

Blue FOR YOUR HealthSM



BlueCross BlueShield
of New Mexico



Invierno 2024

EN EL INTERIOR

- 3 CONTROLE SUS BENEFICIOS DE LA COMUNIDAD
- 6 SE INCLUYEN LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LOS ASEGURADOS

PRSRT STD
U.S. Postage
PAID
Dallas, TX
Permit No. 3238

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico
Medicaid Operations
P.O. Box 27838
Albuquerque, NM 87125-7838



Para obtener asistencia y servicios auxiliares, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, llame al **866-689-1523** (TTY/TDD: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **855-710-6984** (TTY: **711**).

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánífti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'deęę, t'áá jiiik'eh, éí ná hóló, koji' hódíílnih **855-710-6984** (TTY: **711**).

Blue for Your Health se publica para los asegurados de la póliza Blue Cross Community Centennial de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico.

Medicaid Operations
P.O. Box 27838
Albuquerque, NM 87125-7838

Dichos servicios reciben financiamiento parcial del estado de Nuevo México.

Blue Cross and Blue Shield of New Mexico is a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

Sitio web: espanol.bcbsnm.com/community-centennial

Ninguno de los prestadores de servicios médicos mencionados en este documento son empleados de BCBSNM, y son prestadores de servicios médicos ajenos a BCBSNM. Nada de lo expresado en *Blue for Your Health* debe interpretarse como consejo médico. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido que pueda afectar su salud, hable con su profesional médico.

Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

Los programas que Blue Cross and Blue Shield of New Mexico ofrece, como enfermería telefónica 24/7 NurseLine y Special Beginnings, no reemplazan la atención de su médico. Consulte a su médico para resolver cualquier duda o inquietud médica que tenga.

La información sobre los servicios médicos con cobertura es un resumen breve. Esta información no representa una descripción completa de los servicios médicos con cobertura. Es posible que se apliquen limitaciones, copagos y restricciones. Para obtener más información, consulte su Manual del asegurado o comuníquese con Atención al Asegurado de Blue Cross Community Centennial al **866-689-1523**. Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para servicio TTY.

Los beneficios y los servicios médicos, la lista de medicamentos, la red de farmacias, la red de prestadores de servicios médicos y/o los copagos están sujetos a cambios.

ModivCare es una compañía independiente que administra los servicios de transportación para Blue Cross Community Centennial.

Prime Therapeutics, LLC, una compañía aparte, administra beneficios farmacéuticos para Blue Cross Community Centennial.

2024 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados. BCBSNM Medicaid Invierno 2024

Únase a las reuniones híbridas de nuestra Junta Asesora

¡Queremos conocer su opinión! ¿Tiene preguntas sobre su plan de salud Blue Cross Community Centennial (BCCC)? Queremos escuchar su experiencia con respecto a los servicios que recibe. También puede compartir sus ideas sobre formas en que podemos mejorar. La manera más fácil de ser escuchado es asistiendo a una reunión de la Junta Asesora de Asegurados (MAB, en inglés). Las reuniones de MAB tienen lugar 4 veces al año. Tratamos temas como el reembolso de millas, servicios de apoyo a la recuperación, consultas virtuales, programa de recompensas Centennial Rewards y muchos más. Todos los asegurados de BCCC son bienvenidos.

La Junta Asesora de Indígenas Estadounidenses (NAAB, en inglés) se reúne al igual que MAB, pero trimestralmente. En estas reuniones NAAB proporciona información al plan BCCC sobre temas relacionados con los indígenas estadounidenses. Estos temas pueden incluir cuestiones relacionadas con la cobertura médica o los servicios que usted recibe. NAAB puede incluir representantes tribales designados, así como asegurados del plan que sean indígenas estadounidenses.

Sabemos que su tiempo es valioso. Los asegurados (de 18 años de edad o mayores) que participen en una reunión de MAB o NAAB son elegibles para recibir una tarjeta de regalo de \$25.

TARJETA DE REGALO DE \$25

Cómo participar:

- Los asegurados pueden llamar o participar desde su computadora o dispositivo electrónico.
- Para obtener más información, llame a Christine al **505-816-4316**.
- Para ver el calendario de reuniones, visite espanol.bcbsnm.com/community-centennial.
- Si tiene una dificultad auditiva o del habla, llame al **711** para pedir servicios de TTY.

Actualizaciones de la Lista de medicamentos de BCBSNM

BCBSNM y el Comité de Farmacia y Terapéutica de Prime Therapeutics han hecho cambios en la Lista de medicamentos de BCBSNM. Para ver un resumen completo de los cambios, visite espanol.bcbsnm.com/community-centennial. Haga clic en *Detalles de la cobertura*. Escoja *Cobertura de medicamentos*, luego haga clic en *Actualizaciones de la lista de medicamentos*. Una vez allí, puede ver toda la Lista de medicamentos y obtener más información sobre sus beneficios de medicamentos. Puede llamar a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**) para conocer esta información.

Asuma el control de los beneficios de su comunidad

La autodirección le da la oportunidad de tener elección y control sobre cómo se proporcionan los servicios de beneficios de su comunidad. Con la cobertura autodirigida, esto es lo que podrá hacer:

- tener un coordinador de servicios médicos;
- elegir a las personas que proporcionan sus servicios (profesionales médicos);
- tener un presupuesto propio para pagar sus servicios;
- ser el propio empleador de sus profesionales médicos y servicios, o pedirle a otra persona calificada que sea el empleador registrado;
- tener un recurso (un corredor de seguros de apoyo) que le ayude a crear y actualizar su cobertura médica, a entender los trámites y mucho más.

Algunos servicios autodirigidos interesantes incluyen los siguientes:

- **Servicios de respuesta de emergencia.** Dispositivo electrónico que le servirá para obtener ayuda en una emergencia.
- **Modificaciones medioambientales.** Son los cambios en su hogar. Esto es para ayudarle a mantener la seguridad y la independencia.
- **Productos relacionados.** Servicios, productos y equipos que le ayudan a permanecer en la comunidad (como suplementos nutricionales, internet/teléfono fijo, teléfono celular y servicio de telefonía celular, tarifas y membresías, artículos de oficina, computadoras y equipos para hacer ejercicio).
- **Atención médica de relevo/enfermería de relevo.** Le da un descanso al cuidador principal. Esto



es para reducir el estrés en caso de enfermedad o emergencia familiar.

■ **Cuidado personal.** Lo ayuda con sus actividades cotidianas, como bañarse, vestirse, cocinar y hacer compras. Quizás un miembro de la familia pueda proporcionar este servicio.

■ **Terapias especializadas.** Acupuntura, biorretroalimentación, quiropráctica, terapia de rehabilitación cognitiva, hipnoterapia, masajista terapeuta, naprapatía y curación indígena estadounidense.

■ **Productos de iniciación.** Artículos de autodirección, como computadoras o faxes, solo para asegurados nuevos de la cobertura autodirigida.

■ **Transportación (no médica).** Traslado de ida y vuelta a servicios, actividades y recursos de la comunidad.

Estos son solo algunos de los maravillosos beneficios disponibles a través de las coberturas autodirigidas. Llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**) para obtener más información acerca de nuestro programa autodirigido.

Actualización de proveedores de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de Medicaid

El Directorio de prestadores de servicios médicos de Blue Cross Community Centennial se elabora mensualmente. Para obtener información sobre los profesionales de la red, visite espanol.bcbsnm.com/community-centennial, luego haga clic en *Recibir atención médica*, elija *Buscar un profesional médico* y haga clic en *Búsqueda con Provider Finder*[®]. Si tiene preguntas sobre la red de proveedores, llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).



Disfrute de las recompensas

Servicios de valor agregado y Centennial Rewards para aseguradas embarazadas

Si está embarazada, puede recibir un asiento infantil para el vehículo y una cuna portátil para su bebé.

Límite:

- 1 asiento para el vehículo por recién nacido
- 1 cuna portátil por recién nacido

Asiento infantil para vehículo y cuna sin costo para usted

Para obtener la **CUNA:**

- Participe en el programa de maternidad Special Beginnings; no se le cobrará nada por participar en este programa.
- Visite a su profesional de servicios de obstetricia (OB) durante las primeras 12 semanas de embarazo o dentro de los 42 días posteriores a la inscripción en Blue Cross Community Centennial.
- Llame a BCBSNM al **888-421-7781** (TTY: **711**) para obtener más información sobre el programa Sueño seguro (Safe Sleep, en inglés).

Para obtener el **ASIENTO PARA EL VEHÍCULO:**

- Participe en el programa Special Beginnings de BCBSNM; no se le cobrará nada por participar en este programa.
- Vea a su proveedor de servicios de obstetricia para ocho visitas prenatales.

Programa de recompensas **CENTENNIAL REWARDS**

Para recibir \$100 en puntos de recompensa:

- Participe en el programa Special Beginnings de BCBSNM.
- Regístrese en Centennial Rewards llamando al **877-806-8964** (TTY: **844-488-9722**), o visite **centennialrewards.com** y elija su recompensa.

Special Beginnings® para mamás y bebés más sanos

Su cobertura médica Blue Cross Community Centennial ofrece el programa Special Beginnings para aseguradas embarazadas. El programa incluye:

- una línea directa gratis las 24 horas del día, para hablar con enfermeros de maternidad y hacer preguntas;
- materiales educativos sobre su embarazo, sobre temas como una buena nutrición y el desarrollo del bebé;
- ayuda adicional para mamás con problemas especiales durante el embarazo;
- llamadas telefónicas personales de un enfermero capacitado para hablar con usted sobre cómo están usted y su bebé.

Llame al número gratuito **888-421-7781** (TTY: **711**) para participar u obtener más información sobre este programa. También puede enviar un correo electrónico a **NMCNTLSpecialBeginnings@bcbsnm.com**. Se recomienda a las mujeres embarazadas que sean aseguradas de Blue Cross Community Centennial a que participen en Special Beginnings.

Cómo disfrutar del ejercicio durante el invierno

A pesar de que la temperatura ha bajado, todavía puede disfrutar de hacer ejercicio en invierno. Estas son algunas ideas:

Vístase para la ocasión. En lugar de ponerse un abrigo pesado, vístase en capas cuando haga ejercicio al aire libre. Las capas ayudan a mantener el calor y proporcionar aislamiento.

Combine las actividades. Haga caminatas rápidas los días de semana. Haga una buena caminata los fines de semana.

Pruebe actividades específicas de la estación. Haga cosas que no puede hacer en verano, como:

- senderismo de invierno
- caminata en la nieve
- construir un muñeco de nieve



Traslade el ejercicio puertas adentro. Pruebe estas actividades:

- Ponga música y baile por la casa.
- Si tiene escaleras, camine hacia arriba y hacia abajo.
- Use una cuerda para saltar y pesas de mano para ejercitarse mientras escucha o mira un programa.

- Camine en un centro comercial.
- Vaya a los bolos, a patinar sobre ruedas o sobre hielo.
- Juegue voleibol o baloncesto en un centro comunitario.

Haga ejercicio mientras trabaja.

Por ejemplo, en el exterior: rastille las hojas o quite la nieve. En el interior: aspire o barra el suelo.

Señales de advertencia de complicaciones en el embarazo

¿Está embarazada o lo ha estado durante el último año? Obtenga atención médica de inmediato si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- hinchazón extrema de las manos o la cara, dolor en el pecho o latidos rápidos del corazón;
- pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a su bebé;
- dificultad para respirar;
- fiebre de 100.4°F o más;
- mareos o desmayos;

- dolor de cabeza que no desaparece o que empeora con el tiempo;
- cambios en la visión;
- hinchazón intensa, enrojecimiento o dolor en la pierna o el brazo;
- náuseas intensas y vómitos;
- dolor abdominal intenso que no desaparece;
- interrupción o enlentecimiento del movimiento del bebé durante el embarazo;

- cansancio extenuante;
- sangrado vaginal o pérdida de líquido durante el embarazo;
- sangrado vaginal intenso o secreción después del embarazo.

Estos pueden ser signos de complicaciones graves. Si no puede comunicarse con un profesional médico, vaya a la sala de emergencias. Asegúrese de especificar si está embarazada o estuvo embarazada en el último año.

Medición de los resultados de los asegurados

¿Recibe la atención que necesita, cuando la necesita?

Cada primavera, BCBSNM recaba información para ver si usted recibió la atención que necesitó, cuando la necesitó. BCBSNM examinó los resultados del año pasado y los comparó con los de este año. BCBSNM quiso ver las mejoras en la atención que necesita, cuando la necesita. En comparación con los resultados del año pasado, BCBSNM mejoró en algunas áreas, mientras que en otras no lo hizo.

Examen dental anual

Es importante hacerse un chequeo dental anual. BCBSNM evaluó si los niños de 2 a 20 años de edad acudieron a una consulta dental en 2022. BCBSNM tuvo una disminución en las tasas de consultas dentales para los asegurados de 2 a 20 años de edad.

	2022 (medición de las consultas de 2021)	2023 (medición de las consultas de 2022)
Realización de una consulta dental anual	53.51%	49.57%

Atención de los asegurados con asma

El asma y sus síntomas pueden ser difíciles de controlar. Si tiene asma, es importante que se asegure de consultar a su profesional médico regularmente. Su profesional médico puede asegurarse de que esté tomando los medicamentos apropiados para controlar sus síntomas de asma. BCBSNM tiene un programa pediátrico de manejo de enfermedades para el asma que puede ayudar a los niños a aprender a manejar el asma: bcbsnm.com/community-centennial/pdf/cc-disease-mgt-nm.pdf (solo está disponible en inglés).

	2022 (medición de las consultas de 2021)	2023 (medición de las consultas de 2022)
Resurtido de los medicamentos para el asma	75.28%	80.60%

Control de la presión arterial

Si tiene presión arterial alta, trabaje con su profesional médico para poder controlarla. Hacerse chequeos de la presión arterial regularmente con su profesional médico será de ayuda. Si toma medicamentos, recuerde tomar siempre la medicación para la presión arterial. Controlar la presión arterial es un paso importante en la prevención de ataques al corazón, derrames cerebrales y enfermedad de los riñones.

	2022 (medición de las consultas de 2021)	2023 (medición de las consultas de 2022)
Control de la presión arterial alta	46.47%	52.80%

Atención del embarazo

Si está embarazada, es importante que consulte con su profesional médico o ginecólogo-obstetra (OB-GYN, en inglés) tan pronto como sepa que está embarazada. Esta consulta debería hacerse cuanto antes durante los primeros tres meses de embarazo. Acudir a todas las citas le ayudará a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Entre una y 12 semanas después del nacimiento del bebé es un buen momento para consultar a su profesional médico nuevamente. Hable con su profesional médico e infórmele si se siente triste o deprimida después del nacimiento de su bebé. La consulta médica de posparto con su profesional médico es importante. Su profesional médico puede ayudarle a entender cómo manejar ser una madre primeriza.

	2022 (medición de las consultas de 2021)	2023 (medición de las consultas de 2022)
Realización de una consulta médica prenatal a tiempo	82.00%	82.97%
Realización de una consulta médica posparto a tiempo	69.10%	70.80%

Prueba de detección del cáncer de mama

Si usted es una mujer de más de 40 años, hable con su profesional médico sobre cómo mantenerse saludable, lo que incluye realizarse una mamografía. Una mamografía es una prueba que podría encontrar anomalías en el tejido mamario. Estas son las recomendaciones:

Mujeres de 40 a 74 años: hágase una mamografía para detectar el cáncer de mama cada uno o dos años.

Mujeres de 75 años en adelante: hable con su profesional médico acerca de continuar con las mamografías.

	2022 (medición de las consultas de 2021)	2023 (medición de las consultas de 2022)
Realización de una mamografía	40.98%	43.09%

Otros temas relacionados con la atención médica

	2022 (medición de las consultas de 2021)	2023 (medición de las consultas de 2022)
Vacunación antes de los dos años de edad	69.59%	70.80%
Realización de una prueba por dolor de garganta	66.24%	73.55%
Obtención del tratamiento adecuado por una infección de las vías respiratorias superiores	83.38%	81.64%
Evitación del uso de antibióticos para el tratamiento de bronquitis aguda en adultos	48.64%	53.61%
Toma de antidepresivos de forma regular durante 84 días	59.41%	59.38%
Toma de antidepresivos de forma regular durante 6 meses	40.63%	40.83%
Consulta a un médico dentro de los 7 días posteriores a haber estado hospitalizado por un problema de salud mental	36.40%	32.70%
Control del peso —índice de masa corporal (BMI, en inglés) para niños y adolescentes	66.67%	72.26%
Charla sobre nutrición (de 3 a 17 años)	57.42%	61.56%
Charla sobre el ejercicio (de 3 a 17 años)	55.72%	59.61%

Esta información no tiene el objetivo de reemplazar el asesoramiento médico profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Programe una consulta con su profesional médico para obtener asesoramiento con respecto a cualquier pregunta que pueda tener sobre un problema médico.

Fuente: Healthcare Effectiveness Data and Information Set (HEDIS)

Medición de la satisfacción de los asegurados

Es posible que usted haya recibido una encuesta de satisfacción la última primavera. BCBSNM quiso averiguar si está conforme con BCBSNM y con sus profesionales médicos. BCBSNM desea agradecer a los asegurados que completaron la encuesta respondiendo las preguntas por teléfono, en línea o por correo.

La encuesta se llama Evaluación del consumidor de proveedores y sistemas de atención médica (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS).

Los resultados de la encuesta para adultos muestran que BCBSNM mejoró en cuatro áreas: calificación de la atención médica en general, calificación del médico personal, coordinación de la atención y eficacia con la que se comunican los médicos.

Adultos, porcentaje que dijo estar “siempre” o “habitualmente” satisfecho con:	2022	2023
Recibir atención rápidamente	79.70%	77.40%
Recibir la atención necesaria	76.90%	73.60%
Servicio al cliente	94.40%	87.60%
Calificación de la cobertura médica	72.20%	63.90%
Calificación de la atención médica en general	56.60%	60.60%
Calificación del médico personal	68.70%	72.30%
Calificación del especialista que se consulta con mayor frecuencia	75.30%	63.50%
Coordinación de la atención	80.80%	91.00%
Eficacia con la que se comunican los médicos	88.10%	91.80%

Los resultados de la encuesta para niños muestran que BCBSNM mejoró en ocho áreas: recibir atención rápidamente, recibir la atención necesaria, servicio al cliente, calificación de la cobertura médica, calificación de la atención médica en general, calificación de los especialistas que se consultan con mayor frecuencia, coordinación de la atención y eficacia con la que se comunican los médicos.

Niños en general y niños con problemas médicos crónicos, porcentaje que dijo estar “siempre” o “habitualmente” satisfecho con:	2022	2023
Recibir atención rápidamente	83.20%	85.40%
Recibir la atención necesaria	80.00%	80.40%
Servicio al cliente	87.10%	92.30%
Calificación de la cobertura médica	68.30%	69.70%
Calificación de la atención médica en general	60.00%	66.40%
Calificación del médico personal	77.30%	75.00%
Calificación del especialista que se consulta con mayor frecuencia	73.90%	75.70%
Coordinación de la atención	81.00%	81.80%
Eficacia con la que se comunican los médicos	92.60%	93.10%

BCBSNM se preocupa por usted y por la atención que recibe. Se realizan esfuerzos continuos de mejora de la calidad para tratar de mejorar su salud y satisfacción. Su satisfacción es importante para BCBSNM. BCBSNM puede hacer cambios que aborden sus inquietudes. BCBSNM quiere garantizar que reciba la atención que necesita cuando la necesita.

Usted podría resultar elegido para responder una encuesta de satisfacción. Esto sucede durante la primavera todos los años. Si es seleccionado, BCBSNM espera que tenga tiempo para responder la encuesta de satisfacción. Sus comentarios ayudan a BCBSNM a mejorar sus servicios.

¿Tiene preguntas sobre su atención?

Llame a nuestro departamento de Servicios de Salud

Puede hablar con los integrantes del personal de Servicios de Salud de BCBSNM sobre nuestro proceso de gestión de la utilización (UM, en inglés). UM significa que examinamos expedientes médicos, reclamaciones y solicitudes de autorización previa para asegurarnos de que los servicios sean médicamente necesarios, se suministren en el entorno correcto y sean adecuados para el problema médico que se informó.



Se ofrece asistencia lingüística para que los asegurados puedan conversar sobre cuestiones relacionadas con la gestión de la utilización.

Puede llamarnos de lunes a viernes al **877-232-5518** (TTY: **711**). Estos son números para llamadas sin costo.

Nuestro horario de atención es de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora de la montaña. También puede llamarnos fuera del horario de atención y dejar un mensaje. Le devolveremos la



llamada el siguiente día hábil. Si llama después de la medianoche, le devolveremos la llamada el mismo día hábil. Los integrantes del personal de Servicios de Salud siempre se identificarán como empleados de BCBSNM. También le dirán su nombre y cargo.



¡corte y guarde!

Tenga a la mano estos números de teléfono de Blue Cross Community Centennial

Atención al Asegurado: 866-689-1523 (TTY: **711**)

Horario de atención: de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora de la montaña

Fines de semana y feriados: cerrado.

Si llama fuera del horario de atención, deje un mensaje. Se le devolverá la llamada el siguiente día hábil.

Coordinación de la Atención: 877-232-5518

(oprima **3** y luego oprima **2**) (TTY: **711**)

La función del coordinador de atención es ayudar a los asegurados con necesidades especiales de atención médica, ya sea en su hogar, en un centro de enfermería especializado o en el hospital. Si cree que usted o su hijo tienen necesidades físicas, del comportamiento y/o de atención a largo plazo especiales, llame al número que aparece más arriba.

Enfermería telefónica 24/7 Nurseline/fonoteca

Audio Health Library: 877-213-2567 (TTY: **711**)

¿Quiere saber si debe chequear una herida? ¿Le preocupa la fiebre de su hijo? Para obtener respuestas a sus preguntas de salud las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame a 24/7 Nurseline y hable con un enfermero registrado, quien le ayudará a decidir qué debe hacer.

También hay una biblioteca telefónica de más de 300 temas de salud disponibles a través de 24/7 Nurseline. Muchos de los temas se ofrecen en español.

Para emergencias médicas, marque 911. Para recibir atención de urgencia, puede visitar a un profesional en atención médica inmediata. Consulte el directorio de prestadores de servicios médicos de Blue Cross Community Centennial para obtener una lista. O llame a Atención al Asegurado al **866-689-1523** (TTY: **711**).

ModivCare®: 866-913-4342 (TTY: **866-288-3133**)

Horario de atención: de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora de la montaña
Llame para el transporte médico que no sea de emergencia.

¿Necesita transporte después del horario regular o regresar a casa después de su cita? Llame a Ride Assist al **866-418-9829** (TTY: **866-288-3133**). Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Defensor del asegurado: 888-243-1134 (TTY: **711**)

El defensor del asegurado analiza los problemas sin resolver y los aborda con imparcialidad. El defensor brega por sus derechos. Se vale de las pautas de Medicaid y recursos de BCBSNM para brindarle ayuda. El defensor es independiente de la gerencia de BCBSNM.

Línea Lifeline de Prevención del Suicidio y Crisis:

Marque **988** o **888-628-9454**. Para chatear (solo en inglés), visite **988lifeline.org/chat**. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



¿Desgastado por la diabetes?

Obtenga respuestas y reciba ayuda

La diabetes es una enfermedad demandante: convivir con ella no siempre es fácil. Controlar el azúcar en sangre, tomar medicamentos, vigilar lo que come y otras tareas relacionadas con la diabetes pueden agotar su energía. La preocupación y la frustración por cosas como los valores de glucosa o las complicaciones pueden afectarlo emocionalmente. Todo el estrés que acompaña al manejo de la diabetes puede ocasionar lo que a menudo se conoce como angustia o desgaste por la diabetes.

El desgaste puede poner en riesgo su salud. Es posible que comience a omitir los controles de azúcar en sangre o los medicamentos. Incluso puede cuestionar la utilidad de seguir la rutina de la diabetes.

Cómo sobrellevarlo

Si se siente abrumado por la diabetes, es importante que busque ayuda y que tome medidas para sentirse mejor. Pruebe estas sugerencias de los Especialistas de la Asociación para el Cuidado y la Educación de la Diabetes:

Hable. Informe a su profesional médico, enfermero o especialista en cuidado y educación de la diabetes cómo se siente. Ellos pueden ayudarle a determinar

si está desgastado, para lo cual quizás tendría que completar una evaluación sobre el estrés que genera la diabetes. Su profesional médico puede ayudarle a identificar las causas y ofrecerle formas de afrontarlas.

Busque apoyo. Puede ser útil hablar con otras personas con diabetes o con un consejero. O podría pensar en unirse a un grupo de ayuda para personas con diabetes.

Acepte las imperfecciones. Nadie es perfecto el 100% de las veces cuando se trata de controlar la diabetes. Es bueno que lo tenga presente.

Pida a los demás que no le juzguen. Sus amigos y familiares lo quieren y desean que esté saludable. Pero si siente que le están presionando demasiado para que cuide su diabetes, sugiera otras maneras en que pueden ayudarle.

Una clase para usted

¿Quisiera obtener más información sobre el control de la diabetes? El Departamento de Salud de Nuevo México ofrece una clase gratuita de automanejo de la diabetes para ayudar a las personas de Nuevo México a aprender cómo manejar mejor la diabetes. El programa es en línea, no es necesario viajar ni sentarse en un aula. Si está interesado o tiene preguntas, llame al **505-850-0176** o al **575-703-2343**.