



Esperamos que la siguiente información le resulte útil. Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con sus beneficios de salud mental para pacientes ambulatorios.

En este número:

- Coordinación de la atención
- Programa de calidad de Optum Idaho
- Acerca de Optum Idaho
- Enfoque en los niños y las familias: enfoque en usted
- Ayuda para mí
- Concientización sobre los opiáceos

Coordinación de la atención

Usted tiene la oportunidad de participar activamente en su atención. Si piensa en su atención como en un equipo deportivo, usted es el jugador estrella. Si está consultando a un médico de atención primaria y a un profesional de salud mental, ellos querrán coordinar la atención que usted recibe. Asegúrese de contarles a sus médicos **los medicamentos está tomando** (incluidos los medicamentos de venta sin receta, los suplementos vitamínicos, remedios a base de hierbas, etc.), las citas que ha hecho y cualquier inquietud que tenga sobre su salud. De esta manera, sus proveedores de atención de la salud podrán ayudarle con su atención general.

La atención coordinada es la mejor manera de asegurarse de que su atención de la salud sea apropiada, segura y adaptada para satisfacer sus necesidades. Si quiere obtener más información sobre el **Programa Healthy Connections de Idaho Medicaid**: Llame al 1-888-528-5861 o visite www.healthyconnections.idaho.gov. Si quiere obtener más información sobre los beneficios de salud mental para pacientes ambulatorios de Optum Idaho: Llame a la Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum Idaho al 1-855-202-0973 o visite www.OptumIdaho.com.

Programa de calidad de Optum Idaho

Un departamento de calidad y programas de calidad aseguran que los servicios sean los mejores posibles. Nuestro programa se ha creado con la ayuda de miembros y proveedores de servicios. Si tiene alguna sugerencia para mejorar nuestro programa de calidad, envíenos un correo electrónico a optum_idaho_mfa@optum.com o vaya a "Contacto", en OptumIdaho.com. Cada cierto tiempo proporcionamos una descripción de nuestro programa de calidad y actualizamos el progreso que estamos haciendo para alcanzar nuestras metas de calidad. Para encontrar estas actualizaciones, visite OptumIdaho.com y haga clic en "For Community Partners" (Para Socios de la Comunidad", "Commitment to Quality" (Compromiso con la Calidad).



Acerca de Optum Idaho

Optum Idaho atiende a los miembros de Medicaid que necesitan acceso a los servicios de salud mental para pacientes ambulatorios. Nuestra meta es apoyar a cada Miembro en su recuperación. Podemos ayudarle a encontrar un proveedor de salud mental o por consumo de sustancias. También podemos hablar con usted sobre los servicios a su disposición o la de su hijo. Lo invitamos a llamarnos en cualquier momento, las 24 horas del día, los siete días de la semana a nuestra Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum Idaho al 1-855-202-0973.



Podemos ayudarle a buscar un proveedor.

Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum® Idaho 1-855-202-0973, TDD/TYY 711



Visítenos en línea.

Visite OptumIdaho.com y haga clic en *Members & Families (Miembros y Familias)*, luego en *Live & Work (Vivir y Trabajar Bien)*

Boletín para los Miembros de Optum Idaho

Estamos para ayudar a los habitantes de Idaho con las necesidades de atención de la salud mental

8.ª Edición — 2018

Enfoque en los niños y las familias: enfoque en usted

Cada uno de nosotros cumple un papel importante en nuestra salud. Con el tiempo, Idaho ha aumentado la cantidad de opciones de atención de la salud mental que tienen los Miembros de Idaho Medicaid. Esta expansión es importante porque trata las necesidades de los padres o tutores de niños que podrían necesitar asistencia.

Diferentes personas pueden ayudarnos a gozar de buena salud. Las personas que elegimos para que nos ayuden se pueden considerar un equipo. Este enfoque de “equipo” no es nuevo. Un “equipo” de personas puede incluir a su familia, consejeros escolares, profesionales de atención de la salud y otras personas que pueden brindarle apoyo. Lo que es nuevo es el crecimiento y la importancia de un enfoque de equipo y cómo éste puede cumplir una función en su salud y/o en el desarrollo de su hijo.

Por ejemplo, el estado de Idaho está trabajando para ofrecer una herramienta a nivel estatal llamada Necesidades y Fortalezas de Niños y Adolescentes (Child & Adolescent Needs and Strengths, CANS), que es una evaluación funcional. Esta herramienta está diseñada para concentrarse en áreas tales como las experiencias pasadas, las fortalezas, las interacciones sociales y familiares, las necesidades emocionales y las actividades de un niño o adolescente. También se usa para promover un “equipo” de apoyo. Es un ejemplo de las nuevas herramientas y servicios de apoyo disponibles para los niños y adolescentes de Idaho.

La transformación de la atención (el cambio y el crecimiento en la cantidad de opciones que usted tiene para recibir atención) puede ser importante para la atención de cualquier Miembro. Como miembro de Idaho Medicaid, usted puede llamarnos en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar sobre sus necesidades y para encontrar un proveedor de salud mental para pacientes ambulatorios de la red.

Ayuda para mí

Consulte también nuestro artículo: **Herramientas útiles para sentirse capacitado** (Boletín para Miembros, 7.ª Edición en OptumIdaho.com).

Admitir que usted podría necesitar ayuda no es fácil, y la mayoría de las personas que necesitan ayuda no la han buscado antes. Cuando comience a investigar sus opciones de tratamiento, tenga presente que no hay un tratamiento único que sirva para todas las necesidades. Aunque piense que no necesita la participación de su comunidad, hay estudios que revelan que se pueden obtener mejores resultados cuando un plan de tratamiento y recuperación está diseñado teniendo en cuenta a su comunidad local. Las personas de su comunidad pueden formar parte de un “equipo” que puede ofrecerle el apoyo que usted necesita.

La terapia individual (personalizada) puede servirle para concentrarse en las conductas y para comprender sus relaciones familiares y sociales. La terapia personalizada se concentra en metas a corto plazo y puede ayudar a una persona a desarrollar habilidades y estrategias de superación. Los servicios de apoyo comunitario adicionales pueden ayudarle a tomar el control y a recuperarse. La terapia de grupo, a diferencia del tratamiento personalizado, se usa para promover el debate y obtener el apoyo de otras personas que están en la misma situación y con las cuales usted puede relacionarse.

La mejor manera de encontrar el enfoque adecuado para usted es llamar a un recurso de confianza. Hable con un profesional clínico con licencia que lo escuche, comprenda su situación personal, le explique las opciones de tratamiento apropiadas y disponibles, y haga los arreglos necesarios para que usted reciba una evaluación clínica en persona de parte de un proveedor lo antes posible. Como miembro de Idaho Medicaid, usted puede llamarnos en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para hablar sobre sus necesidades y recibir ayuda para encontrar un proveedor de salud mental para pacientes ambulatorios de la red.

Si tiene preguntas, hable de este tema con su proveedor o llame a Optum Idaho al 1-855-202-0973.



Si siente que no está siendo alentado en su tratamiento, puede hablar de esto con su proveedor o llamar a Optum Idaho al 1-855-202-0973.

Concientización sobre los opiáceos

A esta altura, todos hemos visto o escuchado las noticias: Estados Unidos está en medio de una crisis nacional con los opiáceos. Muchas personas usan opiáceos por primera vez cuando sus médicos se los recetan después de una lesión o cirugía, o para tratar el dolor causado por la artritis, el cáncer y otras enfermedades. Los opiáceos son una parte útil y necesaria del tratamiento de algunas condiciones médicas, pero estos medicamentos potentes conllevan un riesgo importante de abuso y dependencia. Si su médico o dentista le receta un analgésico, usted debe tomar el control de su salud y averiguar exactamente qué le dieron. Hágale a su médico las siguientes preguntas sobre cualquier receta de opiáceos:



1. ¿Por qué necesito este medicamento? Hable con su médico para saber qué es lo adecuado para usted.
2. ¿Hay otras opciones para aliviar el dolor? Por ejemplo, los analgésicos de venta sin receta (como Tylenol), naproxeno (como Aleve) e ibuprofeno (como Advil) pueden ser suficientes. Además, los tratamientos que no incluyen medicamentos, como la fisioterapia, la manipulación y la acupuntura, también pueden aliviar el dolor.

Ningún medicamento está exento de riesgos. Algunos medicamentos de venta sin receta pueden interferir en la acción de otros medicamentos o afectar a ciertas condiciones médicas. Lea las instrucciones del paquete y asegúrese de entender todas las indicaciones y precauciones antes de tomar cualquier medicamento. Siga los consejos de su médico sobre el uso de medicamentos y consulte a su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta o duda.

3. ¿Durante cuánto tiempo tengo que tomar este medicamento? El uso prolongado de opiáceos puede aumentar el riesgo de dependencia y adicción.
4. ¿Cuáles son mis riesgos de adicción? Algunas personas pueden ser más propensas a la adicción que otras. Hable con su médico para saber qué factores se deben tener en cuenta.
5. ¿Cómo interactúa este medicamento con los demás medicamentos que estoy tomando? Los medicamentos opiáceos pueden ser mortales cuando se mezclan con otros medicamentos, especialmente aquellos que se toman para el tratamiento de la ansiedad, los trastornos del sueño y las convulsiones. Es una mala idea mezclar un analgésico opiáceo con alcohol.

Además, consulte a su médico antes de hacer cualquier cambio en los medicamentos que está tomando o antes de considerar otras opciones. Pregunte qué tipos de cambios pueden ser los mejores para usted.

Para obtener más información sobre cómo Optum está tratando la epidemia de los Opiáceos, visite: <https://www.optum.com/resources/library/Working-to-end-the-opioid-epidemic.html>.

*También consulte nuestro artículo, **Coordinación de la atención** (en la esquina superior izquierda de este número).*



Optum no recomienda ni avala ningún tratamiento o medicamento, específico o de otra índole. La información se proporciona sólo con fines educativos y no pretende brindar asesoramiento médico ni reemplazar de ninguna manera el consejo profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que algunos tratamientos no estén incluidos en los beneficios de su seguro. Verifique con su plan de salud su cobertura de servicios.

[Language Assistance Services and Alternate Formats, continued]

Vietnamese/ Tiếng Việt: Quý vị có quyền được giúp đỡ và cấp thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để yêu cầu được thông dịch viên giúp đỡ, vui lòng gọi 1-855-202-0973.

Arabic/ العربية:

لك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك دون تحمل أي تكلفة. لطلب مترجم فوري، اتصل بالرقم 1-855-202-0973.

German/ Deutsche: Sie haben das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um einen Dolmetscher anzufordern, rufen Sie die Nummer 1-855-202-0973.

Tagalog/ Tagalog: May karapatan kang makatanggap ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang humiling ng tagasalin, tumawag sa 1-855-202-0973.

Russian/ Русский: Вы имеете право на бесплатное получение помощи и информации на вашем языке. Чтобы подать запрос переводчика позвоните по телефону 1-855-202-0973.

French/ Français: Vous avez le droit d'obtenir gratuitement de l'aide et des renseignements dans votre langue. Pour demander à parler à un interprète, appelez le 1-855-202-0973.

Japanese/ 日本語: ご希望の言語でサポートを受けたり、情報を入手したりすることができます。料金はかかりません。通訳をご希望の場合は、1-855-202-0973までお電話ください。

Romanian/ Română: Aveți dreptul de a obține gratuit ajutor și informații în limba dumneavoastră. Pentru a cere un interpret, sunați la 1-855-202-0973.

Sudan/ Sudani (Ikirundi): Urafise uburenganzira bwo kuronka ubufasha n'amakuru mu rurimi gwawe ku buntu. Kugira usabe umusobanuzi, hamagara 1-855-202-0973.

Persian/Farsi/ سیسراف:

شما حق دارید که کمک و اطلاعات به زبان خود را به طور رایگان دریافت نمایید. برای درخواست مترجم شفاهی با شماره 1-855-202-0973 تماس حاصل نمایید.

Ukrainian/ Українська: У Вас є право отримати безкоштовну допомогу та інформацію на Вашій рідній мові. Щоб подати запит про надання послуг перекладача, задзвоніть на 1-855-202-0973.

Haitian/ Kreyòl: Ou gen dwa pou jwenn èd ak enfòmasyon nan lang natifnatal ou gratis. Pou mande yon entèprèt, rele nimewo 1-855-202-0973.

Hindi/ हिंदी:

आप के पास अपनी भाषा में सहायता एवं जानकारी निःशुल्क प्राप्त करने का अधिकार है। दुभाषिए के लिए 1-855-202-0973 पर फ़ोन करें।

Portuguese/ Português: Você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para solicitar um intérprete, ligue para 1-855-202-0973.

Nepali/ नेपाली: तपाईंले आफ्नो भाषामा निःशुल्क सहयोग र जानकारी प्राप्त गर्ने अधिकार छ। दोभासे अनुरोध गर्नको लागि, 1-855-202-0973 मा कल गर्नुहोस्।

Nondiscrimination Notice and Access to Communication Services

Optum does not discriminate on the basis of sex, age, race, color, national origin, or disability.

Free services are available to help you communicate with us. Such as, letters in other languages, or in other formats like large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free number (855) 202-0973. TTY 711.

If you think you weren't treated fairly because of your sex, age, race, color, national origin, or disability, you can send a complaint to:

Optum Civil Rights Coordinator
11000 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Phone: 888-445-8745, TTY 711
Fax: 855-351-5495
Email: Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help with your complaint, please call the toll-free number (855) 202-0973. TTY 711. You must send the complaint within 60 days of when you found out about the issue.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Phone: Toll-free 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Mail: U.S. Dept. of Health and Human Services. 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201

Language Assistance Services and Alternate Formats

This information is available in other formats like large print. To ask for another format, please call the toll-free number (855) 202-0973. TTY 711.

You have the right to get help and information in your language at no cost. To request an interpreter, call 1-855-202-0973.

Spanish/ Español: Tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para solicitar un intérprete, llame al 1-855-202-0973.

Chinese/ 中文: 您有權利免費以您的語言得到幫助和訊息。如需洽詢一位口譯員，請撥電話 1-855-202-0973。

Serbo-Croatian/ srpskohrvatski: Imate pravo da besplatno dobijete pomoć i informacije na Vašem jeziku. Da biste zatražili prevodioca, nazovite 1-855-202-0973.

Korean/ 한국어: 귀하는 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사를 요청하기 위해서는 1-855-202-0973번으로 전화하십시오.