




**Magellan**  
HEALTHCARE®

# Momentum

## Reconocer las señales de crisis

Una "crisis" de salud mental es generalmente un cambio dramático en el comportamiento que impide que alguien funcione como de costumbre, o que expresa que puede hacerse daño a sí mismo o a otros. Los signos de una crisis pueden incluir:

- Dificultad para funcionar, como dificultad para levantarse de la cama, ir a trabajar o hacer las tareas diarias
- Falta de voluntad o incapacidad para cuidar la higiene personal
- Cambios intensos o repentinos en el estado de ánimo
- Psicosis, como alucinaciones o delirios
- Tener pensamientos suicidas o hacer planes suicidas
- Hacerse daño a sí mismo o automedicarse fuertemente con drogas o alcohol
- Aislarse o retirarse de los demás

Si observa comportamientos tan alarmantes en alguien, es importante involucrar a esa persona en la discusión sobre su condición y ayudar a organizar asistencia inmediata para ellos. Consulte el artículo *Cuide su salud mental* en la página dos para conocer los pasos específicos que puede seguir para ayudar a mantener a alguien a salvo.

## Resolución en caso de robo de identidad

El robo de identidad puede causarle graves problemas financieros y legales. A través de su programa, tiene acceso a los servicios de resolución de robo de identidad para ahorrarle tiempo y dinero. Usted es elegible para una consulta gratuita de 60 minutos con un Fraud Resolution Specialist™ (especialista en resolución de fraude) que le proporcionará un kit de respuesta de emergencia contra robo de identidad y lo ayudará con acciones como notificar a las agencias de informes de crédito e iniciar alertas de fraude.

Contacte a su programa

**24/7/365**

para obtener ayuda confidencial y sin costo para usted y los miembros de su hogar.

---

**Seminario web en vivo:** Únase a nosotros el miércoles 14 de septiembre para aprender sobre un tema vital, *Riesgo de suicidio: sensibilización y prevención*. Regístrese [aquí](#).

---

**Visite su sitio web para miembros para obtener más información.**

Cuide su salud mental

## Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Comprender los problemas relacionados con el suicidio y la salud mental es una forma importante de participar en la prevención del suicidio. Ayudar a otras personas que pueden estar en crisis puede marcar la diferencia y salvar vidas.

- Las investigaciones muestran que las personas que están teniendo pensamientos de suicidio sienten alivio cuando alguien pregunta por ellos de una manera cariñosa y sin juzgar. Es importante preguntar: "¿Estás pensando en lastimarte a ti mismo?"
- Reducir el acceso de una persona suicida a artículos letales. Si bien no siempre es fácil, preguntar si la persona en riesgo tiene un plan y quitar las armas de fuego o los medicamentos ayudará.
- Comuníquese con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 988 o llamando o enviando un mensaje de texto, o haga una conexión con una persona de confianza, como un miembro de la familia, amigo, asesor espiritual o profesional de la salud mental.
- Mantenerse en contacto con la persona en riesgo después de una crisis o el alta del tratamiento puede ayudar a reducir el riesgo de esa persona.

Visita [MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh](https://MagellanHealthcare.com/about/bh-resources/mymh) o llame a su programa para obtener recursos confidenciales para la salud mental.

Trabajar por el bienestar

### Cómo controlar el dolor crónico

- El dolor crónico es una molestia que dura tres meses o más. Es importante que su equipo médico diagnostique las causas del dolor. Los mejores planes de tratamiento utilizan una variedad de estrategias que incluyen medicamentos, cambios en el estilo de vida y terapias.
- Su médico puede recetarle medicamentos como corticosteroides, relajantes musculares, AINE, paracetamol, marihuana medicinal (dependiendo de las leyes locales), bloqueos/estimulación nerviosa o inyecciones de medicamentos antiinflamatorios. Asegúrese de hacer ejercicio regularmente, dormir de manera adecuada y comer alimentos saludables. Únase a un grupo de apoyo para el dolor crónico.

Cómo gestionar el equilibrio entre la vida laboral y familiar

### Estrategias de autocuidado

El autocuidado es cualquier cosa que haga que le ayude a mantenerse física, mental y emocionalmente bien. Elija actividades que repongan su energía y restauren su equilibrio. Comience poco a poco agregando una actividad de relajación a su rutina diaria (por ejemplo, meditación, relajación muscular o respiración profunda), escribiendo un diario, un nuevo pasatiempo relajante o 30 minutos de ejercicio, como caminar. Agregue nuevas prácticas de autocuidado cuando esté listo. Asegúrese de comer comidas saludables y regulares, mantenerse hidratado y dormir lo suficiente.

El dinero importa

### Seminarios web financieros de septiembre de 2022

#### Planificación para la Universidad 101

Martes 13 de septiembre. Regístrate aquí: [9 am PT | 12 pm PT](#)

Dado que los costos universitarios continúan aumentando, es imperativo planificar para financiar sus metas de ahorro para la universidad. Examine los diferentes tipos de cuentas de ahorro para la universidad y el proceso de ayuda financiera.

#### Estrategias de pago de préstamos estudiantiles

Jueves 22 de septiembre. Regístrate aquí: [9 am PT | 12 pm PT](#)

Conozca las opciones de pago de préstamos estudiantiles. Revise las opciones de pago para préstamos federales y privados, incluida la forma de reducir los pagos mensuales o pagar los préstamos más rápido.