

fundamentos

boletín informativo para miembros | volumen 7, 2.ª edición | diciembre de 2019

La voz de la recuperación: Emilia

Emilia pudo recuperarse luego de salir de la cárcel con el apoyo de la Alianza Nacional para Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI), un consejero y los medicamentos.

Emilia creció en un hogar lleno de amor con padres que apoyaban su futuro. Alrededor de los 18 años, después de graduarse de la escuela secundaria, su comportamiento comenzó a cambiar. Abandonó la universidad al finalizar su primer semestre. Hizo "nuevos amigos" y se fue a Nueva York. Perdió su eje. Se hizo rebelde. Fue a la cárcel por robar tarjetas de crédito y usarlas. Se las robaba a desconocidos, familiares y seres queridos.

"No era consciente de lo que hacía ni pensaba en que estaba lastimando a alguien", decía Emilia. En agosto de 2013, fue a la cárcel por seis meses y comentó que fue el peor momento de su vida. Estuvo en la cárcel el día Acción de Gracias, Navidad y Año Nuevo. Contó que allí no había un grupo de apoyo para la salud mental. Solo había apoyo para el abuso de sustancias, pero ella no consumía drogas ni alcohol.

Emilia dijo que las condiciones para salir de la cárcel la empujaron hacia la recuperación. Entre otras cosas, le exigieron que obtenga un diagnóstico, y que buscara asesoramiento y un grupo de apoyo. Su diagnóstico es trastorno bipolar con ansiedad extrema. Emilia encontró un consejero, a quien todavía ve hoy, y participa de manera activa en la NAMI. "Ser voluntaria en la NAMI me da un objetivo de vida y en el camino hice algunos muy buenos amigos, que siempre están presentes para ayudarme", comentó Emilia.

El sueño de Emilia ahora es ser especialista medicolegal de pares certificada y ayudar a las personas con enfermedades mentales y que están en prisión. Emilia aboga por mejorar las cárceles para personas con enfermedades mentales al pedir que no se les quite ni cambie su medicamento cuando ingresan a prisión. También está intentando llevar una reunión de "Conexión con la NAMI" a la prisión.

Conocer lo malo que fue estar en la cárcel mantiene a Emilia en pie. No quiere regresar allí de nuevo a menos que sea como especialista medicolegal de pares certificada y vaya a ayudar a alguien. La medicina personal de Emilia (cosas que uno hace para estar bien) incluye pasar tiempo con su familia; ser voluntaria en la NAMI, el Programa de Apoyo Comunitario (Community Support Program, CSP) y su iglesia; y leer y escuchar música. "Para mí, la recuperación es ser quien realmente soy".



Medicamentos para los síntomas del resfriado

Muchas personas se resfrían en invierno, pero la realidad es que uno se puede resfriar en cualquier época del año. El resfriado es causado por un virus. No existe cura para el resfriado común; solo debe seguir su curso. Los resfriados normalmente duran entre 7 y 10 días. Sus síntomas son:

- Moqueo o congestión nasal
- Estornudos
- Dolores de cabeza
- Dolor de garganta
- Tos
- Dolores en el cuerpo

Por lo general, las personas se recuperan solas sin el uso de medicamentos. No se pueden tratar los resfriados con antibióticos. A veces, las personas toman medicamentos de venta sin receta (venta libre) para los resfriados. Estos medicamentos pueden ayudar a mejorar los síntomas, pero no hacen que la enfermedad desaparezca más rápido. Existen varios tipos de medicamentos para los síntomas del resfriado. Todos actúan de forma diferente.

Descongestionantes/aerosoles nasales: destapan la nariz; ayudan a respirar mejor

- Pseudoefedrina (Sudafed®)
- Oxymetazoline (Afrin®, Mucinex Sinus®)
- Fenilefrina (Sudafed PE®)

Antihistamínicos: disminuyen el goteo nasal y los estornudos

- Difenhidramina (Benadryl®)
- Loratadina (Claritin®)
- Clorfeniramina (Chor-TriMeton®)
- Fexofenadina (Allegra®)
- Cetirizina (Zyrtec®)

Antitusivos: calman la tos seca

- Dextrometorfano (Robitussin®)

Expectorantes: aflojan la mucosidad para que pueda toser

- Guaifenesina (Mucinex®)

Analgésicos: se usan para aliviar la fiebre, los dolores de cabeza, y los dolores y molestias leves del cuerpo

- Acetaminofeno (Tylenol®)
- Aspirina (Excedrin®)—*no le dé aspirina a niños o adolescentes.
- Ibuprofeno (Motrin®, Advil®)
- Naproxeno (Aleve®)

Medicamentos para el resfriado con varios síntomas: tienen dos o más medicamentos diferentes para tratar varios síntomas diferentes del resfriado. Asegúrese de tener los síntomas que se mencionan en la caja o el frasco del medicamento. Solo tome los medicamentos para tratar los síntomas que tiene.

Siempre lea detenidamente la etiqueta del medicamento. No se le deben dar a los niños algunos medicamentos para la tos y el resfriado. Consulte con un médico o farmacéutico para asegurarse de que el medicamento sea adecuado para la edad y el peso de su hijo. Todos los medicamentos deben almacenarse fuera de la vista y del alcance de los niños.

Aunque puede comprar medicamentos para la tos y el resfriado sin receta médica, igualmente pueden causar efectos secundarios. Afortunadamente, muchas personas no tienen efectos se-

cundarios o solo tienen efectos secundarios menores que luego desaparecen. Algunos productos para la tos y el resfriado no deben tomarse con otros medicamentos o determinadas afecciones médicas. Si tiene alguna pregunta sobre los efectos secundarios, o si toma otros medicamentos recetados, hable con un médico o farmacéutico antes de tomar medicamentos de venta libre.

La gripe

La gripe también es causada por un virus, pero con frecuencia causa síntomas que son mucho más fuertes que el resfriado común. Afortunadamente, puede vacunarse (“vacuna antigripal”) todos los años para ayudar a protegerse contra la gripe. Es una buena idea hablar con su médico cada otoño/invierno sobre la vacuna antigripal. Si contrae la gripe, no existe ninguna cura, pero los síntomas generalmente desaparecen en aproximadamente dos semanas. Puede usar varios de los medicamentos mencionados anteriormente para el resfriado común para ayudar con los síntomas de la gripe.

¿Quién debe vacunarse contra la gripe?

Todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe. Es especialmente importante para las personas con alto riesgo de problemas de salud por la gripe:

- Mujeres embarazadas
- Adultos mayores
- Niños pequeños
- Las personas con problemas de salud crónicos
- Las personas que viven en hogares de ancianos o centros de salud

Aquellos que no deberían vacunarse contra la gripe:

- Bebés menores de 6 meses
- Personas que hayan tenido una reacción grave a la vacuna antigripal o a cualquier ingrediente de la vacuna

Consulte con el médico antes de vacunarse contra la gripe en caso de:

- Ser alérgico a los huevos
- Tener fiebre o no sentirse bien al momento de vacunarse
- Haber tenido una enfermedad llamada síndrome de Guillain-Barré casi al mismo tiempo que recibió la

¿Es un resfriado o una gripe?

Signos y síntomas	Influenza	Resfriado
Síntomas iniciales	Abruptos	Graduales
Fiebre	Habitualmente	Rara vez
Dolores	Habitualmente	Leves
Escalofríos	Bastante común	Poco común
Fatiga, debilidad	Habitualmente	A veces
Estornudos	A veces	Comúnmente
Congestión nasal	A veces	Comúnmente
Dolor de garganta	A veces	Comúnmente
Molestias en el pecho, tos	Comúnmente	De leve a moderado
Dolores de cabeza	Comúnmente	Rara vez

Recursos en línea gratuitos

¿Ha estado buscando información y recursos sobre medicina de salud mental, para adelgazar, dormir mejor u otras herramientas que podría usar para mejorar y mantenerse saludable? Los miembros de Community Care pueden obtener herramientas gratuitas de recuperación y bienestar en línea, incluida la Biblioteca de recuperación de Pat Deegan. Estos servicios son gratuitos y seguros con nuestro ePortal seguro. Para obtener más información, consulte los [Temas de salud](#) en el sitio web de Community Care.



Comparta sus comentarios

Hay distintas maneras de compartir los comentarios sobre los servicios de salud del comportamiento en su comunidad con Community Care. Los miembros y la familia pueden asistir a reuniones y eventos para ayudarnos a asegurarnos de que satisfacemos sus necesidades de tratamiento de salud conductual. Tenemos diferentes comités en los que puede participar y, en algunos casos, incluso liderar. Por ejemplo, puede unirse a un grupo de trabajo que revisa las propuestas de nuevos servicios. También tenemos grupos puntuales para que los miembros y la familia hablen sobre ideas de cómo, cuándo y dónde obtienen servicios los miembros. Por lo general, puede obtener un pago (remuneración) por participar. Si está interesado en compartir sus pensamientos y experiencias con nosotros a través de estas actividades, comuníquese con el área de Servicios para los Miembros de Community Care.

Encuesta anual de satisfacción de los miembros

A principios de 2020, se enviará por correo la Encuesta anual de satisfacción de los miembros. Se seleccionan al azar a los miembros y a las familias que recibirán una encuesta sobre sus servicios o los de su hijo. Community Care tiene contratos con una compañía llamada Symphony Performance Health (SPH Analytics) para realizar la encuesta. Verá este nombre en la información que recibe por correo. Las encuestas son anónimas y toda la información es confidencial.

Si recibe una encuesta, Community Care estará complacido de saber de usted. Tómese unos minutos para completarla. Le enviamos un sobre con franqueo pagado para que sea más fácil devolver la carta. También habrá un enlace si desea completarlo en línea desde una computadora. Si prefiere hacerlo por teléfono, hay un número al que puede llamar, y alguien lo ayudará a completarlo, si eso le resulta más fácil. Los miembros de habla hispana también pueden solicitar una copia de la encuesta en español o completarla por teléfono con un representante de habla hispana en SPH. Sus respuestas son completamente confidenciales. No sabemos quién devuelve las encuestas y sus respuestas no afectan sus beneficios de ninguna manera. La encuesta es una forma importante de saber si los miembros y las familias están satisfechos con los servicios que reciben. Utilizamos los comentarios de los miembros para realizar mejoras en nuestros servicios. ¡Nos encantaría saber lo que piensa! Community Care ofrece oportunidades de ganar una tarjeta de regalo Visa de \$15 por completar la encuesta.

Tenga en cuenta: si vive en los condados de Susquehanna, Lycoming, Lackawanna o Luzerne en el noreste, una compañía diferente, llamada Advocacy Alliance, realiza la encuesta de satisfacción.

Reciba tratamiento cuando lo necesite

Consideramos que los miembros no deberían esperar mucho tiempo para obtener una cita de salud mental. Por eso nos esforzamos por asegurar que reciba tratamiento sin tener que esperar mucho tiempo. En una emergencia que ponga en peligro la vida, debería obtener una cita de inmediato. Si no es una emergencia que pone en riesgo la vida, debería obtener una cita dentro de:

- **1 hora** para una emergencia que no ponga en riesgo su vida
- **24 horas** para necesidades urgentes
- **7 días** de corrido para las necesidades de salud del comportamiento de rutina

Si tiene algún problema para obtener una cita lo suficientemente rápido como para satisfacer sus necesidades, llame al número gratuito de servicios de atención al cliente de Community Care de su condado que figura en la [página 6](#). Nuestro personal de Servicio al Cliente lo ayudará a obtener una cita.

Es conveniente estar preparado y saber a quién llamar antes de que la crisis suceda. Si necesita ayuda para encontrar los servicios de crisis en su zona, llame al número gratuito de servicios para los miembros de Community Care de su condado. Un representante de servicio al cliente puede ayudarlo, o puede dirigirse al departamento de emergencias más cercano.

Números de servicio al cliente de Community Care

Condado	Servicio al Cliente	Condado	Servicio al Cliente
Adams	1.866.738.9849	McKean	1.866.878.6046
Allegheny	1.800.553.7499	Mifflin	1.866.878.6046
Berks	1.866.292.7886	Monroe	1.866.473.5862
Blair	1.855.520.9715	Montour	1.866.878.6046
Bradford	1.866.878.6046	Northumberland	1.866.878.6046
Cameron	1.866.878.6046	Pike	1.866.473.5862
Carbon	1.866.473.5862	Potter	1.866.878.6046
Centre	1.866.878.6046	Schuylkill	1.866.878.6046
Chester	1.866.622.4228	Snyder	1.866.878.6046
Clarion	1.866.878.6046	Sullivan	1.866.878.6046
Clearfield	1.866.878.6046	Susquehanna	1.866.668.4696
Clinton	1.855.520.9787	Tioga	1.866.878.6046
Columbia	1.866.878.6046	Union	1.866.878.6046
Elk	1.866.878.6046	Warren	1.866.878.6046
Erie	1.855.224.1777	Wayne	1.866.878.6046
Forest	1.866.878.6046	Wyoming	1.866.668.4696
Huntingdon	1.866.878.6046	York	1.866.542.0299
Jefferson	1.866.878.6046		
Juniata	1.866.878.6046		
Lackawanna	1.866.668.4696		
Luzerne	1.866.668.4696		
Lycoming	1.855.520.9787		
		TTY (Dial 711) Request:	1.833.545.9191
		En español	1.866.229.3187