

Magellan Health Services de Arizona está dedicada a fortalecer el sistema de salud mental del centro de Arizona.



Richard Clarke
Director General de Magellan Health Services de Arizona

Estimados Lectores:

Quise aprovechar la oportunidad para enviar un mensaje de recuperación y esperanza a ustedes y a sus seres queridos que podrían estar viviendo con una enfermedad mental. Esto puede ser desde un problema de depresión o esquizofrenia, hasta problemas incontrolables de ira, abuso de drogas o alcohol. Las enfermedades

mentales no discriminan. En los Estados Unidos, uno de cada 4 adultos y uno de cada 5 niños es afectado por una enfermedad mental independientemente de su raza, nivel de educación o estatus socio-económico.

La falta de acceso a los servicios de salud mental sigue siendo un grave problema entre las minorías en todo Estados Unidos. Estudios demuestran que los hispanos siguen utilizando los servicios de salud mental mucho menos que otros grupos étnicos y raciales. Si bien la falta de seguro médico juega un papel importante en el acceso a los servicios de salud, las creencias culturales, la falta de información y entendimiento de las enfermedades mentales también son barreras claves que impiden que las personas se atiendan.

De acuerdo a la Asociación Americana de Psiquiatría, “los hispanos o Latinos suelen tener diferentes percepciones al solicitar servicios de salud mental y sentirse estigmatizados por hacerlo. Por ejemplo, algunos tienden a confundir la depresión con el nerviosismo, cansancio, o incluso un malestar físico creyendo que se trata de algo temporal o pasajero. Como resultado, las personas afectadas por una enfermedad mental pueden no reconocer los síntomas como tales y que requieren la atención de un especialista en salud mental.” Si bien muchas de las barreras que impiden que los hispanos soliciten tratamiento son comunes entre otros grupos étnicos, la Asociación Americana de Psiquiatría señala que los hispanos

utilizan los servicios de salud mental mucho menos que otros grupos étnicos.

Como la Autoridad Regional de la Salud Mental (RBHA) para el Condado de Maricopa y parte del Condado de Pinal,

Magellan Health Services de Arizona está dedicada a fortalecer el sistema de salud mental del centro de Arizona. Un sistema de cuidado que además de brindar esperanza, recursos y recuperación aquellos a nuestro cargo, facilita el acceso de servicios a las comunidades más vulnerables elegibles para tratamiento de salud mental.

En Magellan de Arizona creemos que las personas que reciben servicios de salud mental deben recibirlos de manera respetuosa basado en sus preferencias individuales, valores, necesidades, idioma de preferencia y creencias culturales. Para lograr esto, apoyamos a nuestro personal y red de proveedores para asegurarnos de proporcionar un servicio culturalmente competente. De esta manera, construimos relaciones más estrechas con la gente y la comunidad que servimos, proporcionamos un mejor servicio y ayudamos a fortalecer la comunidad del centro de Arizona en general.

Como parte de nuestro esfuerzo por facilitar el acceso de servicios de salud mental a las comunidades más vulnerables, Magellan ha recopilado esta serie de información y recursos de salud mental para ayudarle a entender mejor la causa y síntomas de las enfermedades mentales y donde pedir ayuda. La mayoría de la información contenida en estas páginas fue extraída de documentos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés), quienes autorizan y fomentan la reproducción de sus publicaciones para mejorar la salud pública.

Por favor tome tiempo suficiente para revisar y compartir esta información con sus seres queridos. Si usted o alguien que conoce requieren de servicios de salud mental o contra el abuso de sustancias, comuníquese con Magellan de Arizona llamando al **(800) 564-5465**. Magellan de Arizona y nuestros proveedores brindan a las personas elegibles para AHCCCS y a sus familiares, una voz en el proceso de recuperación y la oportunidad de elegir dónde y cuándo solicitar ayuda.

Verdades Sobre ...

La Salud Mental entre Latinos

Los latinos son identificados como un grupo de alto riesgo para la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias.

Entre los latinos con trastornos mentales, ni siquiera 1 de cada 11 llega a contactar a un especialista en salud mental; menos de 1 de cada 5 contacta a un médico general.

Las estadísticas son aun más alarmantes entre inmigrantes latinos con trastornos mentales. Menos de 1 de cada 20 utiliza los servicios de especialistas en salud mental; apenas 1 de cada 10 utiliza los servicios de un médico general.

Los latinos tienen doble probabilidad de buscar ayuda para trastornos mentales en otros lados como su doctor primario o su iglesia que con un especialista en salud mental.

Latinos viviendo bajo el nivel de pobreza tienen 3 veces más probabilidades de sufrir angustia psicológica.

Los intentos de suicidio entre jóvenes latinas entre los grados de 9 al 12, fueron 70% más altos que entre jóvenes anglosajonas de ese grupo en el 2011.

Los estadounidenses de origen mexicano tienen el mismo índice de trastornos mentales que la población en general de Estados Unidos (48.7% vs. 48.6%).

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EU y Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI).



Magellan de Arizona: ¡Logrando mentes sanas, cuerpos sanos bajo el mismo techo!

Por años, el enfoque de Magellan había sido ayudar a personas con enfermedades mentales y/o abuso de sustancias a progresar en su camino a la recuperación — para controlar, superar, y abrirse a la sanación. Si bien son metas importantes y deseadas, por sí solas no son suficientes, puesto que no asisten a la persona en su totalidad. Magellan entiende que la salud física y mental son dos de las cosas más importantes que puede tener un ser humano. Para tener una vida feliz y completa, uno necesita de ambas.

El mejorar la salud mental y física de las personas a nuestro cuidado es un reto que Magellan y nuestros aliados de salud hemos enfrentado. Nos hemos dado cuenta de las discrepancias de salud, y son alarmantes. La vida de los arizonenses con enfermedades mentales graves (SMI) se han acortado unos 30 años debido a las condiciones de salud crónicas a las que este grupo es susceptible.

Ante esto, en agosto del 2011, la gobernadora Brewer, líderes de la salud, Magellan, el Sistema Integrado de Salud de Maricopa (MIHS) y los proveedores de servicios de salud mental Partners in Recovery, People of Color Network, CHOICES Network and Southwest Network, anunciaron la creación de los hogares de salud integral (IHHs, por sus siglas en inglés) que hoy son toda una realidad.

Los IHHs integran clínicamente los servicios de salud mental y física para atender los problemas de salud en general que enfrentan las personas con enfermedades mentales graves (SMI, por sus siglas en inglés).

Por medio de los IHH, los pacientes ahora tienen la opción de recibir servicios de atención primaria en oficinas dentro de su clínica de salud mental. Esto facilita a los pacientes la coordinación de sus citas y reduce la necesidad de transporte a varias ubicaciones. Además, ofrece un



Beneficios de los hogares de salud integrada (IHH)

- En los IHH, los proveedores de salud mental trabajan estrechamente con los proveedores de atención primaria (PCP) para entender y abordar los problemas de salud de cada paciente.
- Colaboran en la planificación de los servicios de salud
- Facilitan las cosas para los pacientes y reducen los costos del sistema mediante la eliminación de pruebas y procedimientos redundantes
- Trabajan para evitar problemas para una buena salud en general, tales como interacciones peligrosas de medicamentos.
- Se comunican mediante registros electrónicos de salud, así como por reuniones en persona y telefónicas para compartir información vital sobre los pacientes.

ambiente familiar y de apoyo a dichos pacientes y da a los médicos y personal clínico las herramientas y el ambiente necesario para atender integralmente a la persona. Magellan se complace en informar que ya hemos visto resultados de mejoras en la salud de nuestros pacientes.

Haciendo una diferencia en las vidas de las personas

Harry era admitido con frecuencia al hospital por falta de seguimiento a una enfermedad hepática y la necesidad constante de un procedimiento médico para eliminar el exceso de fluidos en su sistema. A través de esfuerzos coordinados de su equipo médico que incluyó visitas con el regularmente tanto en la clínica como su hogar,

comunicación con sus enfermeras y equipo de salud mental, Harry no ha sido hospitalizado en varios meses. Aunque Harry está bastante enfermo, su deseo de vivir y el saber que otros se preocupan por él lo han inspirado. Ahora siempre acude a sus citas con su doctor primario y recibe regularmente sus tratamientos médicos. Además, participa en visitas de salud en casa, sigue una dieta baja en sodio y sigue luchando por vivir.

La historia de Harry es uno de los muchos éxitos logrados a través de una coordinación intensiva de servicios de salud y el seguimiento. Para desarrollar aún más los servicios de salud integral, Magellan realizó también un convenio con Vanguard Health, Phoenix Health Plan (PCP). Este nuevo emprendimiento, llamado Magellan Complete Care of Arizona, asegura que la gama de servicios requeridos por personas con SMI sea coordinada junto a nuestros nuevos socios de la salud.

La Gobernadora Brewer presentó un plan para integrar los servicios de salud mental y físicos. Su plan es poner a

disposición un servicio de salud integral a través de un sistema que sea más fácil de navegar para las personas con SMI que les permita vivir vidas más largas y saludables. Magellan y nuestros socios hemos actuado para desarrollar un sistema de salud mental integral el cual creemos cumple con el plan propuesto por la Gobernadora y que es necesario para llevar los servicios de salud integral al siguiente nivel para las personas dentro del sistema de salud mental con enfermedades mentales graves.

Mentes sanas, cuerpos sanos... una meta deseada hace miles de años se está convirtiendo hoy en día en una realidad.

¿Qué es la salud mental y cómo beneficia a tu cuerpo?

Centros de Control y Prevención de Enfermedades

El término “salud mental” se utiliza comúnmente para referirse a la enfermedad mental. Sin embargo, los conocimientos en este campo han progresado a un nivel que permite distinguir adecuadamente los dos términos. Aunque la salud mental y la enfermedad mental están relacionadas, éstas representan diferentes estados psicológicos.

La salud mental es “un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus habilidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y es capaz de contribuir a su comunidad.” Se calcula que sólo alrededor del 17% de los adultos en los Estados Unidos considera que su estado de salud mental es óptimo. Ante ello, han surgido pruebas de que una buena salud mental está directamente relacionada con una buena salud física.

La enfermedad mental se define como “todos los trastornos mentales diagnosticables” o “condiciones de salud que se caracterizan por alteraciones en el pensamiento, humor, o comportamiento (o alguna combinación de éstos) relacionados con la angustia y/o problemas de funcionamiento”. La depresión es el tipo más común de enfermedad mental, que afecta a más del 26% de la población adulta de Estados Unidos. Se calcula que para el año 2020, la depresión será la segunda causa principal de discapacidad en todo el mundo, después de las enfermedades cardíacas.

La importancia de la salud mental para tu cuerpo: Estudios han demostrado que los trastornos mentales, especialmente los trastornos depresivos, están directamente relacionados con la presencia y tratamiento de enfermedades crónicas como pueden ser la diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, asma y problemas de obesidad así como los comportamientos de alto riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, como el sedentarismo, fumar, beber alcohol en exceso y no dormir lo suficiente. Por esta razón, es importante cuidar de tu cuerpo y mente.



Como apoyar a alguien con una enfermedad mental

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Las personas con enfermedad mental pueden recuperarse. Estudios demuestran que la mayoría de las personas con enfermedades mentales mejoran, y muchos se recuperan por completo. Todos podemos hacer algo para ayudar a una persona en su proceso de su recuperación... como evitar el uso de “palabras etiqueta”, demostrándoles bondad y respeto, o ayudando a eliminar la discriminación contra la vivienda, el empleo o la educación. Desgraciadamente, una de las razones principales por las cuales la gente no busca ayuda es debido al estigma asociado con la enfermedad mental. El estigma es una gran barrera para la recuperación.

Las personas con problemas de salud mental pueden reducir alguna discapacidad en un futuro si logran ampliar su aceptación social y reciben el apoyo adecuado.

Las personas con enfermedad mental necesitan que se les trate con respeto, compasión y empatía, como cualquier otra

persona que sufre de un problema de salud. Uno de los factores más importantes para su recuperación es la comprensión y aceptación de sus familiares y amigos. El apoyo inmediato puede ser de mucha ayuda, al ofrecer tranquilidad, compañerismo y fuerza emocional.

Los aspectos emocionales y psicológicos de la enfermedad mental hacen del apoyo de familiares y amigos algo aún más importante para la recuperación de una persona. Los amigos pueden expresar su interés y preocupación por la persona con enfermedad mental haciéndole preguntas, escuchando sus ideas y siendo sensible. También pueden ayudar a vencer estigmas y fomentar el tratamiento de enfermedades mentales como el de cualquier otro problema de salud, y a descartar las ideas preconcebidas sobre la enfermedad mental y adoptar una forma más útil de relacionarse con las personas.

Magellan Health Services de Arizona, Inc. es la Autoridad Regional de Salud Mental en el Condado de Maricopa y partes del Condado de Pinal. Los fondos para los servicios provienen de un contrato con el Departamento de Servicios de Salud de Arizona /División de Servicios de Salud Mental y con el Sistema de Contención de Costos de Salud de Arizona (AHCCCS).



Depresión y diabetes: ¿Existe una relación?

Centros de Control y Prevención de Enfermedades

Estudios sugieren que existe una relación entre la depresión y la diabetes, aunque no está claro qué ocurre primero o por qué a menudo están vinculados. Lo que sí está claro es que la depresión y la diabetes pueden controlarse y tratarse efectivamente.

Cualquier persona puede desarrollar depresión, sin embargo las personas con diabetes pueden estar en mayor riesgo. La depresión pudiera surgir por la presión diaria de tener diabetes. Estudios recientes han demostrado que la depresión es dos veces más común entre personas con diabetes que entre las personas que no tienen esta enfermedad. Además, las probabilidades de sufrir de depresión aumentan conforme empeoran las complicaciones por la diabetes.

Información adicional sobre investigación acerca de la depresión y la diabetes sugiere que la depresión por sí sola también puede aumentar la probabilidad de que una persona se le manifieste la diabetes tipo 2. De hecho, estudios han demostrado que adultos con depresión tienen 37% más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2.

¿Por qué es la depresión y diabetes grave?

La depresión clínica es una de las enfermedades más costosas a nivel mundial. También es la principal causa de discapacidad en los Estados Unidos y resto del mundo. Aproximadamente 70% de las personas que sufren de depresión trabajan; la depresión ocasiona 400 millones de días de trabajo perdidos al año. Se estima que el costo anual del equivalente salarial debido a la pérdida de trabajo por depresión en la

fuerza laboral de Estados Unidos es de \$44 billones por año.

Superando la depresión

Todos nos sentimos tristes o algo deprimidos de vez en cuando. Pero estos sentimientos general-mente duran poco y se nos pasan en un par de días. Pero cuando uno está deprimido, esto interfiere con la vida cotidiana y le causa dolor tanto a usted como a aquellos que se preocupan por usted. La depresión es una enfermedad común pero a la vez seria.

La depresión es una condición médica que debe ser diagnosticada y tratada por un profesional de la salud, como un proveedor de cuidado primario capacitado, un psiquiatra o un trabajador social.

No todas las personas con enfermedades depresivas presentan los mismos síntomas. La severidad, frecuencia y duración de los síntomas varían dependiendo de la persona y de su enfermedad en particular.

Si usted o alguien que conoce sufre de depresión, por favor contacte a Magellan de Arizona al 1-800-564-5465 o al 1-800-424-9831 (TTY). Los servicios de Magellan están disponibles para niños y adultos y

La depresión y la diabetes es muy preocupante por varias razones:

- Los individuos deprimidos pueden tener más dificultad para seguir el tratamiento médico que establece su doctor y equipo médico. Por ejemplo, es posible que las personas deprimidas no tomen su medicamento según prescrito o que no controlen sus niveles de glucosa como su doctor se los haya recomendado.
- La depresión puede causar mal funcionamiento físico y mental, por lo que es menos probable que la persona se mantenga físicamente activa.
- Los individuos que están deprimidos podrían adoptar conductas poco saludables, tales como un estilo de vida sedentario y/o una dieta deficiente.
- El aislamiento social también es común entre personas que están deprimidas, lo cual disminuye las posibilidades de apoyo social que a menudo es necesario para el auto-control de la diabetes.
- La depresión no tratada cuando se tiene diabetes puede ocasionar:
 - niveles altos de glucosa en la sangre
 - control metabólico deficiente
 - calidad de vida disminuida
 - aumento del riesgo de mortalidad
 - mayor uso y costos de atención de salud
- La depresión no tratada pone a riesgo a la persona con diabetes de sufrir complicaciones que podrían evitarse. Estas complicaciones incluyen:
 - enfermedades cardíacas
 - ceguera
 - amputaciones
 - disfunción eréctil
 - derrame cerebral
 - enfermedad renal

son cubiertos por Medicaid o AHCCCS/KidsCare.

La mayoría de personas, incluso aquellas con la depresión más severa, pueden mejorarse con tratamiento. Medicamentos, psicoterapias y otros métodos pueden tratar efectivamente a las personas deprimidas.

El tratamiento de la depresión puede mejorar el estado de ánimo de la persona y su control de la glucosa.

Síntomas de depresión

- Sentimientos frecuentes de tristeza que duran casi todo el día
- Disminución de interés en la mayoría de las cosas de las que antes disfrutaba
- Pérdida de autoestima o sentimientos de culpa y discapacidad
- Dificultad para dormir, como dormir demasiado o tener problemas para quedarse dormido
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Cambios no intencionales de peso (ganar o perder peso)
- Irritabilidad o nerviosismo
- Disminución de la energía
- Pensamientos de muerte o suicidio

Como el bajar unas cuantas libras puede ayudar a su mente y su cuerpo

Si usted tiene sobrepeso, no está solo. Durante los últimos 20 años, ha habido un aumento dramático en los problemas de obesidad en Estados Unidos y el índice sigue siendo alto.

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) más de un tercio de los estadounidenses adultos (35.7%) y aproximadamente 17% (o 12.5 millones) de niños y adolescentes de 2 a 19 años son obesos. A menos que cambiemos nuestra alimentación y hábitos de ejercicio, los CDC predicen que 86% de la población estadounidense tendrá sobrepeso u obesidad para el año 2030.

Las personas obesas son más susceptibles a tener problemas de salud graves, tales como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, problemas ortopédicos y derrames cerebrales. Pero su sobrepeso u obesidad no sólo afecta su salud física. Entre los trastornos psicológicos que



tener sentimientos de culpa, vergüenza, baja energía, aislamiento social y sentirse deprimido. Estos sentimientos pueden definitivamente afectar su salud física e incluso acortar su vida.

Aunque no existe "formula general" para la pérdida de peso saludable y permanente, el comer demasiado o no ser físicamente activo definitivamente puede provocarle sobrepeso. Para mantener su peso, las calorías que usted coma deben equivaler a la energía que usted quema. Para perder peso, debe quemar más calorías de las que come.

Aunque suena simple, puede ser difícil mantener un peso saludable – y la pérdida de peso es aún más difícil. Pero a diferencia de lo que la mayoría de la gente piensa, usted puede perder peso sin sufrir demasiado.

En lugar de dietas extremas que lo dejan irritable o hambriento, los expertos coinciden en que la mejor manera de perder peso y mantenerlo es tomando decisiones inteligentes. Siendo cuidadoso con lo que come y comiendo porciones más pequeñas más a menudo, usted puede desarrollar nuevos hábitos alimenticios y preferencias que lo harán sentirse satisfecho, además de ayudarle a ganar la batalla con el peso.

Por favor recuerde consultar con su médico antes de comenzar un programa de pérdida de peso. Su médico puede ofrecerle sugerencias prácticas que no requieren cambiar completamente su estilo de vida actual. En algunos casos, su médico podrá referirlo a un especialista en nutrición, como un dietista, para darle un asesoramiento sobre sus decisiones alimenticias.

Consejos para el control de peso

- No se salte comidas, especialmente el desayuno, el cual "arranca" el proceso de quemar calorías
- Elija alimentos bajos en grasa y en calorías
- Coma porciones más pequeñas
- En vez de bocadillos empaquetados, coma frutas y verduras, con una meta de cinco porciones o más al día
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas
- Manténgase físicamente activo

NIH: Instituto Nacional de Diabetes y de Enfermedades Renales y Digestivas

la obesidad puede desencadenar está la depresión, trastornos de alimentación, imagen distorsionada del cuerpo y baja autoestima.

Lograr un peso saludable puede ayudarle a controlar su colesterol, presión arterial y azúcar en la sangre. También puede ayudarle a prevenir enfermedades relacionadas con el peso, tales como enfermedades cardíacas, diabetes, artritis y algunos cánceres.

Usted también puede evitar

FUMADORES ADULTOS: Enfoque en personas con enfermedad mental

Centros de Control y Prevención de Enfermedades

Fumar cigarrillos es la principal causa prevenible de enfermedad, discapacidad y muerte en los Estados Unidos. A pesar de la disminución general en este vicio, más personas con enfermedades mentales que las que no tienen enfermedad mental fuman por lo que se enferman y mueren antes por el mal hábito.

Los efectos adversos para la salud debido a los cigarrillos representan una cifra estimada de 443,000 muertes, o casi una de cada cinco muertes en los Estados Unidos, cada año.

De hecho, más muertes son causadas cada año por el tabaco que por todas las muertes por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), uso de drogas ilegales, el consumo de alcohol, lesiones por accidentes automovilísticos, suicidios y asesinatos combinados. El fumar se considera la razón de un 90% de todas las muertes por cáncer del pulmón en los hombres y el 80% de todas las muertes por cáncer del pulmón en las mujeres.

La buena noticia es que estudios recientes han demostrado que, al igual que otros fumadores, los adultos con enfermedades mentales que fuman quieren dejar de hacerlo, y los tratamientos efectivos para dejar de fumar pueden beneficiarles.

Dónde obtener ayuda

Ya sea que esté pensando en dejar de fumar, o está listo para dejar de hacerlo, o está tratando de no volver a fumar, hay ayuda disponible. La Línea de Ayuda para Fumadores (ASHLine) de Arizona ofrece servicios gratuitos en inglés y español.

La Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona responde a las llamadas de cualquier persona que desee dejar de fumar. El plan para dejar de fumar se adapta a cada persona de manera individual tomando en cuenta cualquier circunstancia especial que pueda afectar el proceso de dejar de fumar. Hay también programas para mujeres embarazadas y para quienes desean dejar de mascar tabaco.

Los entrenadores para dejar de fumar son personas que se encuentra aquí en Arizona. La mayoría de ellos son ex fumadores que han pasado "por las mismas" y que entienden lo difícil que es dejar de fumar y no recaer en el vicio. Ellos han tenido experiencias muy diversas en la vida y han logrado cumplir las necesidades de miles de arizonenses que han logrado dejar de fumar

Un entrenador puede ayudarle a fijar metas, a trabajar para alcanzar una fecha para dejar de fumar, y a elaborar un plan personal para ayudarle a dejar de hacerlo. Al igual que un entrenador físico personal, su



Cinco razones para dejar de fumar

- **Celebrará más cumpleaños:** Dejar de fumar puede ayudar a reducir el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca, derrame, bronquitis crónica, enfisema y varios tipos de cáncer, no sólo el cáncer del pulmón.
- **Se sentirá menos ansioso:** "Quienes logran dejar de fumar experimentan una marcada reducción de la ansiedad, mientras que aquellos que no logran hacerlo experimentan un leve aumento a largo plazo", según un estudio del British Journal of Psychiatry.
- **Su boca se lo agradecerá:** Dejar el hábito de fumar puede disminuir dramáticamente el riesgo de problemas dentales como caries y enfermedad de las encías, así como de condiciones aún más peligrosas como el cáncer bucal.
- **Salvará su piel:** La Sociedad Americana de Cirugía Plástica Estética señala que en sólo mes y medio después de dejar de fumar, su piel empezará a verse mejor.
- **Mejorará su estado de ánimo:** Dejar de fumar puede hacerle una persona más feliz, según un estudio de la Universidad de Brown. Los investigadores descubrieron que los fumadores nunca fueron más feliz que cuando dejaron de fumar, aun si volvieron a fumar después.

entrenador para dejar de fumar trabajará con usted para ayudarlo a mantenerse enfocado y para hacer ajustes a su plan durante el transcurso.

Además de los servicios gratuitos de entrenadores por teléfono, usted también puede utilizar WebQuit, un plan personalizado a través de Internet que le permite inscribirse para monitorear su progreso. Basado en métodos científicos, WebQuit le sugerirá actividades y ejercicios para mantenerlo enfocado en sus esfuerzos por dejar de fumar. Usted crea una cuenta, realiza las actividades, establece metas y supervisa su progreso por medio de su computadora. WebQuit está disponible cada vez que usted necesite apoyo – 24 horas al día, 7 días a la semana. Para el horario de trabajo de la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona o para obtener información adicional, por favor llame al 1-800-556-6222 o visite www.ashline.org. ¡Usted sí puede dejar de fumar! Y ASHLine puede ayudarle.

Cuándo Solicitar Ayuda Profesional

Si ha hecho lo posible por mejorar su salud mental y emocional y no logra sentirse bien, entonces es momento de buscar ayuda especializada. Las recomendaciones de un profesional dedicado podrían motivarlo a realizar cosas que quizá no podría hacer por usted mismo.

Señales de alerta que pudieran requerir atención inmediata:

- » Sentir que no vale la pena seguir viviendo
- » Pensar constantemente en la muerte, tener ideas suicidas o planificar como suicidarse
- » Tomar riesgos que ponen en peligro su vida y la de otros a su alrededor
- » Pensar en lastimarse, lastimar a otros, destruir cosas o en cometer un crimen

Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés)

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si usted o alguien que conoce requiere servicios de salud mental o contra el abuso de sustancias, comuníquese con Magellan de Arizona llamando al (800) 564-5465 o TTY (800) 424-9831. Los servicios de Magellan están disponibles tanto para niños como adultos y son cubiertos por Medicaid o AHCCCS/KidsCare.

Para mayor información de cómo solicitar AHCCCS, los requisitos de elegibilidad/ ingresos, recursos, reglas de participación para los programas y lugares donde puede someter una solicitud en persona, comuníquese al 602-417-4000.

Magellan de Arizona cuenta con personal que habla español para responder a sus llamadas y preguntas. Por favor comuníquese con Magellan para aprender más sobre los recursos disponibles para el cuidado de la salud mental o contra el abuso de sustancias en el centro de Arizona. Magellan lo conectará con el proveedor de servicios en su área que más le convenga.

Si usted o algún familiar experimenta una crisis, y requiere apoyo psicológico, comuníquese con la Red de Respuesta en Casos de Crisis al (800) 631-1314 o TTY (800) 327-9254. La Línea de Respuesta en Casos de Crisis es gratuita y está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para cualquier persona que experimenta una crisis de salud mental en el condado Maricopa y partes del condado Pinal. Para emergencias, llame siempre al 9-1-1.

Servicios de salud mental cubiertos por AHCCCS

- Evaluación y tratamiento
- Servicios para trastornos mentales y abuso de sustancias
- Diagnóstico, terapia y consejería
- Administración de casos
- Transporte
- Servicios en clínicas y medicamentos

El conocimiento es poder

Si usted o un conocido fue recientemente diagnosticado con una enfermedad mental o trastorno de abuso de sustancias y desea aprender más sobre su condición para ayudarle con el proceso de recuperación, las siguientes agencias pueden enviarle por correo a las personas que tengan acceso limitado al Internet o a una computadora materiales impresos sobre las enfermedades mentales más comunes.



www.samhsa.org • 1-877-726-4727



www.nimh.nih.gov • 1-866-615-6464



www.healthyminds.org • 1-888-357-7924



www.nami.org • 1-800-950-NAMI



www.dbsalliance.org • 1-800-826-3632



www.cdc.gov • 1-800-232-4636



www.familyinvolvementcenter.org
602-288-0155

Magellan Health Services of Arizona is dedicated to a strong behavioral health care delivery system for central Arizona



Dear Readers:

I wanted to reach out with a message of hope and recovery for those you love that might be living with a mental illness. It can be anything from depression or schizophrenia to uncontrollable rage or abuse of drugs or alcohol. Mental illness does not discriminate. In any given year, one in four adults and one in five children in the U.S. is affected by a mental illness regardless of race, level of education or socioeconomic status.

Lack of access to mental health services continues to be a serious problem among minority populations across the U.S. Research shows that Hispanic Americans still use mental-health services far less than other ethnic and racial groups. While lack of insurance plays a huge role in accessing healthcare, cultural beliefs and lack of understanding of mental illness are also significant barriers to care.

According to the American Psychiatric Association, "Hispanics/Latinos often have different attitudes about accessing mental health services, and may feel highly stigmatized for doing so. For example, Hispanics/Latinos often mistake depression for nervousness, tiredness, or even a physical ailment, and may see it as something that is temporary. Affected individuals may not recognize their symptoms as those that require the attention of mental health specialists." Although many of the barriers that deter minorities from accessing treatment are true for all populations, the American Psychiatric Association indicates that Hispanic Americans use mental-health services far less

than other ethnic and racial groups.

As the Regional Behavioral Health Authority (RBHA) for Maricopa County and part of Pinal County, Magellan Health Services of Arizona is dedicated to a strong behavioral health care delivery system for central Arizona. A system of care that not only provides hope, resources and recovery to those in our care, as well as access to services to under served populations eligible for mental health care.

At Magellan of Arizona we believe that all behavioral health care recipients must receive effective treatment in a manner that is respectful of individual preferences, needs and values and compatible with their preferred language and cultural beliefs. To accomplish this, we support our staff and network providers to ensure delivery of culturally competent care. By doing so, we are building stronger relationships with the people and the community we serve, providing better care and ultimately, help strengthen central Arizona's community as a whole.

As part of our ongoing effort to facilitate access to mental health care to vulnerable populations, Magellan has compiled this comprehensive review of mental health information to help you better understand the cause and symptoms of mental illness and when and where to seek professional help. Most of the information included on these pages was retrieved from documents by the Centers for Disease Control and Prevention and the U.S. Department of Health and Human Services, which fully authorize and encourage the reproduction of their publications in an effort to improve public health.

Please take the time to review this handout and share the information with people you know. If the possibility of mental illness or substance abuse is a concern for you or someone you care about please call Magellan of Arizona at (800) 564-5465. Magellan of Arizona and our provider partners give AHCCCS eligible individuals and their families a voice in the recovery process and choice to seek care when and where they need it.

Mental Health Facts

Latino Community

Latinos are identified as a high-risk group for depression, anxiety, and substance abuse.

Among Latinos with mental disorders, fewer than **1 in 11** contact mental health care specialists, while fewer than one in five contact general health care providers.

The statistics become more alarming among Latino immigrants with mental disorders. Fewer than one in 20 Latino immigrants use services from mental health specialists, while less than **1 in 10** use services from general health care providers.

Latinos are twice as likely to seek treatment for mental disorders in other settings, such as general health care or the clergy, than in mental health specialty settings

Latinos living below the poverty level, as compared to Latinos over twice the poverty level, are **3** times more likely to report psychological distress.

Suicide attempts for Latino girls, grades 9-12, were **70%** higher than for Caucasian girls in the same age group, in 2011.

Mexican Americans born in the U.S. have the same rates of mental disorders as the general U.S. population (48.7% vs. 48.6%).

Source: U.S Department of Health and Human Services & National Alliance on Mental Illness (NAMI).



Magellan of Arizona: Helping minds, helping bodies under one roof!

For years, Magellan's focus had been on helping people with mental illness and/or substance abuse issues to progress on their recovery journeys—to control, to overcome, to open up, to heal. While these are important goals and much to be desired, by themselves they are not enough—because they do not address the whole person. Magellan understands that mental and physical health are two of the most important things a human being can have. To have a happy and full life, one needs both.

Bringing bodily health to those we serve is a challenge that Magellan and our health partners have addressed head-on. We've seen the health disparities, and they are alarming. The lives of Arizonans with serious mental illness (SMI) are being cut short by some 30 years because of chronic health conditions to which this group is susceptible.

Announced back in August 2011 by Governor Brewer and health care leaders, Magellan, Maricopa Integrated Health System (MIHS), and behavioral health service providers Partners in Recovery, People of Color Network, CHOICES Network and Southwest Network, Integrated Health Homes (IHHs) are a reality. IHHs clinically integrate behavioral health and physical health services to address the full scope of health issues people with SMI face.

Through IHH, service recipients now have the option to receive medical care in PCP offices set up right in their behavioral health clinic. This approach makes it more convenient for recipients to coordinate appointments and reduce the need for transportation to multiple locations. In addition, it provides a familiar, supportive environment for



Benefits of Integrated Health Homes

- Under IHH, behavioral health care providers work closely with primary care providers (PCPs) to understand and address each service recipient's health issues.
- Collaborate on health planning.
- Make it easier on recipients and less costly to the system by eliminating redundant tests and procedures.
- Work to avoid obstacles to good health, such as dangerous medication interactions.
- Communicate using integrated electronic health records as well as face-to-face and telephonic meetings to share vital information about recipients.

recipients and arms PCPs and clinicians with the tools and environment necessary to care for the whole person. Magellan is excited to inform that we are already seeing improved health outcomes.

Making a difference in people's lives

Harry was frequently admitted to the hospital due to lack of follow-up on complications from his liver disease and the ongoing need for a medical procedure to remove excess fluid in his system. Through concerted efforts of the care coordination team, which included face-to-face visits with the member, home health services, follow-up with the skilled nursing facility staff, and coordination with the behavioral health team, Harry

has not been hospitalized in several months. Although Harry is quite ill, his desire to live and the knowledge that others care about him have inspired him. He now keeps appointments with his primary care provider and regularly gets his medical procedures. In addition, he participates in home health visits, follows a low-sodium diet, and continues to fight to live.

Harry's story is just one of the many successes achieved through intensive care coordination and follow-up. To further develop integrated care, Magellan also has announced a joint venture development agreement with Vanguard Health Systems, Phoenix Health Plan (PCP). This new venture, called Magellan Complete Care of Arizona, ensures that the entire spectrum of services for those with SMI is coordinated among health partners.

Governor Brewer put forth a plan for whole health integration. Her plan is to make whole health care available through one system that is easier for people challenged with SMI to traverse and that provides integrated care to help individuals live longer, healthier lives. Magellan and our partners have acted to develop a behavioral-health-led whole health integrated system that we believe fulfills the Governor's plan and that is needed to take whole health care to the next level for those in the behavioral health system who are challenged with SMI.

Achieving healthy minds in healthy bodies...a goal wished for thousands of years ago is becoming a reality today.

What is Mental Health and how it benefits your body?

Centers for Disease Control and Prevention

The term mental health is commonly used in reference to mental illness. However, knowledge in the field has progressed to a level that appropriately differentiates the two. Although mental health and mental illness are related, they represent different psychological states.

Mental health is "a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community." It is estimated that only about 17% of U.S adults are considered to be in a state of optimal mental health. There is emerging evidence that positive mental health is associated with improved health outcomes.

Mental illness is defined as "collectively all diagnosable mental disorders" or "health conditions that are characterized by alterations in thinking, mood, or behavior (or some combination thereof) associated with distress and/or impaired functioning." Depression is the most common type of mental illness, affecting more than 26% of the U.S. adult population. It has been estimated that by the year 2020, depression will be the second leading cause of disability throughout the world, trailing only ischemic heart disease.

The importance of mental health to your body: Evidence has shown that mental disorders, especially depressive disorders, are strongly related to the occurrence, successful treatment, and course of many chronic diseases including diabetes, cancer, cardiovascular disease, asthma, and obesity and many risk behaviors for chronic disease; such as, physical inactivity, smoking, excessive drinking, and insufficient sleep. For this reason, it is important to take care of your mind and your body.



How to support someone with a mental illness

U.S Department of Health and Human Services

People with mental illness can and do recover. Studies show that most people with mental illnesses get better, and many recover completely. Everyone can do something to help a person in their recovery journey...like avoiding the use of "label words," showing kindness and respect, or helping to eliminate discrimination against housing, employment, or education. Unfortunately, one of the main reasons why people don't seek help is because of the stigma associated with mental illness. Stigma is a big barrier to recovery.

Those with mental health conditions have a high potential to minimize future disability if social acceptance is broadened and they receive the right support.

People with a mental illness need to be treated with respect, compassion, and empathy just as anyone with

any other serious but treatable condition. One of the most important factors in recovery is the understanding and acceptance of family and friends. Immediate supports can make a difference by offering reassurance, companionship, and emotional strength.

The emotional and psychological aspects of mental illness make supportive friends and family even more important to a person's recovery. Friends can express an interest and concern for people with a mental illness by asking questions, listening to ideas, and being responsive. They can also help break down the stigma and encourage society to treat mental illness like any other healthcare condition and dismiss any preconceived notions about mental illness and embrace a more helpful way of relating to people.

Magellan Health Services of Arizona, Inc. is the Regional Behavioral Health Authority for Maricopa County and Parts of Pinal County. Funds for services are provided through a contract with the Arizona Department of Health Services/Division of Behavioral Health Services and the Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS).



Depression and Diabetes: Is There a Link?

Centers for Disease Control and Prevention

Evidence suggests that an association between depression and diabetes exists, but it is not clear which comes first or why they are often linked. What is clear is that both depression and diabetes can be effectively managed and treated.

Anyone can develop depression, but people with diabetes may be at greater risk. Depression might result from the daily burden of having diabetes. Recent research has reported that depression is twice as common in people who have diabetes than it is in people who do not have this disease. In addition, the chances of becoming depressed increases as diabetes complications worsen.

Additional information from research on depression and diabetes suggests that depression alone may also increase the likelihood of a person developing type 2 diabetes. In fact, research shows that adults with depression have a 37% increased risk of developing type 2 diabetes.

Why is Depression in Diabetes Serious?

Clinical depression is one of the most costly illnesses in the world. It is also a leading cause of disability in the United States and worldwide. Approximately 70% of people who have depression are employed; depression results in 400 million lost work days a year. It is estimated that the annual salary-equivalent cost of major

depression due to work loss in the U.S. labor force is \$44 billion per year.

Overcoming Depression

Everyone occasionally feels blue or sad. But these feelings are usually short-lived and pass within a couple of days. When you have depression, it interferes with daily life and causes pain for both you and those who care about you. Depression is a common but serious illness.

Depression is a medical condition that should be diagnosed and treated by a trained health care professional, such as a primary care provider, psychiatrists, or a social worker.

People with depressive illnesses do not all experience the same symptoms. The severity, frequency, and duration of symptoms vary depending on the individual and his or her particular illness.

If you or someone you know is suffering from depression, please contact Magellan of Arizona at 1-800-564-5465 or TTY (800)

Depression in diabetes is very concerning for several reasons:

- Individuals who are depressed may have more difficulty following the medical treatment that their health care team establishes. For example, persons with depression might not take their medication as prescribed or monitor their glucose levels as health care professionals recommend.
- Depression can result in poor physical and mental functioning, so a person is less likely to maintain regular physical activity.
- Individuals who are depressed might adopt unhealthy behaviors, such as sedentary lifestyles and/or poor diet.
- Social isolation is also common for people who are depressed, which decreases opportunities for social support that is often needed for self-management of diabetes.
- Untreated depression in diabetes can result in:
 - High blood glucose
 - Decreased quality of life
 - Increased health care usage and costs
 - Poor metabolic control
 - Increase risk of mortality
- Untreated depression places people with diabetes at risk for complications that could be avoided. These complications include:
 - Heart disease
 - Blindness
 - Amputations
 - Erectile Dysfunction
 - Stroke
 - Kidney disease

424-9831. Magellan's services are available for children and adults and are covered by Medicaid or AHCCCS/KidsCare.

The majority of people, even those with the most severe depression, can get better with treatment. Medications, psychotherapies, and other methods can effectively treat people with depression.

Treating depression may help a person's mood and glucose control.

Symptoms of Depression

- Frequent feelings of sadness that last most of the day
- Decreased interest in most things that were once enjoyed
- Loss of self esteem or feelings of guilt and worthlessness
- Sleep problems, such as sleeping too much or having trouble sleeping
- Difficulty concentrating or making decisions
- Unintentional changes in weight (weight loss or gain)
- Irritability or restlessness
- Decreased energy
- Possible thoughts of death or suicide

How shredding a few pounds can help your mind and body

If you are overweight, you are not alone. During the past 20 years, there has been a dramatic increase in obesity in the United States and rates remain high.

According to the Centers for Disease Control more than one-third of U.S. adults (35.7%) and approximately 17% (or 12.5 million) of children and adolescents aged two—19 years are obese. Unless we change our eating and exercise habits, the CDC predicts that 86 percent of the American population will be overweight or obese by the year 2030.

People who are obese are more susceptible to serious health problems, such as high blood pressure, type 2 Diabetes, heart disease, orthopedic problems and stroke. But being overweight or obese doesn't just affect your physical health.

Psychological disorders which obesity may trigger include depression, eating disorders, distorted body image, and low self-esteem.

Achieving a healthy weight can help you control your cholesterol, blood pressure and blood sugar. It might also help you prevent weight-related diseases, such as heart disease, diabetes, arthritis and some cancers.

You may also avoid feelings of guilt, embarrassment, low energy,



isolating yourself socially, and feeling depressed. Having these feelings can definitely impact your physical health and even shorten your lifespan.

While there is no "one size fits all" solution to permanent healthy weight loss, eating too much or not being physically active enough will make you overweight.

To maintain your weight, the calories you eat must equal the energy you burn. To lose weight, you must use more calories than you eat.

Although it sounds simple, maintaining a healthy weight can be tough—and losing weight, even tougher. But unlike what most people think, you can actually lose weight without feeling miserable.

Instead of extreme diets that leave most people cranky or starving, experts agree that the best way to lose weight and maintain it is by making smart choices. By watching what you eat and eating smaller portions more often, you can develop new eating habits and preferences that will leave you feeling satisfied—as well as winning the battle of the bulge.

Please remember to check with your doctor before starting a weight loss program. Your doctor can offer practical suggestions that do not require a complete overhaul of your current way of life. In some cases, your physician may refer you to a nutrition specialist, such as a registered dietitian, for in-depth counseling about food choices.

ADULT SMOKING: FOCUSING ON PEOPLE WITH MENTAL ILLNESS

Centers for Disease Control and Prevention

Cigarette smoking is the leading preventable cause of disease, disability, and death in the United States. Despite overall declines in smoking, more people with mental illness smoke than people without mental illness. Because many people with mental illness smoke, many of them will get sick and die early from smoking.

The adverse health effects from cigarette smoking account for an estimated 443,000 deaths, or nearly one of every five deaths, each year in the United States.

In fact, more deaths are caused each year by tobacco use than by all deaths from human immunodeficiency virus (HIV), illegal drug use, alcohol use, motor vehicle injuries, suicides, and murders combined. Smoking is actually blamed for 90% of all lung cancer deaths in men and 80% of all lung cancer deaths in women.

The good news is that recent research has shown that, like other smokers, adults with mental illness who smoke want to quit, can quit, and benefit from proven stop-smoking treatments.

Where to get help

Whether you are thinking about quitting, you're ready to quit, or just working to stay quit, help is available. The Arizona Smokers' Helpline (ASHLine) provides free services in both English and Spanish.

The Arizona Smokers' Helpline takes calls from anybody wishing to quit using tobacco. Their quit coaching is customized to each person individually so any special circumstances that might affect a person's quit process can be taken into consideration. There are even programs for pregnant women and those who use chewing tobacco.

Their quit coaches are real people located right here in Arizona. Most of them are former tobacco users so they've "been there" and understand how hard it is to quit and stay quit. They are extremely diverse in life experience and have met the needs of thousands of Arizonans who have quit tobacco.

A quit coach can help you set goals, work toward a quit date, and develop a personal plan to help you quit. Just like a personal trainer, a quit coach will work with you one-on-one to keep you on



5 Reasons to Quit Smoking

- **You'll have more birthdays:** Quitting smoking can help reduce your risk of death from heart disease, stroke, chronic bronchitis, emphysema and several kinds of cancer; not just lung cancer.
- **You'll be less anxious:** "People who achieve abstinence experience a marked reduction in anxiety whereas those who fail to quit experience a modest increase in the long term," according to a British Journal of Psychiatry study.
- **Your mouth will thank you:** Quitting the habit could dramatically decrease your risk of dental problems like cavities and gum disease, and even more dangerous conditions like oral cancer.
- **You'll save your skin:** The American Society for Aesthetic Plastic Surgery notes that just a month-and-a-half after quitting smoking, your skin will already begin to look better.
- **Your mood will improve:** Stopping smoking could make you a happier person, according to research from Brown University. Researchers there found that smokers were never happier than when they were quitting smoking, even if they went back to smoking afterward.

track and make adjustments to your quit plan along the way.

In addition to their free telephone-based coaching services, you can also use WebQuit, their Web-based personal quit plan that allows any user to sign up to monitor their own progress when quitting tobacco. Based on scientific methods, WebQuit will suggest activities and exercises for you to complete to keep you on task for quitting. Create an account, work through activities, set goals, and monitor your progress from your own computer. WebQuit is available whenever you need support – 24 hours a day, 7 days a week. For hours of operation or additional information please call the Arizona Smokers' Helpline at 1-800-556-6222 or visit www.ashline.org. You can quit. They can help!

When to seek professional help

If you've made consistent efforts to improve your mental and emotional health and you still don't feel good – then it's time to seek professional help. Because we are so socially attuned, input from a knowledgeable, caring professional can motivate us to do things for ourselves that we were not able to do on our own.

Red flag feelings and behaviors that may require immediate attention

- » You feel like life is not worth living anymore
- » You think a lot about dying, have thoughts of suicide, or have planned how to kill yourself
- » You are taking lots of risks that are endangering your life and/or the lives of others
- » You feel like hurting yourself, hurting others, destroying property or committing a crime

U.S. Department of Health and Human Services (DHHS)

Where Can I Get Help?

If you or someone you know needs mental or substance abuse services, contact Magellan of Arizona at (800) 564-5465 or TTY (800) 424-9831. Magellan's services are available for children and adults and are covered by Medicaid or AHCCCS.

For more information on how to apply for AHCCCS or questions regarding eligibility, income, resources, program participation rules, or the nearest branch to apply in person, please call (602) 417-4000.

Magellan of Arizona has English and Spanish speaking staff available to answer your calls and questions. Please contact Magellan of Arizona to find out more about mental health and substance abuse resources available to you. Magellan will connect you to a service provider that best fits your needs and is in your area.

If you or a member of your family is in crisis, call the Maricopa Crisis Response Network at (800) 631-1314 or TTY (800) 327-9254 for immediate help. The Maricopa Crisis Response Network is available 24 hours a day, seven days of week to assist anyone experiencing a mental health crisis in Maricopa County. **For emergencies always call 9-1-1.**

Mental Health Services covered by AHCCCS

- Evaluation and treatment
- Services for mental disorders and substance abuse
- Diagnosis, therapy and counseling
- Case management
- Transportation
- Services in facilities and medication

Knowledge is Power

If you or someone you know was recently diagnosed with a mental illness or substance abuse disorder and wish to learn more about their condition to help with their recovery process, the following agencies can mail printed materials about the most common mental illnesses to individuals with limited access to the internet or a computer.



www.samhsa.gov • 1-877-726-4727



www.nimh.nih.gov • 1-866-615-6464



www.healthyminds.org • 1-888-357-7924



www.nami.org • 1-800-950-NAMI



www.dbsalliance.org • 1-800-826-3632



www.cdc.gov • 1-800-232-4636



1-800-273-TALK (8255)



www.familyinvolvementcenter.org
602-288-0155