Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon

Boletín informativo para miembros

Publicación 12: invierno 2023/2024



Revisiones de este año

Ahora que el 2023 llega a su fin, queremos compartir un resumen de nuestro trabajo para el Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon. Desde el 1 de enero de 2023 al 29 de noviembre de 2023, Comagine Health completó 1585 revisiones para la Autoridad de Salud de Oregon. Entre ellas se incluyeron:

- 445 revisiones para hogares de cuidados para adultos (*adult foster homes*, AFH)
- 409 revisiones para centros de tratamiento con internación (*residential treatment facility*, RTF)
- 286 revisiones para centros de tratamiento con internación segura (*secure residential treatment facility*, SRTF)
- 256 revisiones para hogares de tratamiento con internación (*residential treatment homes*, RTH)

Revisiones adicionales de los miembros para otros tipos de atención, incluidos los hogares de cuidados para adultos y personas con discapacidad y centros para la vida independiente. Comuníquese con Comagine Health para solicitar una lista completa: ORBHSupport@comagine.org.

Comagine Health

Continúa en la próxima página

Cómo evitar el trastorno afectivo estacional (SAD)



Durante el invierno, es importante prestar atención a cómo los días más cortos y la disminución de la luz solar pueden afectar a nuestro estado de ánimo. El trastorno afectivo estacional (también conocido como trastorno depresivo mayor con patrón estacional o SAD, por sus siglas en inglés) afecta a muchas personas cada invierno.[1,2] Vivir más al norte y en regiones nubladas, como el noroeste del Pacífico, expone más a las personas a este trastorno.[3] El SAD es más frecuente en las mujeres.[2,3] También es más frecuente en las personas con trastorno depresivo mayor y con trastorno bipolar.[4]

Entre los signos se incluyen dormir demasiado, comer demasiado (especialmente tener antojos de carbohidratos) y el aislamiento social.

Los tratamientos para el SAD son los siguientes[2,3]:

- Antidepresivos
- Vitamina D*
- Pasar tiempo afuera
- Psicoterapia
- Fototerapia**

** Hable con su médico sobre tomar suplementos nuevos.*

*** Nota: Puede que la fototerapia no sea adecuada para las personas con trastorno bipolar. Hable primero con su médico.*

Si cree que tiene SAD, hable con su proveedor.

---

[1] National Alliance on Mental Illness (NAMI). Major Depressive Disorder with a Seasonal Pattern: https://bit.ly/3TL4uuE

[2] National Institute of Mental Health. Seasonal Affective Disorder: https://bit.ly/3wXxSUu

[3] Cleveland Clinic. Seasonal Depression: https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9293-seasonal-depression

[4] Medline Plus. Seasonal Affective Disorder: https://bit.ly/3RFe6VE

Mantenerse saludable

El invierno es el momento en que llegan los resfríos, la gripe, la COVID-19 y otros virus. Debido al tiempo extra que pasamos adentro por el frío que hace, los virus suelen propagarse mucho más que en verano.

Es importante recordar lavarse las manos o usar un sanitizante de manos cuando no pueda lavárselas.

Asegúrese de mantener sus vacunas actualizadas. Estas incluyen las vacunas contra la COVID-19 y contra la gripe. Además, si es mayor de 65 años o tiene determinados factores de riesgo, podría necesitar la vacuna antineumocócica.[1]





Queremos escucharlo

Si desea aparecer en el boletín informativo, hable con el administrador de atención o el coordinador de atención de Comagine Health. Recibimos con gusto sus sugerencias para este boletín.

Envíe sus ideas a ORBHSupport@comagine.org

Estamos aquí para usted

Estamos aquí para apoyarlo. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas o inquietudes.

- Llámenos al 888-416-3184
- Si usa TTY/TDD, puede llamarnos marcando 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184
- Envíe un correo electrónico a ORBHSupport@comagine.org
- Envíenos un mensaje a través de nuestro formulario de contacto: bit.ly/3BgqXbx

Traducción

Este boletín informativo está disponible en nuestro sitio web en español: comagine.org/resource/3025

y en inglés: comagine.org/resource/3024

Si desea una copia en otro idioma, díganoslo por correo electrónico: ORBHSupport@comagine.org

[1] CDC. Pneumococcal Vaccine Recommendations: https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/pneumo/hcp/recommendations.html