

EL

MAGELLAN



SIRVIENDO A LA COMUNIDAD DE SALUD MENTAL DEL CENTRO DE ARIZONA

La importancia de cuidar su salud física y mental



Una vez más, les saluda la Dra. Maritza Irizarry de Sunshine Pediatrics. Hoy quisiera aprovechar esta oportunidad de compartir con ustedes la importancia del cuidado de

nuestra salud. Quiero levantar en ustedes, amigos lectores, el deseo de conservarse sano y mantenernos sanos para nuestro bienestar y el de nuestra familia.

Existen muchas pruebas para descartar la presencia de Cáncer o Diabetes, es importante determinar nuestra medida de presión arterial sobre todo según pasan los años y si miembros de nuestra familia padecen de tenerla elevada, o si tenemos problemas de los riñones u obesidad. Existe también una parte nuestra que requiere la misma atención que

requiere el mantenimiento de nuestra salud física— ésta es nuestra salud mental.

En ocasiones las presiones del diario vivir pudieran hacerle sentir ansioso y preocupado. Esto le pudiera hacer sentirse crónicamente fatigado, irritable. Otras situaciones lo pueden llevar a sentirse deprimido o triste. Muchas veces se pierde el deseo de compartir con nuestros amigos y hasta con nuestra familia. Nuestro comportamiento puede cambiar la vida de todos a nuestro alrededor y también la nuestra. Puede afectar nuestras funciones y nuestro trabajo. ¡Hasta nos podría traer más problemas aún!

Cuando esto ocurre, es necesario reconocer la necesidad de ayuda. Lo más importante es que nos demos cuenta que “algo” no está bien en nosotros. Igual de importante es ser honesto con su doctor, indicar exactamente lo que esta sintiendo para en caso de ser necesario poder referirlo con un especialista en el cuidado de la salud mental.

Muchas veces puede ser un familiar, o un

amigo. En estos casos ayudarle a esta persona a buscar ayuda también es importante. Si no existe alguna otra dificultad física, su médico de cabecera le podría recomendar hablar con alguien más acerca de sus preocupaciones y visitar a un terapeuta.

Muchas veces nos sentimos incómodos de expresar como nos sentimos o con miedo o vergüenza de aceptar esta ayuda porque no queremos que alguien lo sepa o que pueda pensar que estamos “mal” de la mente y preferimos evadir o evitar la situación. Esto no solo no va a eliminar el problema sino que eventualmente nos va afectar más y hasta físicamente, pues a menudo limita sus horas de descanso por desvelo y también se puede acompañar de pérdida del apetito o por el contrario, comer excesivamente. Estos síntomas nos pueden llevar a serias aficciones físicas como alta presión arterial y enfermedad cardiaca entre otros.

Lo importante de todo esto es darnos la oportunidad de explorar la alternativa de visitar a un consejero preparado o terapeuta para darnos la mano. La ayuda está disponible y en la mayoría de los casos esto es todo lo que usted necesita. ¿Porqué no intentarlo?

Lo que usted tal vez no sabe es que su seguro medico cubre estos gastos en particular Medicaid o AHCCCS. Así que ya puede ver como sí es parte de su salud total. Su seguro de salud también puede ayudarle y sugerirle algún terapeuta si usted les llama. Existen agencias en el Valle, donde puede usted dirigirse sin necesidad de ser referido y solicitar esta atención usted mismo, como lo es por ejemplo; Magellan de Arizona llamando al (800) 564-5465 o TTY (800) 424 9831 donde se le atenderá en español.

Así que amigos, a cuidar nuestra salud mental y la de los nuestros!

Cuidando su salud y la de su familia, se despide, la doctora Maritza invitándole a que sintonice su programa Cuida tu Salud TV cada miércoles por el Canal 44.

¿Qué sabe usted de las enfermedades mentales?

El beber en exageración, los problemas alimenticios, desórdenes de ansiedad, pánico y fobia social son todos ejemplos de enfermedades mentales?

¿Que la recuperación podría incluir a su familia y su comunidad? ¿Que no es sólo cuestión de clínicas o especialistas? La recuperación depende de USTED. Y sí es posible.

La recuperación es un proceso profundamente personal. No existe una definición aceptada universalmente. En el contexto más sencillo, la recuperación es la experiencia de haber atravesado y superado los límites de un diagnóstico. En el proceso, los individuos desarrollan un sentido positivo y significativo de identidad separado de su condición, incapacidad o de las consecuencias en su vida:

- La recuperación es personal e individualizada (no definida por una agencia de tratamiento).
- La recuperación va más allá de la reducción de síntomas y alivio (incluye por ejemplo, conexiones significativas en la comunidad, ayuda a vencer la pérdida de habilidades que quizá no tenga, establece también un sentido de calidad y bienestar).
- La recuperación es un proceso de sanación (recobrando) y un proceso de descubrimiento (yendo más allá).
- La recuperación abarca la posibilidad de intentar, cometer errores e intentarlo otra vez.

La recuperación puede ocurrir dentro o fuera de una oficina de doctor, hospital o clínica. Los estudios sugieren que los servicios proporcionados por peers (compañeros, individuos que han experimentado lo mismo) reducen resultados superiores al tratamiento profesional por sí solo, incluyendo mayor capacidad para socializar, menor nivel de preocupación y mas satisfacción con la vida.

Aproveche esta oportunidad para aprender más sobre las enfermedades mentales y apoyar a quienes usted conozca que requieran de ayuda. Estamos dedicados en mantener un Arizona más sano. Llame a número de Servicio al Cliente de Magellan al (800) 564-5465 o TTY (800) 424-9831 o visite www.MagellanofAZ.com para conectarse a recursos valiosos.

¿Cuáles son algunos de los síntomas a los que debo prestar atención?

“¿Como se si algún familiar tiene un problema de salud mental?” Sin la evaluación de un especialista en salud mental certificado, esta no es una pregunta fácil de contestar. Aun así, existen algunas señales y síntomas que la gente puede observar en su ser querido para determinar si es necesario tomar acción. Las siguientes, son algunas de las señales y síntomas más comunes de la enfermedad mental. En ocasiones, estos cambios son sutiles y ocurren en forma paulatina, con el transcurso del tiempo, o por el contrario, podrían manifestarse inesperadamente. Si bien los siguientes síntomas no significan que la persona tenga una enfermedad mental, podrían ser motivo de preocupación.



- Cambios marcados en la personalidad, altibajos extremos en el estado de ánimo.
- Sensación prolongada de irritabilidad o tristeza.
- Retracción social, fugas del hogar o encarcelación.
- Retraimiento hacia familiares o amigos.
- Pensamientos confusos, ideas extrañas o delirios.
- Incapacidad para ocuparse de los problemas y las actividades diarias, tales como las tareas escolares.
- Ira excesiva, hostilidad, o comportamiento violento o rebelde inexplicable.
- Preocupaciones, ansiedad, temores excesivos o irracionales, o comportamiento paranoide.
- Cambios significativos en la alimentación y en los patrones de sueño, descuido inusual de la apariencia.
- Pensamientos suicidas, o amenaza o intento de suicidio.
- Abuso de sustancias, como tabaco, alcohol o drogas.



P2
Conozca Personas
Extraordinarias Cythinia,
Leonard y Diane

P3
Un nuevo mensaje del
Dr. Richard Clarke

P4
MY LIFE continúa
siendo agentes de cambio

primavera
del 2011

Conozca a tres personas ordinarias haciendo contribuciones extraordinarias

Aunque la enfermedad mental representa un desafío, no es insuperable. Gracias al apoyo de los proveedores de servicios de salud mental del centro Arizona, estamos creando un sistema de salud mental más fuerte para ayudar a los uno de cada cuatro individuos afectados por enfermedades mentales en sus caminos hacia la recuperación. "Personas Extraordinarias" le pone un rostro al tema de la enfermedad mental. Son personas ordinarias como tú y yo, pero a su vez extraordinarias en su determinación a vencer sus desafíos de salud mental para alcanzar una vida plena en la comunidad, un trabajo gratificante, y relaciones renovadas y amorosas con familiares y amigos.

Estas "Personas Extraordinarias" representan a cualquiera de nosotros quienes pudiéramos ser afectados por problemas de salud mental o de abuso de sustancias. Al compartir sus historias de recuperación y logros, ayudan a borrar el estigma que rodea a las enfermedades mentales y demuestran el progreso total y logros específicos del sistema de salud mental del centro Arizona's.

Conozca a Cynthia

Mi nombre es Cynthia; soy votante y contribuyente. En mayo del 2010, me entrevistaron para un cargo en una tienda de refrigerios en mi clínica. Para mi sorpresa, me ofrecieron un cargo como supervisora de la tienda de refrigerios. Inmediatamente sentí orgullo y una nueva confianza en mí misma. Por supuesto, alguien vio algo en mí que claramente yo no podía ver.

Como supervisora, soy responsable de capacitar a los otros empleados que trabajan en el campus East Valley de Partners In Recovery. También estoy a cargo de saldar los recibos diarios y de comprar y reabastecer el inventario de la tienda de refrigerios. Cuanta más responsabilidad recibo, más éxito tengo y mejor me siento conmigo misma. No recuerdo haber tenido una autoestima tan alta en muchos años.

Poco después, noté que estaba incentivando y elogiando más a las personas que superviso. Me di cuenta de que esta es la manera en que las personas prosperan y se esfuerzan por desempeñarse mejor. Con apoyo y opiniones positivas en lugar de negativas. Cuanto más felices ELLOS se sentían, mejor me sentía yo porque habíamos logrado un gran ambiente de trabajo. Cuanto más felices estábamos en la tienda de refrigerios, más productivos éramos.

Cinco meses después de que me contrataron, me ofrecieron la experiencia de entrevistar a posibles empleados. A medida que otros empleados pasaban a tener empleo permanente en la comunidad, surgían vacantes en la tienda de refrigerios. Estoy orgullosa de saber cómo entrevistar a los nuevos empleados y cómo ayudarlos a conseguir empleo para



Cynthia Essary

que ellos también puedan sentir los efectos positivos de trabajar.

A medida que las personas aprendían aptitudes, se preparaban para trabajar en el mundo con confianza y orgullo en sí mismas con las herramientas adquiridas.

Mi antigua carrera pertenecía al campo médico. Trabajé con 13 cirujanos ortopédicos. Me enfermé y me diagnosticaron una enfermedad mental grave hace 15 años y no pude sobrellevar la situación ni trabajar en la especialidad para la que había sido capacitada. Debido a la interacción positiva que recibo en el trabajo que amo, ahora puedo trabajar nuevamente. No se trata del puesto en el que trabajo, sino que al final del día me pregunto: "¿Cómo me siento conmigo misma y cómo interactúo con los demás?" ¡Ese es el poder del empleo!

Es importante que haya más oportunidades de empleo para las personas en recuperación. Mi vida ya no está centrada en el "destino," ¡sino en el camino!



Conozca a Diane

Mi nombre es Diane; soy una madre y abuela de 56 años, ciudadana estadounidense, contribuyente y votante registrada. También soy una estadounidense con discapacidades. Mis discapacidades son tanto físicas como mentales. Sufro de fibromialgia, daño nervioso, depresión grave y trastorno de ansiedad. Enfrento diariamente mis problemas físicos. También enfrento diariamente mi depresión y mi ansiedad. En mis días "negros," siento tristeza y miedo constantes. Me aislo del mundo y de mi familia. Perdí mis aptitudes de sociabilización, mi claridad mental, mi sentido de identidad y mi interés por la vida. Todas estas cosas se perdieron en la oscuridad de mi mente. No podía ver la luz, no podía disfrutar nada y no tenía ganas de vivir. Intenté terminar con mi vida hace tres años.

Tenía un administrador de casos, un enfermero, un médico y un equipo que me apoyaba. Recuerdo sentirme conmovida por su sincera preocupación por mí. En

Conozca a Leonard

As told by Laurie Senyk, site administrator for Partners In Recovery Metro Campus

Leonard ha tenido que enfrentar varios obstáculos en su vida. Sin embargo, eso no ha impedido que este alcance sus metas rumbo al proceso de recuperación. Leonard fue remitido a la clínica central de Partners In Recovery para recibir servicios de administración de casos por enfermedad mental grave (SMI, por sus siglas en inglés). Al momento de su remisión, recientemente había sido liberado de prisión y tenía importantes antecedentes de abuso de sustancias. Estuvo en libertad vigilada, sin trabajo y con recursos limitados. Inmediatamente comenzó a trabajar con su equipo clínico asignado a fin de identificar y establecer objetivos para su recuperación y su futuro. Se reunió con el administrador de casos y el especialista en rehabilitación para analizar sus necesidades de aprendizaje y trabajo. Informó que deseaba conseguir empleo, pero necesitaba obtener un título de desarrollo de educación general (GED, por sus siglas en inglés), ya que no había completado la escuela secundaria, a fin de proceder con su interés por completar un programa de capacitación vocacional. Había informado que tenía dificultades para obtener un empleo debido a sus antecedentes de delitos graves, pero lo motivaba bastante poder brindar sustento a su familia. Afortunadamente, tenía una vivienda estable con su esposa, quien también podía brindar apoyo en la recuperación y los objetivos futuros. También aprovechó su iglesia para obtener apoyos adicionales y asistió a los grupos de recuperación de la iglesia para mantenerse sobrio.

A pesar de que el equipo clínico se encargó de que se revisara su caso en una corte para casos de salud mental, sufrió un revés en marzo del 2009 cuando fue condenado a cumplir una pena de 2 meses en una prisión local por un cargo anterior. Cuando fue liberado en mayo del 2009, una vez más comenzó a trabajar con su equipo clínico para continuar su recuperación y objetivos futuros. Asistió a WRAP y WELL en el campus, que fueron conducidos por el coordinador de RIAZ establecido en el mismo lugar. Completó el curso de WRAP en agosto del 2009 y recibió un certificado de finalización. También restableció su objetivo de obtener su título de GED, de manera que pudiera avanzar en su educación en una escuela de oficios o técnica. En agosto del 2009, sufrió otro revés cuando el equipo clínico y él se enteraron de que los proveedores que daban clases de GED tenían listas de espera. A pesar de este revés, permaneció en el curso, hizo llamadas frecuentes al equipo y a los proveedores para averiguar qué lugar ocupaba en la lista de espera. Su administrador de casos y el

No solo me contrataron como empleada, ¡sino que me dieron el cargo de supervisora! Vieron en mí algo que yo había olvidado que tenía. Tenía muchos miedos y preocupaciones, pero trabajé con otras personas para hacer de este proyecto un éxito. Gracias a mi trabajo, comencé a tener éxito. Me relajé. Podía interactuar socialmente con otras personas. Asumí ciertas obligaciones, tenía responsabilidades y recibía ingresos.

Trabajar me ha permitido florecer y no sentirme paralizada por mi discapacidad. He tenido el placer de trabajar con otras personas y también servirles de guía en su crecimiento y desarrollo. Mi éxito es el resultado de trabajar a medio tiempo como supervisora en la tienda de refrigerios de la clínica Partners In Recovery East Valley. Mi éxito es de la tienda y su éxito es mío. No pienso demasiado en mi discapacidad; en lugar de ello, trato de usar las herramientas y el apoyo que me han brindado para manejar los síntomas físicos y mentales que tengo.



Leonard

especialista en rehabilitación se comunicaron con él para ofrecer apoyo e incentivos. Su administrador de casos lo asistió en la redacción de una solicitud y una carta para ganar una computadora usada de Magellan, que finalmente ganó. Mientras esperaba iniciar sus clases de GED, comenzó a tomar clases en el Centro de Aptitudes de Maricopa, lo cual también ayudaría a cumplir con sus horas de servicio comunitario establecidas para la libertad vigilada. En noviembre del 2009, comenzó con sus clases de GED. Las completó y recibió un certificado de WELL en diciembre del 2009.

En abril del 2010, completó las pruebas y obtuvo su título de GED. Fue aceptado en el programa de "capacitación en corte de carnes" del Centro de Aptitudes de Maricopa a fin de avanzar en su educación y, a la larga, contribuir a obtener un empleo de tiempo completo. Para septiembre del 2010, había completado sus cursos de educación superior, había obtenido su certificado y estaba buscando empleo de tiempo completo. Pudo obtener un empleo de tiempo completo en diciembre del 2010.

En resumen, nuestro miembro ingresó en el sistema de administración de casos con recursos limitados y grandes obstáculos, pero permaneció motivado gracias al incentivo de su equipo clínico. No consumió sustancias y se mantuvo sobrio desde 2008, completó objetivos de aprendizaje superior y consiguió un empleo. En una conversación reciente, declaró "Mi administrador de casos y Jason (el especialista en rehabilitación) me han ayudado a salir y a que lograra todos mis objetivos. Me han incentivado, me ayudaron a ganar una computadora, me visitaron en mi hogar, me enviaron a las clases de WRAP, me proporcionaron pases de autobús para ir a la escuela y al trabajo y, sobre todo, fueron aún más allá."

Actualmente Leonard está interesado en convertirse en un especialista en apoyo de grupos paritarios, ya que cree firmemente que es hora de devolver todos sus logros y su recuperación sostenida, y desea ayudar a otras personas.



Diane Walgren

Es importante que haya disponibles más oportunidades de empleo para las personas con discapacidades. No juzgue a las personas por su enfermedad, sino por su carácter. Soy consciente de que sin mi trabajo (que adoro), probablemente seguiría en la "oscuridad" que describí antes. Ahora sonrío, brindo ayuda, recibo incentivo y trabajo. ¡Me ha cambiado la vida!

Entendiendo una crisis

Richard Clarke, Ph.D., director ejecutivo de Magellan de Arizona

“La crisis del ser humano es siempre una crisis de comprensión: lo que realmente comprendemos es lo que podemos hacer.” – Raymond William, novelista

Estimado miembro comunitario,

Desde los trágicos sucesos que tuvieron lugar en Tucson el pasado 8 de enero, se ha vuelto más evidente que, además de enfrentar una crisis presupuestaria, nuestro estado enfrenta una crisis de comprensión cuando se trata del Sistema de Salud Mental.

A medida que las autoridades y los medios de comunicación buscaban respuestas a lo que sucedió en Tucson, se hicieron presunciones sin fundamentos acerca de la disponibilidad y la calidad de los servicios de salud mental. Lo que no recibió tanta atención fue el buen trabajo que hicieron nuestros colegas en Tucson: Community Partnership of Southern Arizona y otros proveedores que intensificaron inmediatamente los servicios de apoyo y una línea directa local en Tucson para ayudar a sus conciudadanos a sobrellevar la tragedia.

Lo que ha revelado el suceso de Tucson es que hay ayuda disponible. Pero lo que necesitamos es educación sobre cómo y cuándo buscarla. Como primer paso en la dirección correcta, poco después del tiroteo, Magellan y el Departamento de Servicios de Salud de Arizona/la División de Servicios de Salud Mental (ADHS/DBHS, por sus siglas en inglés) establecieron una línea de ayuda gratuita las 24 horas en todo el estado. Atendida por profesionales de la salud mental de la Red de Respuesta en Casos de Crisis, la línea de ayuda, 1-800-203-CARES (1-800-203-2273), ya ha brindado consejería a casi 400 arizonenses ayudándolos a procesar sus emociones acerca del tiroteo y preocupaciones por sus amigos o familiares que también se vieron afectados. Asimismo, el ADHS/la DBHS ha creado y publicado en su sitio web una guía de salud mental para orientar a las personas que requieran asistencia. La guía puede encontrarse en <http://www.azdhs.gov/bhs/>.

Magellan y el estado actualmente están considerando la posibilidad de crear un

grupo de trabajo para identificar las mejores maneras de prevenir futuros incidentes como el ocurrido en Tucson. Además, estamos trabajando junto con el ADHS/la DBHS, la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) y Community Partnership of Southern Arizona para traer a nuestro estado el curso de capacitación sobre primeros auxilios de salud mental. Este curso está diseñado para brindar al público aptitudes para ayudar a las personas que pueden enfrentarse a una enfermedad mental o que experimentan una crisis de salud mental. Magellan también ha desarrollado con el ADHS/la DBHS una lista de recursos para usar en las escuelas y en entornos educativos.

La educación también es importante cuando se trata de corregir los conceptos erróneos sobre la enfermedad mental que salen a la superficie como consecuencia de un suceso como el de Tucson. Es esencial reconocer que la gran mayoría de las personas que viven con una enfermedad mental no son violentas ni representan una amenaza para otras personas. Todo lo contrario: las personas con una enfermedad mental, por lo general, son víctimas de actos violentos. De hecho, en un estudio publicado en *Archives of General Psychiatry* (2005) se descubrió que “aquellas personas con una SMI (enfermedad mental grave) tienen 11 veces más probabilidades de ser víctimas de delitos violentos que la población en general.”

Educar a nuestros ciudadanos y seguir transformando el sistema no será fácil considerando el déficit presupuestario anticipado de \$825 millones en el año fiscal 2011 y el déficit estimado de \$1,400 millones en el año fiscal 2012. Los servicios de salud mental han sufrido un fuerte golpe de los recortes de presupuesto durante los últimos meses, y se esperan más reducciones de financiación para los servicios que ayudan a nuestra población más vulnerable.

Al revisar el presupuesto propuesto por la gobernadora Brewer, queda claro que está muy familiarizada con las dificultades que enfrentan las personas y los familiares que viven con una enfermedad mental y con

abuso de sustancias todos los días. Como consecuencia, el presupuesto que propone, defiende la preservación del sistema de salud mental en caso de crisis, que sigue avanzando de manera significativa en cuanto al acceso a servicios de salud mental de calidad. También consigné \$10.3 millones en su plan presupuestario para evitar las brechas en los medicamentos psiquiátricos de las personas que reciben servicios.

Al mismo tiempo, la comunidad de salud mental ha aunado esfuerzos para encontrar nuevas maneras de ayudar a las personas que reciben servicios en su camino de recuperación, a través de prácticas de servicios económicas, eficientes y efectivas. Esto incluye el desarrollo de innovadores programas de apoyo familiar y de grupos paritarios, líneas de ayuda directa dirigidas por consumidores, programas de capacitación con mentores; la medición de resultados significativos para personas, familiares y el sistema a través de un innovador sistema de medición; y la dirección de una iniciativa de intervención y prevención de suicidios que tendrá un verdadero impacto en las personas que corren un mayor riesgo de suicidio: las personas que viven con una enfermedad mental grave. Gracias a nuestro trabajo en conjunto, hemos realizado verdaderos avances en la transformación del sistema y, al mismo tiempo, ahorrado al fondo general estatal más de \$68 millones en reducción de servicios de administración, aumento de la eficiencia y rediseño de beneficios de servicios, durante los últimos tres años fiscales.

Sin lugar a dudas, estos son tiempos turbulentos en Arizona. Nuestro sistema de Medicaid aún se encuentra entre los mejores de la nación, a pesar de los recortes de financiación, y ha sido un impulsor económico clave además de brindar atención de calidad. Debemos recordar que las dificultades traen consigo oportunidades y que, juntos, podemos lograr un impacto en la educación del público acerca de la salud mental y encontrar nuevas soluciones que nos ayuden a brindar la mejor atención posible a los miembros de nuestra comunidad que más la necesitan.

¿Sabía usted Que...?

Uno de cada cinco adultos, aproximadamente 57.7 millones de estadounidenses, experimenta un trastorno de salud mental en un año determinado.

Una de cada diecisiete personas vive con una enfermedad mental grave, tal como esquizofrenia, depresión mayor o trastorno bipolar, y aproximadamente uno de cada diez niños sufre un trastorno mental o emocional grave.

De los adultos que usan servicios para personas sin hogar, se ha informado que el 31% tiene una combinación de estas.

La mitad de todos los casos de enfermedad mental de por vida comienzan a los 14 años, y tres cuartos a los 24 años.

El 70% de los jóvenes de los sistemas de justicia juvenil sufre al menos un trastorno mental y, como mínimo, el 20% de ellos experimenta una discapacidad funcional significativa derivada de una enfermedad mental grave.

Una cifra aproximada de 5.2 millones de adultos sufren trastornos concomitantes de salud mental y de adicción.

Las personas que sufren de una enfermedad mental grave enfrentan un riesgo mayor de tener afecciones médicas crónicas.

Sobre Magellan de Arizona

¿Qué es Magellan de Arizona?

Magellan Health Services de Arizona es la Autoridad Regional de Salud Mental del centro de Arizona, que incluye todo el Condado de Maricopa y parte del Condado Pinal. Los fondos para proporcionar los servicios se obtienen a través de un contrato con el Departamento de Servicios de Salud/la División de Servicios de Salud Mental de Arizona y el Sistema de Contención de Costos de Atención de Salud de Arizona.


¿Cómo presta los servicios Magellan de Arizona?

Magellan de Arizona maneja un sistema integral de Organizaciones de Red de Proveedores (PNO, por sus siglas en inglés) y Proveedores de Servicios Calificados (QSP, por sus siglas en inglés), que brindan una gran variedad de servicios para la salud mental y el tratamiento de abuso de sustancias para residentes elegibles dentro del Condado Maricopa y partes del Condado Pinal. Magellan contrata a los proveedores teniendo en cuenta los valores de las elecciones de los individuos que reciben servicios, la diversidad cultural, y la recuperación y el restablecimiento de los adultos, los niños y sus familias. Para obtener una lista completa de las agencias de proveedores, visite www.MagellanofAZ.com/Directory.

¿Cómo recibo los servicios?

Después de la inscripción, usted deberá elegir una PNO o un QSP según sus necesidades individuales. Su proveedor le asignará un representante de salud mental que le asistirá en la coordinación de su atención. Para dar inicio al proceso de inscripción o para obtener más información, comuníquese con Servicios para Miembros de Magellan al (800) 564-5465 o a nuestra línea TTY al (800) 424-9831.






NAMI Walks
National Alliance on Mental Illness

Campaña "For The Mind of America"
(Para la mente de América)


Domingo 27 de marzo de 2011
1 p.m.
Parque Tempe Town

Inscríbese para la caminata en www.nami.org/namiwalks



¡Venga a Caminar Con Nosotros!

Más información: 602-396-8166 | walk.namiphoenix.org



4^{to} Festival Anual MY Fest - 23 de abril del 2011



Festival de Musica + Arte + Entretañimiento + Participación Juvenil

¡Magellan de Arizona se muda!

Magellan de Arizona se mudó en febrero del 2011 a un edificio de oficinas ubicado a solo unos minutos de su establecimiento anterior, en el 4129 E. Van Buren St., Phoenix. El nuevo establecimiento, ubicado en el 4801 E. Washington St., Phoenix, ofrece fácil accesibilidad gracias a las diversas líneas de transporte a las que se puede llegar caminando (Valley Metro ruta de autobús y una estación de tren ligero 44th St. y Washington) y gracias a su proximidad a las salidas de autopista y a las calles principales.



Si tiene preguntas sobre la mudanza, envíe un mensaje de correo electrónico a MaricopaCommunityRelations@MagellanHealth.com o llame al (800) 564-5465 o TTY al (800)327-9254.




Manual 2011 para Miembros de Magellan Disponible Ahora

Actualizado anualmente para ayudarle a usted y a su familia entender mejor que servicios están a su disposición.

Un excelente recurso para aprender como recibir ayuda y encontrar respuesta a cualquier pregunta que usted o sus familiares tengan.

 ¡RECICLE su manual viejo (cubierta naranja)

 RECOJA su manual nuevo (cubierta morada) hoy!

*Copias del Manual 2011 para Miembros de Magellan están disponibles en cualquier otro idioma que se solicite. Comuníquese con el Departamento de Competencia Cultural de Magellan al (800) 564-5465 para solicitar una copia del Manual en otro idioma.

El grupo de jóvenes MY LIFE de Magellan de Arizona continúa siendo agentes de cambio

MY LIFE (las siglas en inglés de Líderes Jóvenes que Inspiran el Empoderamiento Futuro de Magellan) brinda a los jóvenes la oportunidad de utilizar su experiencia, su talento y su voz para hacer cambios positivos en sus vidas y, a la vez, ayudar a otros a hacer lo mismo. A través de reuniones regulares, así como talleres, presentaciones y espectáculos artísticos locales y nacionales, el grupo da poder a los jóvenes proporcionándoles voz y voto para ayudar a mejorar los programas y los servicios para jóvenes y adultos jóvenes en sus comunidades.

Formado por casi 90 jóvenes, de entre 13 y 23 años, que han experimentado problemas de salud mental, abuso de sustancias, el sistema juvenil y/o los cuidados de crianza, los integrantes de MY LIFE están demostrando ser agentes de cambio tanto a nivel local como nacional.

MY LIFE se reunió por primera vez en marzo del 2008 y, desde entonces, el grupo ha logrado mucho. Lo que comenzó en el 2008 como una manera de brindar a los jóvenes un canal para analizar los temas que los afectaban, brindar a la comunidad y a las personas interesadas un mejor conocimiento de lo que significa ser un joven que vive con una enfermedad mental y acabar con el estigma se ha convertido en un programa juvenil innovador con reconocimiento nacional. De hecho, el programa MY LIFE fue reconocido como uno de los finalistas regionales para un Premio a las Innovaciones del Consejo de Gobiernos Estatales (CSG, por sus siglas en inglés) del 2009.

Además, MY LIFE se desempeña como consejo asesor de Magellan y sus proveedores: aporta conocimientos y soluciones en relación con los problemas que enfrentan los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes. El grupo constituye una pieza fundamental para asegurar una transición sin problemas del sistema de atención para niños al sistema de atención para adultos. Asimismo, actúa como un puente entre los grupos paritarios y la comunidad de salud mental de jóvenes.

“Magellan de Arizona otorga a los jóvenes los recursos y la voz para realizar cambios positivos en sus vidas a través del programa MY LIFE,” sostuvo Richard Clarke, Director Ejecutivo de Magellan de Arizona. “Antes de MY LIFE, los adultos jóvenes y los niños con enfermedades mentales eran marginados y desestimados, pero ahora su susurro se ha convertido en un grito.”

Dedicado a dar poder a los jóvenes para que puedan tener un impacto positivo en el sistema de salud mental de Arizona, así como en un sector más amplio de su comunidad, en el 2008, MY LIFE lanzó MY Fest, un festival juvenil de entretenimiento, arte y música cuyo objetivo es reducir la estigmatización de los jóvenes con trastornos de salud mental y/o relacionados con el uso de sustancias. MY Fest, que ya va por su cuarto año, ha alcanzado a casi 10,000 jóvenes y familias. Este año, MY Fest '11 se realizará el sábado, 23 de abril del 2011, en el Tempe Beach Park. Se espera que asistan al festival gratuito de este año más de 5,000 jóvenes y sus familias. Para obtener más información sobre el festival y sobre cómo puede participar, visite www.MagellanofAZ.com/MYLIFE.

Además de su festival juvenil anual, el grupo llevará su mensaje al Capitolio del Estado de Arizona, cuando realice su tercera Jornada Anual de la Juventud en el Capitolio. El grupo se reunirá en persona con los legisladores estatales para ponerlos al tanto de los problemas que enfrentan los jóvenes hoy en día. Cuando el grupo no está ocupado planeando My Fest '11 y la Jornada de la Juventud en el Capitolio, trabaja en otros temas importantes, como promover el desarrollo de servicios de grupos paritarios prestados por y para jóvenes en edad de transición, e inspirar a los jóvenes de otras comunidades para que inicien programas MY LIFE similares. De hecho, el grupo se expandió recientemente a Pennsylvania, donde Magellan Health Services administra servicios de salud mental para HealthChoices, que atiende a miles de miembros en los condados de Bucks, Delaware, Lehigh, Montgomery y Northampton desde 1997.

El Director de Empoderamiento de los Jóvenes de Magellan de Arizona y Coordinador de MY LIFE, Greg Dicharry, afirmó que lo mejor de MY LIFE es el impulso y la pasión de los jóvenes. “Todo lo que hacemos es impulsado por nuestros miembros. Los jóvenes deciden qué temas debemos tratar, qué eventos debemos planificar, y cuál debe ser nuestro mensaje a Magellan sobre cómo mejorar los servicios. Realmente es un grupo formado por los jóvenes, para los jóvenes.”

Para obtener más información sobre el programa MY LIFE, visite www.MagellanofAZ.com/MYLIFE o siga al grupo en Facebook en www.Facebook.com/MYLIFEyouth.



El Magellan

4801 E. Washington St.
Phoenix, AZ 85034

www.MagellanofAZ.com/Boletin

Si desea contribuir a la publicación *The M*, o tiene en mente un tópico que siente podría ser interesante y oportuno para la comunidad del centro de Arizona, por favor comuníquese con Ashley Bolduc a MaricopaCommunityRelations@MagellanHealth.com.

Magellan Health Services de Arizona, Inc. es la Autoridad Regional del centro de Arizona, lo que incluye todo el Condado Maricopa y partes del Condado Pinal. Fondos para servicios son proporcionados por un contrato con el Departamento de Servicios de Salud de Arizona/División de Servicios de Salud Mental de Arizona (ADHS/DBHS) y el Sistema de Contención de Costos de Cuidado de Salud del Estado de Arizona (AHCCCS).