



**OPTUM**<sup>®</sup>

# Member Matters

Primavera 2019



## En Esta Edición

**Información y Servicios de YES**

**¿Qué es CANS?  
¿Por qué lo necesito?**

**Salud Telemental en Idaho**

**Las Relaciones Personales,  
la Soledad Afecta a Todas  
las Edades**

**Inicie la Conversación,  
Detenga el Estigma**

## Plan de Salud Mental de Optum Idaho

Cuidando de una persona, una familia, una comunidad a la vez. Cada persona y cada familia sigue su propio camino hacia el bienestar, la salud y la esperanza. Cada comunidad tiene su propia manera de apoyar y ayudar a las personas que viven en ella.

Optum administra los beneficios de salud mental para pacientes ambulatorios de los miembros de Medicaid de Idaho. Nuestro compromiso es contribuir a la transformación del sistema de salud mental para pacientes ambulatorios de Idaho. Para ello, hacemos hincapié en ayudar a las personas a lograr la recuperación en su propio viaje de salud.

Mediante nuestro trabajo conjunto con el estado de Idaho para implementar las metas establecidas por el Estado y concretar cambios eficientes, eficaces y de calidad, lograremos mejores resultados para los habitantes de Idaho y transformaremos el sistema de salud mental.

© 2019 Optum, Inc.  
Todos los derechos reservados.



## Programa Youth Empowerment Services (YES)

Qué hay de nuevo y qué debería saber.

### Psicoeducación Familiar

La Psicoeducación Familiar es un nuevo beneficio para los miembros del programa de capacitación para jóvenes llamado Youth Empowerment Services (YES), y está diseñada para ayudar a su familia a conocer opciones de tratamiento y salud mental.

La Psicoeducación Familiar tiene lugar en reuniones con miembros de la familia y sus proveedores.

Estas reuniones le enseñarán a desarrollar una red de contención social, así como a mejorar técnicas de comunicación, resolución de problemas y superación de las adversidades para usted y su hijo. Pregúntele a su proveedor si esto podría ser adecuado para usted.

### Equipo del Hijo y la Familia

El Equipo del Hijo y la Familia (Child and Family Team, CFT) es una parte central del Sistema de Atención de YES. Si usted recibe beneficios de YES, debería tener un Equipo del Hijo y la Familia.

Los integrantes del Equipo del Hijo y la Familia deben incluir el

hijo y la familia o el tutor, y el proveedor de salud mental que desarrollará un plan de tratamiento para su hijo. El Equipo del Hijo y la Familia puede incluir otros miembros de la familia, amigos y personas que son parte de la vida o la atención del hijo y de la familia.

La cantidad de integrantes del Equipo del Hijo y la Familia se determina en función de las metas de tratamiento de su hijo, las necesidades familiares y la cantidad de personas en la vida de su hijo que deban participar para crear un plan eficaz. Se pueden sumar o restar integrantes del Equipo del Hijo y la Familia a medida que cambien las necesidades de su hijo con el tiempo.

El Equipo del Hijo y la Familia permite desarrollar un plan de atención coordinado, ayudar con la prestación de servicios, resolver disputas, supervisar los resultados y hacer cualquier cambio que sea necesario. Para obtener más información, visite <https://youthempowermentservices.idaho.gov/>.

Haga una  
Conexión

Encuentre un  
Proveedor



Por teléfono:

Llame a la Línea de Crisis  
y Acceso para Miembros  
de Optum al  
1-855-202-0973  
TDD/TTY marque 711



En Línea

Visite [www.optumidaho.com](http://www.optumidaho.com)  
Haga clic en "Find a Provider"  
(Encuentre un Proveedor) a  
la izquierda de la página

Obtenga  
Información



En Línea

Live & Work Well (Vivir  
y Trabajar Bien) es un  
excelente lugar para encontrar  
todo tipo de información.

Puede descargar una copia  
de su manual para miembros,  
encontrar recetas saludables,  
aprender a reducir el estrés,  
hacer ejercicio, meditación y  
mucho más para apoyar su  
salud y bienestar.

Visite [www.optumidaho.com](http://www.optumidaho.com)  
Haga clic en Live & Work  
Well en la parte izquierda de  
la página.



¡Live & Work Well  
también se puede usar  
en el teléfono celular!



## ¿Qué es CANS? ¿Por qué lo Necesito?

La evaluación de Necesidades y Fortalezas de Niños y Adolescentes (Child & Adolescent Needs and Strengths, CANS) es una herramienta diseñada para identificar o medir las limitaciones funcionales. Se usa en el Sistema de Atención de YES y debería guiar la planificación del tratamiento y medir la eficacia del tratamiento.

La herramienta CANS está diseñada para concentrarse en áreas de su hijo tales como:

- Experiencias pasadas
- Fortalezas personales
- Interacciones sociales y familiares
- Necesidades emocionales
- Actividades

La herramienta CANS examina seis áreas del desarrollo:

1. Presentación de Problemas
2. Conductas de Riesgo
3. Desempeño
4. Seguridad Infantil
5. Necesidades y Fortalezas del Cuidador
6. Fortalezas (niño)

Liberty Healthcare realizará la evaluación CANS y la compartirá con su proveedor. Como miembro del Programa YES, la evaluación CANS y el desarrollo de su Plan Centrado en la Persona ayudan a dar forma a su plan de tratamiento.

Su proveedor puede dar una referencia para una evaluación CANS o usted puede solicitar una directamente a Liberty Health Services al 1-877-305-3469, TTY:711.



## Nuevos Servicios de Salud Telemental

¿Le cuesta ir a sus citas debido a problemas de salud o de transporte? ¿Vive en una zona rural y no puede encontrar un proveedor cercano?

Optum Idaho está expandiendo el uso de Salud Telemental (Telemental Health, TMH), a lo que también se le llama visitas virtuales, para ayudarle a que usted reciba los servicios de salud mental que necesita.

Las sesiones de Salud Telemental usan un sistema bidireccional en tiempo real para permitir que se realicen las visitas. El sistema es seguro, de manera que su privacidad está protegida.

Usted puede recibir servicios de Salud Telemental en el consultorio de un proveedor, en un hospital o en otro lugar privado y seguro que usted elija, como su hogar.

No necesita ningún equipo especial para una cita de Salud Telemental. Puede usar su teléfono celular.

Las citas de Salud Telemental no son adecuadas para todos. A veces, algunos tratamientos requieren citas en persona. Sin embargo, la Salud Telemental puede ayudarle cuando usted simplemente no puede ir al consultorio de un proveedor.

Optum Idaho revisará su situación para determinar si este servicio es una buena opción para usted y le ayudará a conectarse con un proveedor.

Si quiere obtener más información sobre los servicios de Salud Telemental de Optum Idaho y averiguar si son adecuados para usted, comuníquese con la Línea de Crisis y Acceso para Miembros de Optum Idaho al 1-855-202-0973; TDD/TTY, marque 711.





### Las Relaciones Personales, la Soledad Afecta a Todas las Edades

Por: NIH News in Health - agosto de 2018



Los seres humanos somos criaturas sociales. Sentir que formamos parte de una comunidad nos ayuda a prosperar. Sin embargo, a veces nos cuesta entablar y mantener relaciones que nos apoyen. Muchos estadounidenses dicen sentirse solos durante períodos prolongados. Las relaciones con los demás son importantes para la salud.

El aislamiento social y la soledad pueden causar problemas. “El aislamiento puede ocurrir sin importar que otras personas estén físicamente o no a nuestro alrededor. Sentirse solo significa no sentirse conectado con los demás. Podemos sentirnos solos en una habitación llena de personas”, explica el Dr. Steve Cole, investigador financiado por los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, NIH) que estudia la soledad.

La soledad no sólo hace que nos sintamos mal, sino que también puede ser perjudicial para la salud. Las personas que se sienten solas están en mayor riesgo de sufrir muchas enfermedades. Por ejemplo, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y enfermedad de Alzheimer. La soledad también puede aumentar el riesgo de muerte en adultos mayores.

Algunos de los factores que aumentan el riesgo de enfermedad pueden surgir a partir de cambios en la conducta. Las personas que se sienten aisladas tal vez no tengan amigos o familiares que los alienten a alimentarse bien, hacer ejercicio o consultar a un médico. Una nueva investigación sugiere que la soledad también puede perjudicar directamente nuestra salud.

“Las personas solitarias tienen diferencias en su biología que las hacen más vulnerables a las enfermedades”, explica Cole. Él y sus colegas han estudiado de qué manera la soledad afecta al sistema inmunitario, el sistema del cuerpo que se ocupa de combatir enfermedades. Encontraron que la soledad puede alterar la tendencia de las células del sistema inmunitario para promover inflamación. La inflamación es necesaria para ayudar a que el cuerpo se cure de una lesión. Pero cuando la inflamación persiste durante mucho tiempo, puede elevar el riesgo de enfermedades crónicas.

Las personas que se sienten solas también pueden tener células inmunitarias debilitadas que tengan dificultad para combatir a los

virus. “Eso hace que las personas solitarias sean más vulnerables a una variedad de enfermedades infecciosas”, agregó Cole.

Las personas suelen asociar la soledad con el envejecimiento. Sin embargo, una persona puede sentirse sola a cualquier edad. Una encuesta reciente reveló que los estadounidenses jóvenes son más propensos a sentirse solos que los adultos mayores. Algunos investigadores sugieren que las aplicaciones y los recursos de las redes sociales impiden que los jóvenes se conecten en la vida real, afirma Cole. Sin embargo, se necesitan más estudios para saber si esto es verdad.

Para las personas puede ser difícil hablar sobre la soledad, explica Cole. Tal vez sientan que hay algo malo en ellas, aunque prácticamente todos nos sentimos solos en algún momento.

Investigadores financiados por los Institutos Nacionales de la Salud están buscando maneras de ayudar a las personas a romper el ciclo de la soledad. Algunos estudios han demostrado que la sensación de soledad se puede reducir al ayudar a otras personas, afirma Cole. Ayudar a los demás como cuidador o voluntario puede hacer que las personas se sientan menos solas.

Sentir que tenemos una misión en la vida puede ser otra manera de combatir los efectos de la soledad. Una investigación reveló que tener un fuerte sentido de misión en la vida está vinculado con células inmunitarias más saludables. “Y cuando una persona comienza a esforzarse por alcanzar una meta que es importante para ella, casi siempre necesita cooperar con los demás para lograrla”, afirma Cole. “Eso une a la gente”.



# Inicie la Conversación, Detenga el Estigma

#mymentalhealthidaho #stigmfree

Mayo es el Mes de la Concientización sobre Salud Mental (Mental Health Awareness Month, MHAM). Este evento anual es una época para concientizar sobre los problemas de salud mental, reconocer a las personas que viven satisfactoriamente con un diagnóstico de salud mental y alentar a las personas a buscar ayuda.

El Mes de la Concientización sobre Salud Mental es el momento perfecto para **Iniciar la Conversación y Detener el Estigma** que rodea a la salud mental.

Este año, Optum Idaho y la filial de Idaho de la Alianza Nacional sobre Salud Mental (National Alliance on Mental Illness, NAMI) unirán fuerzas para hacer justamente eso.

Se repartirán cien mil brazaletes verdes con la inscripción #stigmfree y #mymentalhealthidaho por todo Idaho.

Invitamos a las personas a usar el brazalete y a tomarse fotos haciendo actividades que les hagan sentir bien.

Puede ser cualquier cosa, desde andar en bicicleta y escuchar música hasta jugar con la familia. Cada persona puede fotografiarse haciendo algo que le haga sentirse bien y en armonía.

Después de tomarse esas fotos, lo invitamos a compartirlas en Facebook, Instagram o Twitter y usar las etiquetas #stigmfree y #mymentalhealthidaho.

Puede publicar fotos en cualquier momento del año, pero lo alentamos a publicar todas las que pueda en mayo. Son fotos que celebran el bienestar y la recuperación, y ofrecen esperanza a quienes se encuentran en medio de un problema de salud mental.

Esta simple acción de su parte puede ayudar a iniciar una conversación que salve la vida.

**Participe en la Conversación**  
Para saber dónde puede encontrar los brazaletes con estas etiquetas, visite nuestro sitio



de Internet en [www.optumidaho.com](http://www.optumidaho.com). Verá información relacionada con el tema **“Start the Conversation, Stop the Stigma” (Inicie la Conversación, Detenga el Estigma)** en la página de inicio.

Si usted es maestro, asesor, comerciante o persona con interés en repartir brazaletes, o si conoce a alguien que lo sea, envíe un correo electrónico a: [Mymentalhealthidaho@optum.com](mailto:Mymentalhealthidaho@optum.com).



*¡Los proveedores de Idaho Falls, Pocatello y áreas circundantes usan sus brazaletes para Iniciar la Conversación!*



## **Aviso sobre No Discriminación y Acceso a Servicios de Comunicación**

Las compañías de Optum (en conjunto, "Optum") prestan servicios a los planes de salud y otros programas o actividades de salud.

Optum no excluye a las personas ni las trata de manera injusta por motivos de sexo, edad, raza, color, origen nacional o discapacidad.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a que se comunique con nosotros y con su plan de salud. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en otros formatos, como en letra grande. O bien, usted puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número gratuito que se encuentra en su tarjeta de ID de miembro. TTY 711.

Si piensa que no ha sido tratado justamente debido a una cuestión de su sexo, edad, raza, color, origen nacional o discapacidad, puede enviar una queja a:

Optum Civil Rights Coordinator  
11000 Optum Circle  
Eden Prairie, MN 55344  
Por fax al: 855-351-5495  
O por correo electrónico: **[Optum\\_Civil\\_Rights@Optum.com](mailto:Optum_Civil_Rights@Optum.com)**

Si necesita ayuda para presentar su queja, llame al número gratuito que se encuentra en su tarjeta de ID de miembro. TTY 711. Debe enviar la queja dentro de los 60 días de haberse dado cuenta del asunto.

También puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**En Internet:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**Por teléfono:** Llamada gratuita: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

**Por correo:** 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, 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।



205 W. Watertower Street  
Meridian, ID 83642-6282

**WF592487 82355A-052019**