

¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de consejos de enfermería las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

MolinaHealthcare.com



Afecciones crónicas y salud mental

Salud conductual

MolinaHealthcare.com



24241BROMDCAES
201207



¿Convive con una afección crónica que es difícil de controlar?

Cuando sufre de una afección crónica como diabetes, asma, presión arterial alta o enfermedad cardíaca, la vida puede sentirse como una carga pesada. Los efectos de las enfermedades crónicas pueden cambiar la forma en que maneja la actividad diaria. Muchas personas con afecciones crónicas suelen desarrollar depresión o ansiedad.

¿Cuáles son los signos?

- Se siente triste con frecuencia.
- Tiene cambios de estado de ánimo.
- Pierde interés en cosas que antes disfrutaba.
- Duerme mal.
- Bebe demasiado alcohol.
- Come demasiado o muy poco.
- Sube o baja de peso repentinamente.
- Siente náuseas.
- Se siente nervioso.
- Tiene pérdida de memoria.
- Tiene dificultad para concentrarse.

¿Cómo puede evitar la depresión o la ansiedad?

- Pida apoyo a su proveedor de atención primaria para encontrar servicios comunitarios que puedan ser de ayuda.
- Hable con familiares o amigos sobre cómo se siente.
- Elija opciones de estilo de vida saludables: coma bien, manténgase activo y tome sus medicamentos según lo recetado.

¿Se puede tratar la depresión o la ansiedad?

- ¡Sí! Hable con su proveedor. Su proveedor puede ayudarlo a recibir tratamiento.
- Si no se trata, la depresión o la ansiedad pueden hacer que su afección crónica empeore.
- Pida ayuda. Usted puede obtener tratamiento y sentirse mejor.