

# PARTNERSHIP NEWSLETTER

EL BOLETIN DE ACCESS BEHAVIORAL CARE PARA MIEMBROS Y FAMILIARES  
PRIMAVERA 2017



**¿Tiene preguntas? ¿Necesita ayuda?  
Llame al Access Behavioral Care**

970-221-8508 (local)

844-880-8508 (llamada gratuita)

888-803-4494 (TTY)

[coaccess.com/abc](http://coaccess.com/abc)

# Entender Abuso de Sustancias

By Scott Humphreys, MD, Director Médico

Con el fin de abril, llegamos más cerca al mes de Salud Mental. Esto pasa en mayo. Salud mental es un término que cubre muchas condiciones diferentes. Un problema de salud que muchas veces no se nota es el abuso de sustancias. Cuando usted piensa en este término, es posible que piense de alcohol y drogas. Mientras este es la verdad, también es importante saber que personas están en un gran espectro del problema. Solamente porque usted o alguien que usted conoce no muestran las señales "típicas" del abuso de sustancia no significa que el problema no está. Si piensa que usted o alguien que usted conoce tendrá un problema del abuso de sustancias, hay muchos recursos. Puede preguntar las preguntas CAGE, o pida que su médico le pregunte estas preguntas. Las preguntas son:

- ¿Alguna vez usted ha sentido que debe Cortar la cantidad de lo que bebe?
- ¿Alguna vez personas le han molestado por criticar su cuánto toma?
- ¿Alguna vez usted ha sentido vergüenza sobre cuánto toma?
- ¿Alguna vez usted ha bebido la primera cosa en la mañana para calmar los nervios o deshacerse de una resaca (Abre ojos)?

Recuerde, hay muchos recursos para ayudarle. Nuestro equipo de gerentes de cuidado puede conectarle con proveedores o programas que le ayudarán a combatir el abuso de sustancias. Terapias hospitalarias y ambulatorias están disponibles. Usted no tiene que hacerlo solo. Estamos comprometidos de ayudarle a tener una vida saludable.

## Mental Health Month

**20.2** millones

de adultos tuvieron un desorden del abuso de sustancias.

**7.9** millones

de estas personas también tuvieron un desorden de salud mental.

Source: <https://www.samhsa.gov/disorders>

## Derechos y Responsabilidades

Como miembro, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¡Asegúrese que usted sabe lo que son! Encuéntrelos en [coaccess.com/your-rights-and-responsibilities](https://www.coaccess.com/your-rights-and-responsibilities).

## El Cambio está Alrededor

Claudine McDonald,  
Director de Inclusión y Participación de Miembros

Hay cambio alrededor de nosotros. Las estaciones están cambiando.

El clima es más caliente. El horario de verano significa que los días son más largos. Aunque algunas personas pueden disfrutarlo, el cambio puede ser difícil para muchas personas. Si es un cambio pequeño o cambio grande, es importante a notar como está afectándolo a usted. Asegúrese de cuidarse así mismo durante tiempos de cambio. Duerma suficiente. Coma bien. Salga afuera para sombrarse. Revise su bienestar. Si tiene problemas, pida ayuda. Usted puede hablar con su proveedor, amigo, o miembro de su familia con que tiene confianza. También puede llamar a nuestro equipo de gerentes de cuidado. Podemos ayudarle a obtener los recursos que necesita.

MEMBER  
CRISIS LINE  
877-560-4250

Usted puede hablar con un profesional de salud mental todo el día, todos los días. Esto es una llamada gratuita.

# Conoce a Un Gerente De Cuidado

Conoce a Corriisa. Corriisa es gerente de cuidado para Access Behavioral Care (ABC). Ella trabaja con miembros adultos con problemas de salud mental. Originalmente de Kentucky, Corriisa ha estado con Colorado Access por 5 meses. Su parte favorita de su trabajo es su “equipo fantástico que proporciona apoyo y dirección.” También a ella le gusta que puedan asistir las personas que necesitan ayuda. Antes de trabajar aquí, ella estuvo en una clínica basada en la comunidad en la Reserva Pima/Maricopa. Allí, ella trabajaba principalmente con niños y familias. Cuando ella no está trabajando, le gusta pasar tiempo con sus hijas y sus mascotas haciendo actividades

afuera en el aire libre. Ella ocupa su tiempo con dos perros y dos gatos. También ayudando personas en su trabajo, ella encanta dar tiempo a la comunidad. Ella está involucrada con Extra Life (Vida Extra). Es un evento para recaudar fondos para los hospitales de Children’s Miracle Network. Corriisa vive su vida según el dicho,



Aprendí que las personas pueden olvidar lo que dije, pueden olvidar lo que hice, pero nunca olvidara como los hiciste sentire.  
— Maya Angelou.

## ¡Síganos!

¿Tiene usted interés en problemas de salud alrededor del estado?  
¿Necesita recetas saludables?  
¿Quiere más información de proyectos comunitarios en su área?  
Encuéntrenos en medios sociales! Estamos en Twitter, Facebook, y LinkedIn.



@coloradoaccess



@coaccess



Colorado Access

## Señales de Advertencia

Puede ser difícil notar señales de advertencia de enfermedad de salud mental. Pueden ser diferentes para diferentes personas. Algunas personas pueden tener muchas señales y algunas personas pueden tener menos. Es importante saber lo que debe buscar. Señales comunes de salud mental incluyen:

- Preocupación o miedo excesivo
- Sentirse muy triste
- Problemas de concentración
- Pensamientos de suicidio
- Evitar actividades sociales
- Abuso de sustancias (como drogas o alcohol)
- Cambios extremos en su mente

No tenga miedo de pedir ayuda si usted o alguien que conoce necesitan ayuda. Tenemos muchos recursos para ayudarle a obtener la ayuda que necesita. El primer paso es obtener un diagnóstico. Podemos ayudar a conectarle con un proveedor de salud mental. Vivir con una enfermedad de salud mental no es fácil. Usted no tiene que hacerlo solo. Para más información sobre enfermedad mental, visite el sitio web de National Alliance on Mental Illness al [nami.org](http://nami.org).

Fuente: <http://www.nami.org/Learn-More/Know-the-Warning-Signs>

## Manual para Miembros

¿Sabía usted todos los beneficios que tiene como miembro? Si usted es miembro de nuestro programa Access Behavioral Care, usted puede encontrar su manual para miembros al [coaccess.com/abc](http://coaccess.com/abc).

## ¡Queremos saber de ti!

Toma nuestro cuestionario de una pregunta y déjanos saber cómo usted quisiera recibir este boletín en el futuro. Visite al [coloradoaccess.wufoo.com/forms/preferencia-para-boletines/](http://coloradoaccess.wufoo.com/forms/preferencia-para-boletines/) para completar el cuestionario.



# Ayuda Gratis con Atención Medica Administrada

Si tiene Health First Colorado, usted puede obtener ayuda gratuita e independiente del Ombudsman for Managed Care. Usted puede aprender sobre sus derechos y responsabilidades, u obtener ayuda encontrar un recurso para cuando no sabe quién para llamar.

Teléfono: 303-830-3560 o 877-435-7123 toll free (en español)

TTY: 888-876-8864

Correo electrónico: [help123@maximus.com](mailto:help123@maximus.com)

Sitio web: [healthcolorado.org](http://healthcolorado.org)

## ASISTA A LA PRÓXIMA REUNIÓN DE LA JUNTA ASESORA Y RECIBA \$10 EN CERTIFICADOS PARA EL SUPERMERCADO!

La reunión Partnership es para todos los miembros y sus familias. Usted puede compartir sus pensamientos e ideas y nosotros escuchamos. Juntos hacemos la diferencia.

Habra reuniones Partnership en 3 lugares diferentes:

### Denver

Fecha: Monday, May 8, 2017

Hora: 2:00 pm - 4:00 pm

Lugar: Holiday Inn Cherry Creek  
455 S. Colorado Blvd.  
Denver, CO 80246

### Evans

Fecha: Wednesday, May 17, 2017

Hora: 2:00 pm - 4:00 pm

Lugar: Colorado Access NE Office  
3001 8th Ave., #120  
Evans, CO 80620

### Sterling

Fecha: Thursday, May 18th, 2017

Hora: 2:00 pm - 4:00 pm

Lugar: Sterling Public Library  
420 N. 5th St.  
Sterling, CO 80751

### Reglas de la Reunión:

- La reunión empezará y terminará a tiempo
- Por favor no use teléfonos celulares durante la reunión  
Por favor comparte sus ideas y pensamientos
- Sea respetuoso a otros
- No hablar durante la reunión
- Por favor use el formulario para comentarios de miembros para dar comentarios

Si usted necesita un intérprete en la reunión de la junta asesora, por favor llame al 720-744-5629. Por favor llame 7 días antes de la reunión.

## Números de Teléfonos Usados Frecuentemente

ABC Noreste: 844-880-8508

ABC Denver: 800-984-9133

Accountable Care Collaborative administrado por Colorado Access:  
855-469-7226

\*Para habitantes del condado Larimer: Proporcionamos administración del cuidado para servicios de salud mental solamente. Para servicios de salud físico, llame al Rocky Mountain Health Plans al 800-667-6434.

