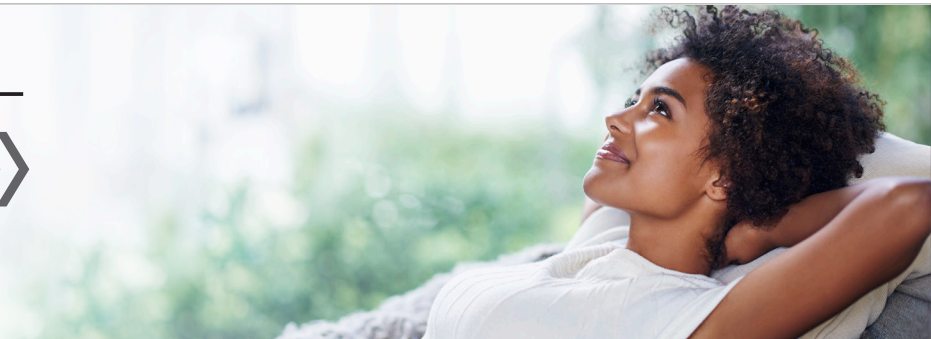


EL DOCENTE >>>>



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 posttraumático debido al miedo a otra complicación y/o a la disminución de la calidad de vida y la funcionalidad como consecuencia de la enfermedad.



Según las instrucciones del plan médico Quad, a partir del 1 de abril de 2024, los descuentos del programa TakeControl que se ofrecen como incentivos serán copagos de \$5 en recetas de medicamentos genéricos y copagos de \$15 en recetas de medicamentos de marca por mes.

IMPORTANTE REQUISITO DEL PROGRAMA

Según las instrucciones del plan médico Quad, se requiere estar inscrito en Rx Savings Solutions para mantener la membresía activa en el programa TakeControl y calificar para los beneficios de medicamentos recetados.

Escanee el código QR para obtener más información sobre los beneficios del programa Rx Savings Solutions.



¿Sabía que puede verificar el estado de su programa TakeControl en MyChart?

Póngase en contacto con el equipo de TakeControl para obtener más información.





Conexión de Apoyo Emocional

La Conexión de Apoyo Emocional, que se encuentra disponible para los empleados y las familias de Quad, hace que sea sencillo hablar con un terapeuta autorizado por diferentes desafíos de la vida, independientemente del seguro. Visite myquadmed.com/esc para obtener más información.

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 ha hecho, le recomendamos que se convierta en miembro **activo** de TakeControl. Los miembros activos son elegibles para recibir descuentos en suministros y medicamentos relacionados con su afección si se comprometen con el programa y completan los requisitos descritos para su afección. Según las instrucciones del Quad Medical Plan, se requiere inscripción en Rx Savings Solutions para mantener la membresía activa en el programa TakeControl y calificar para los beneficios de medicamentos recetados. *Escanee el código QR para obtener más información sobre los beneficios del programa Rx Savings Solutions.*

Convertirse en miembro activo no tiene ningún costo y se puede hacer en cualquier momento. Si elige no convertirse en miembro activo, aún tendrá acceso gratuito e ilimitado a los educadores de TakeControl y podrá utilizar el equipo cuando le convenga.

Comuníquese con el equipo de TakeControl para obtener más información sobre cómo convertirse en miembro activo.

855.717.4688 | takecontrol@quadmedical.com

QuadMed

TAKECONTROL >>>>

PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



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