

Magellan of Virginia

# Boletín informativo anual para los miembros

## Programa telefónico SafeLink de Magellan of Virginia

Los miembros de Magellan of Virginia obtienen un teléfono y minutos gratis. Los miembros también obtienen acceso sencillo a apoyo de salud de la conducta como así también consejos sobre salud y recordatorios.

El programa telefónico SafeLink proporciona servicios gratuitos de telefonía móvil y de mensajería limitados. Es un programa Lifeline que es un beneficio federal patrocinado por SafeLink Wireless en Virginia. Esta versión especial del programa es para miembros del programa de salud de la conducta de Medicaid de Virginia.

### ¿Qué incluye el programa?

- Servicios telefónicos gratuitos de SafeLink Wireless
- 350 minutos mensuales para llamadas
  - Servicios de llamadas gratuitas para los miembros de Magellan of Virginia: 1-800-424-4046—no cuenta para el límite mensual
  - Llamadas gratuitas al 911 para emergencias—no cuenta para el límite mensual
- Mensajes de texto ilimitados
- Correo de voz, identificador de llamadas y llamada en espera
- Soporte técnico gratuito de SafeLink

### ¿Quién califica para el programa?

- Los adultos elegibles de Medicaid de Virginia de 18 años de edad y mayores y
- los miembros de Magellan of Virginia. Un miembro por hogar. Un hogar se define como

cualquier persona o grupo de personas que conviven en el mismo domicilio y comparten ingresos y gastos.

### ¿Cómo hace un miembro para inscribirse en el programa?

- Visite [www.safelink.com](http://www.safelink.com) para inscribirse en línea (esta es la manera más rápida de inscribirse). O
- Complete la solicitud impresa y envíela por correo. O
- Comuníquese con SafeLink Wireless llamando al 1-877-631-2550.

### ¿De quién es el teléfono?

- El teléfono pertenece al miembro.

### ¿Dónde puede un miembro obtener soporte técnico?

- Llame a SafeLink wireless: 1-877-631-2550
- Por favor, visite [SafeLink Wireless](http://www.safelink.com) para obtener información adicional.

# Recordatorio: Sea parte de su atención médica total

Su proveedor de salud mental y médico de atención primaria deben hablar sobre su atención médica entre ellos y con usted. Esto le ayudará a obtener el mejor tratamiento. Hable con sus proveedores. Pídeles que trabajen juntos. Su proveedor de salud mental y médico de atención primaria pueden ayudarle a firmar un formulario de divulgación de información. Esto significa que le permite a los proveedores hablar sobre su atención. Hable siempre sobre su atención con sus proveedores, especialmente si está tomando medicamentos. Hable con todas las partes sobre su atención. Esto es esencial para la recuperación y el bienestar.

## ¿Necesita ayuda de inmediato?

¿Qué es una emergencia? Esto es cuando una persona piensa que él o ella debe actuar rápidamente para evitar graves problemas de salud. Usted podría tener una emergencia por abuso de sustancias o problema de salud mental. Por ejemplo, usted teme que pueda causarse daño a sí mismo. O cree que un miembro de la familia puede causarse daño. O un miembro de la familia podría dañar a otra persona.

Usted debe actuar rápido ante una emergencia:

- **¡Llame al 911 de inmediato!** No necesita llamar primero a Magellan. Acuda al hospital más cercano. El 911 le ayudará con el transporte a un hospital en caso de emergencia. Puede usar cualquier hospital para la atención de emergencia. Incluso si está en otra ciudad o estado.
- Indique en el hospital que usted es miembro de Magellan. Pídeles que llamen a Magellan al 1-800-424-4046.
- Contacte a su proveedor.
- O contacte a Magellan en cualquier momento, de día o de noche. Llame al 1-800-424-4046. Si está sordo o tiene dificultad para oír, llame a nuestra línea de TDD. Es el 1-800-424-4048. O llame a la línea TTY al 711. Le ayudaremos a obtener la atención indicada.

## ¡Necesitamos SU ayuda!

Magellan of Virginia está comprometido a desarrollar un sistema de salud de la conducta centrado en la recuperación, la resiliencia y en resultados superiores del programa. Para apoyar nuestros esfuerzos, Magellan estableció una Junta de Gobernabilidad y Comités para el Mejoramiento de la Calidad para ofrecerle a los proveedores y comunidad interesada una opinión verdadera en la formación de la visión y planificación del programa a nivel estatal. Magellan of Virginia lo invita a USTED a ayudarnos a construir un sistema de salud de la conducta efectivo y que brinde respuestas para los miembros de Medicaid y FAMIS. ¡Estamos buscando a residentes de Virginia interesados en servir!

- **Para obtener información adicional sobre cómo sumarse a la Junta de Gobernabilidad o Comités para el Mejoramiento de la Calidad**, por favor visite [Governance Board Overview](#) O [QI Committee Descriptions](#)
- Por favor, envíe sus preguntas a [VirginiaGovernanceBoard@MagellanHealth.com](mailto:VirginiaGovernanceBoard@MagellanHealth.com)

**Sus pensamientos importan:** Por favor, comparta sus opiniones, sugerencias y comentarios con Magellan of Virginia en [VirginiaMemberInfo@MagellanHealth.com](mailto:VirginiaMemberInfo@MagellanHealth.com)

Para inquietudes con respecto a la calidad de la atención, preguntas generales, remisiones o comentarios, por favor llame al: Línea gratuita: 1-800-424-4046

# ¿Por qué es importante dormir?

## Sueño y bienestar emocional

Todo parece más difícil cuando está cansado. Estos son algunos datos sobre dormir y las emociones.

- Si no duerme suficiente, puede estar irritable, enojado, triste o estresado.
- La falta de sueño puede afectar sus relaciones sociales.
- Puede tener una reacción negativa a lo que sucede en su vida. Es posible que no pueda enfrentar los desafíos.
- El dormir y el estado de ánimo se afectan entre sí. Los problemas para dormir pueden ser una señal de depresión. La depresión puede empeorar los problemas para dormir.

## Cuando duerme bien una noche, usted:

- Tiene menos estrés. Sin el descanso que necesita, su cuerpo se mantiene siempre alerta. Esto puede aumentar su presión arterial. También produce más hormonas de estrés. Esto puede hacer que le sea más difícil conciliar el sueño y volver a cargar energías.
- Está más alerta y activo. Tiene niveles más altos de energía. Es más fácil realizar tareas físicas y mentales complejas.
- Puede evitar la depresión. El sueño ayuda a controlar una hormona que afecta el estado de ánimo. La falta de sueño puede causar depresión. Puede causar ansiedad y también otros problemas de salud mental.
- Puede controlar su peso de una mejor manera. La falta de sueño afecta las hormonas que controlan el apetito. Esto puede ocasionar que tenga sobrepeso.
- Tiene un corazón más saludable. La presión arterial y los niveles de colesterol son más altos cuando no ha dormido lo suficiente. Estos son factores de riesgo para padecer de enfermedad cardíaca y ACV.
- Repara y restaura su cuerpo. El sueño ayuda a reparar células dañadas por el estrés, la fatiga y la tensión muscular.
- Tiene una mejor memoria. Un sueño profundo mejora la memoria. Nos ayuda a conectar los sentimientos con las experiencias.

## Sugerencias para dormir mejor

Si tiene problemas para dormir, siga estos consejos.

- Mantenga un ciclo regular de sueño, incluso los fines de semana.
- Evite el consumo de cafeína, alcohol y nicotina de cuatro a seis horas antes de la hora de dormir.
- No coma grandes comidas en un plazo de dos horas antes de la hora de acostarse.
- No haga ejercicios en un plazo de dos horas antes de la hora de dormir. Haga ejercicios más temprano en el día. Esto puede ayudarlo a dormir más profundamente.
- No utilice su dormitorio para ver televisión, pagar facturas, revisar sus redes sociales ni enviar mensajes de texto.
- Evite hacer siesta durante el día.
- Siga la misma rutina cada noche para indicarle a su cuerpo que es momento de relajarse. Intente leer o tomar un baño tibio.
- Evite ver el reloj.
- Si no puede dormirse en un plazo de 20 minutos, realice una actividad tranquila en otro lado. Hable con su médico si tiene problemas para dormir.