

Optum



Información para usted durante la recuperación de su ser querido

Una guía para dar apoyo

¿Le preocupa que alguien que le importa esté viviendo con un problema de salud mental o de abuso de sustancias y no esté recibiendo una atención efectiva? Tenga la seguridad de que las personas pueden participar, y lo hacen, en un tratamiento exitoso para los trastornos de salud conductual. Y el apoyo de familiares y amigos puede marcar una gran diferencia.

Estas son algunas maneras en las que puede ayudar:

Hable con su ser querido y muéstrelle compasión.

Expresé su preocupación sin juzgar y dígame que está allí para ayudarlo. Cree un entorno de apoyo para fomentar la conversación y la apertura. Por ejemplo, comience diciendo algo como esto:

- “He estado preocupado por ti. ¿Podemos hablar?”.
- “Si no quieres, ¿con quién te gustaría hablar?”.
Y “¿cómo puedo ayudarte?”.
- “Veo que algo te sucede. ¿Cuál es la mejor manera de ayudarte?”.
- “Me preocupo por ti y estoy aquí para escucharte. ¿Quieres hablar?”.
- “Me he dado cuenta de que últimamente no eres tú mismo. ¿Cómo puedo ayudarte?”.

Valide sus sentimientos.

Escuche abiertamente, de manera activa y sin juzgar.



Muéstrese abierto.

Hable sobre su historial familiar de problemas de salud mental o abuso de sustancias, si corresponde. Puede ayudar a la persona a sentirse menos sola.

Ofrezca su ayuda para buscar apoyo.

Proporcione la tranquilidad de que su problema se puede tratar. Ofrezca su ayuda para encontrar recursos y conectarse a los servicios de tratamiento. Por ejemplo, visite findahelpline.com. Find a Helpline es una herramienta en línea gratuita que conecta fácilmente a las personas con líneas de ayuda en más de 50 países que proporcionan apoyo, asesoramiento e información inmediatos. Recomiende llamar a una línea de ayuda para explorar cuáles podrían ser los mejores pasos que debe seguir.

Sea paciente.

Ayudar a alguien a comprometerse y mantener el camino de la recuperación lleva tiempo. Continúe ofreciéndose a escuchar y ayudar.

Recuerde cuidarse usted también.

Ser un cuidador puede ser estresante y emocionalmente agotador para usted. Tómese el tiempo para dedicarse a su propia salud mental y bienestar.



Recuperación. Estamos en esto juntos.

Signos y síntomas

Es importante recordar que la salud mental y los trastornos por abuso de sustancias no son defectos de carácter ni signos de debilidad. Son afecciones frecuentes, a menudo graves, que afectan a millones de personas cada año. También es importante recordar que, al igual que otras afecciones de salud, los trastornos de salud mental y por abuso de sustancias son tratables.

Trastorno por abuso de sustancias

Un trastorno por abuso de sustancias puede ocurrir cuando existe un consumo excesivo o repetido de drogas o alcohol. El consumo continuo provoca efectos negativos significativos en la vida de una persona, incluidos problemas de salud, discapacidad e incumplimiento de responsabilidades importantes. El trastorno por abuso de sustancias es una afección médica y puede incluir lo siguiente:

- No poder dejar o controlar el consumo de drogas o alcohol.
- Cometer errores o no poder realizar sus tareas principales en el trabajo, la escuela o el hogar.
- Ponerse en situaciones peligrosas para consumir drogas o alcohol.
- Ser arrestado o robar para tener acceso a drogas o alcohol.
- Ser hospitalizado por consumo de drogas o alcohol.
- Desarrollar una tolerancia y necesitar mayores cantidades de drogas o alcohol para sentir los mismos efectos físicos.
- Experimentar dificultades en las relaciones de pareja debido al consumo de drogas/alcohol.

Trastornos de salud mental

Los trastornos de salud mental implican cambios en el pensamiento, el estado de ánimo o el comportamiento. Estas enfermedades son afecciones médicas, y son producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Algunos de los sentimientos y comportamientos que se pueden experimentar con una afección de salud mental incluyen los siguientes:

- Cambios en la alimentación y el sueño (comer demasiado o muy poco, dormir demasiado o no poder dormir lo suficiente).
- Alejarse de las personas en su vida.
- Perder interés en las cosas que antes disfrutaba.
- Sentirse más confundido, olvidadizo, enojado, molesto o nervioso de lo habitual.
- Sentirse más ansioso, preocupado o asustado de lo habitual.
- Escuchar voces.
- Pensar en hacerse daño a sí mismo o a los demás o no querer vivir más.

Es importante que un proveedor calificado de salud mental o trastorno por abuso de sustancias realice una evaluación completa, ya que muchas otras afecciones pueden mostrar signos o síntomas similares.



¿Necesita ayuda ahora?

Si está en peligro inmediato o tiene una emergencia médica, **llame al número de teléfono local de los servicios de emergencia o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano**. Si está en una crisis o pensando en suicidarse, comuníquese con alguien de inmediato:

Find a Helpline es una herramienta en línea gratuita que conecta fácilmente a las personas con líneas de ayuda en más de 50 países. findahelpline.com

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide es una red global de 349 centros de apoyo emocional en 32 países. Miembros y voluntarios de todo el mundo ofrecen apoyo confidencial a personas en estado de crisis emocional o angustia, o a sus allegados. befrienders.org

Para obtener más información acerca de la recuperación y la resiliencia, visite livewell.optum.com.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono local de los servicios de emergencia o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura. Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF10068021140729-042023 OHC