

Boletín para los Miembros

Trabajando juntos para que usted esté más saludable

Enfrentándose a las actitudes y el lenguaje anti-transgénero

Las personas transgénero son parte de todas las regiones de los Estados Unidos y de todo el mundo. Proviene de todo origen racial, étnico y religioso. Hay alrededor de 1.4 millones de adultos transgénero sólo en los Estados Unidos — y millones más a través del mundo, señala el Centro Nacional para la Igualdad Transgénero.

A través de los Estados Unidos, hay personas

que siguen incitando el lenguaje y las ideas anti-transgénero.

Hay legisladores que quieren aprobar leyes para hacer más difícil que las personas transgénero obtengan atención médica que afirme el género. Otros trabajan para prohibir libros sobre temas transgénero en las escuelas. Algunos funcionarios electos también hablan en contra

de y tratan de poner fin a eventos como los shows de drag.

En abril de 2023, la unión ACLU (siglas en inglés de Unión Americana de Libertades Civiles) dijo que está rastreando 467 proyectos de ley anti-LGBTQ en los Estados Unidos. La unión ACLU es una organización que trabaja para defender los derechos de todas las personas.

continúa en la página 2

Los apoyos de compañeros y familias echan una mano

Cada ubicación de Integrated Health Home cuenta con especialistas capacitados en apoyo de compañeros para ayudar a los miembros. Estas personas son mentores que se pueden relacionar con su amigo, amiga o ser querido. El especialista en apoyo de compañeros puede ayudar a las familias y a sus seres queridos viviendo con una determinación de enfermedad mental seria (SMI por sus siglas en inglés). Los especialistas en apoyo de compañeros conocen el proceso de recuperación debido a su propia experiencia en la vida. Los especialistas en apoyo entre compañeros reciben capacitación con respecto a cómo involucrar a las personas en los servicios para apoyar su recuperación.

El apoyo entre compañeros provee a los miembros:

- Recursos para conectarse con la comunidad
- Herramientas para usarlas en tiempos de crisis
- Ayuda con los planes de tratamiento y bienestar
- Un defensor que trabajará con su equipo clínico

También hay especialistas en apoyo familiar que le educan y le guían a través del sistema de la salud del comportamiento. Un especialista en apoyo familiar es un defensor de su amigo, amiga o ser querido y de usted. Los especialistas en apoyo familiar ayudan a darle voz a la familia de elección del/la miembro. Le dan la oportunidad de explicar su situación familiar única. Además, pueden conectarle con otros socios comunitarios de Mercy Care que pueden proveer servicios tales como apoyo de empleo y de vivienda para su ser querido. Estos socios comunitarios son miembros del equipo de tratamiento con el que usted podrá interactuar y conectarse a favor de su amigo, amiga o ser querido.

Es por eso que Mercy Care trabaja con la coalición Arizona Peer and Family Coalition, una organización de defensores de compañeros y familias. La coalición se asegura de que las personas y las familias tengan voz en las decisiones normativas de la salud del comportamiento que afectan a su comunidad. ¿Quiere saber más sobre cómo participar? ¿O sobre los recursos de apoyo de compañeros y familias? Simplemente envíe una nota por correo electrónico a la Oficina de Asuntos de Individuos y Familias a OIFATeam@mercycaresaz.org.

Participe

Estamos buscando a compañeros, jóvenes y miembros de la familia interesados en servir en nuestros comités. Todos los miembros de los comités desempeñan un papel importante dirigiéndonos con respecto a cómo servimos a la comunidad y cómo proveemos la atención. También nos ayudan a encontrar formas de mejorar los servicios para nuestros miembros. Comuníquese con oifateam@MercyCareAZ.org para obtener más detalles.

Encuentre más formas de participar uniéndose a la lista de correos de AHCCCS OIFA.



Enfrentándose a las actitudes y el lenguaje anti-transgénero

continúa de la página 1

“Durante los últimos años, los estados han avanzado un número récord de proyectos de ley que atacan los derechos LGBTQ, especialmente los de los jóvenes transgénero”, escribió la unión ACLU en su sitio web. “La unión ACLU está rastreando estos ataques y trabajando con nuestra red nacional de afiliados para apoyar a las personas LGBTQ en todas partes.”

La constante avalancha de lenguaje y leyes anti-trans puede tener un efecto perjudicial en la salud mental de los miembros de la comunidad trans, dijo el Dr. Gagan Singh, Oficial Médico en Jefe de Mercy Care.

“Los miembros de la comunidad trans a menudo han experimentado traumas de por vida, y esto puede volver a traumatizarlos y reavivar la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático”, dijo Singh. “Piense en esto como alguien que no puede escapar de una situación altamente traumática porque alguien continúa enfrentándolos y atacando y abusando de ellos. Eso es altamente perturbador psicológicamente.”

Y no es sólo la salud mental de una persona la que sufre.

El Dr. Singh señala que la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático afectan directamente nuestra salud física.

“Las personas con estas condiciones tienen peores resultados de salud física que la población en general”, él dijo. “El aumento del riesgo de desarrollar depresión, ansiedad o el trastorno de estrés postraumático es probablemente lo que impulsa a este riesgo. Además, para un subconjunto de la población, el trauma repetitivo podría aumentar el riesgo del uso de sustancias, lo que también puede empeorar las condiciones de la salud física.”

Él ofrece formas en las que los miembros de la comunidad trans pueden mantener sus mentes y cuerpos saludables.

- Apague la televisión y las redes sociales para limitar su exposición al discurso anti-trans
- Conéctese con una comunidad de apoyo
- Encuentre significado a través de la abogacía
- Encuentre y haga aquellas cosas que le causen alegría y le den sentido a su vida
- Coma bien, duerma, haga ejercicio y manténgase alejado/a de las drogas y el alcohol
- Obtenga ayuda cuando las cosas se estén saliendo de control

Instantáneas del éxito – Tatyanna H.

Tatyanna H. comenzó su trayectoria hacia la recuperación temprano, en la escuela secundaria, pero ella ya está tomando todo lo que ha aprendido para ayudar a otros a encontrar esperanza a través de la recuperación. Como miembro del Concilio de Liderazgo Juvenil (YLC por sus siglas en inglés) de Mercy Care, ella brinda valiosos comentarios sobre cómo mejorar los servicios a los miembros.

Durante sus dos años con el concilio YLC, ella señala: “Me ha gustado conectarme con la gente [en el concilio YLC]. Me gusta cómo puedo hacer la diferencia con mi cuidado mental y físico y el sistema de cuidado de crianza.”

Tatyanna acaba de completar la Certificación de Apoyo entre Compañeros de 6 semanas en la organización Recovery Empowerment Network (REN por sus siglas en inglés). Ella pondrá esta capacitación en práctica en su nuevo puesto como Técnica de Salud del Comportamiento en hogares en grupo de Sevita Health. Tatyanna ayudará a otros con su recuperación.

Ella dice: “Tengo diferentes perspectivas, tanto como miembro de la familia de alguien con problemas de salud mental, como recibiendo servicios para mi propia designación de Salud Mental Seria (SMI por sus siglas en inglés). Yo puedo empatizar. Le haré saber a la gente que hay esperanza y que la recuperación es posible.”

Tatyanna le da crédito a su terapeuta en su primer hogar en grupo, quien la ayudó en la recuperación y a aprender a amarse a sí misma. Sin embargo, ella no está pasando por la recuperación sola.

Ella dice: “Mi novia, mi familia y mis amigos son una gran parte de mi recuperación. Ellos son mi mundo”.

En su tiempo libre, Tatyanna disfruta creando música. Ella canta, toca el piano y la guitarra, y compone música. Ella quiere compartir su música en YouTube y planea usar la música como terapia en su papel de apoyo entre compañeros.



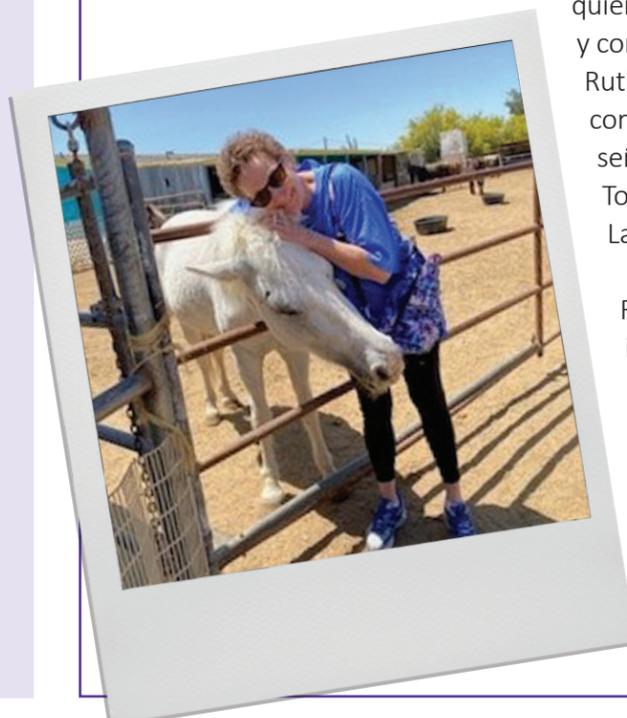
Instantáneas del éxito – Ruth Ann L.

La nativa de Michigan, Ruth Ann L., se siente como ella misma nuevamente gracias a la terapia equina y a otros tratamientos de su equipo ACT en La Frontera.

Ella tiene la singular oportunidad de cuidar caballos en la organización de rescate de caballos Good Shepherd Healing Ministries Horse Rescue en Apache Junction. Ruth Ann dice: “Cuando acicalas a un caballo, te hace sentirte conectada a la tierra.”

Ella también les da a los caballos agua de su mano y les da un poco de heno para ganarse la confianza de los animales. Desde que comenzó con la terapia equina en abril, Ruth Ann pasa la mayor parte del tiempo con Echo y Snowflake. Los participantes en la terapia equina pueden acudir a la organización de rescate para ayudar a alrededor de 52 caballos los lunes, miércoles y viernes en cualquier momento desde las 9:15 a.m. hasta temprano por la noche.

Ruth Ann ha recorrido un largo camino en aproximadamente un año, cuando sufría mareos, episodios bipolares y hospitalizaciones. Ella le da crédito a su doctor en La Frontera, quien supo que sus síntomas eran debido a dosis y combinaciones incorrectas de medicamentos. Ruth Ann está prosperando con los medicamentos correctos y la participación con su equipo ACT. Ella señala sobre su recuperación: “Todo es un milagro. Todo se debe a Mercy Care y al equipo de La Frontera”.



Ruth Ann tiene grandes planes este año, incluyendo continuar en Toastmasters para perfeccionar sus habilidades para hablar en público. y participar en Recovery Reelz en Recovery Empowerment Network (REN por sus siglas en inglés) para aprender cinematografía. En su tiempo libre, Ruth Ann disfruta pasar tiempo con sus perros, Scooter y Skyler, y planea continuar con la terapia equina.

Recursos para jóvenes y adultos LGBTQ+ en Arizona

Usted siempre puede usar el apoyo y la aceptación de dedicadas personas para avanzar en la vida. Varias organizaciones de Arizona ofrecen un espacio seguro, recursos y servicios para ayudar a jóvenes y adultos, ya sean lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y cuestionándose.

Para lograr sus metas y autosuficiencia, muchos factores entran en juego. Algunos de estos factores son el acceso a vivienda y empleo, oportunidades de educación, cuidado de la salud, capacitación en habilidades para la vida y la conexión con otros.

Comuníquese con estas organizaciones para obtener apoyo:

one*n*ten ofrece servicios sociales de apoyo sin cita previa, tal como vivienda y capacitación laboral en Phoenix para jóvenes LGBTQ de 14 a 22 años. Llame al **602-400-2601**.

LGBT National Help Center ofrece apoyo para 'salir del closet' y entre compañeros, así como recursos locales. Llame al **1-800-246-7743** si tiene 25 años de edad ó menos. Visite **www.lgbthotline.org** para encontrar otras líneas de apoyo.

Phoenix Children's Hospital organiza un grupo de apoyo de género. Llame al **602-933-0659**.

El Rio Health ofrece servicios del cuidado de la salud a personas transgénero. Llame al **520-670-3909**.

Phoenix Pride organiza los Festivales Pride y Rainbow en Phoenix. Se pueden encontrar varios recursos para la comunidad LGBTQ+ en **www.phoenixpride.org/resources**

La guía de recursos del **Departamento de Servicios de Salud de Arizona** lista a organizaciones y publicaciones que ofrecen apoyo a través de todo el estado. Visite **https://www.azdhs.gov/documents/prevention/womens-childrenshealth/womens-health/adolescent-healthconference/resources.pdf**.

Comuníquese con Servicios al Miembro de Mercy Care si tiene preguntas sobre los servicios de apoyo cubiertos.



Septiembre es el Mes de Concientización Sobre la Prevención del Suicidio

Ayude a mantener a sus seres queridos a salvo del suicidio siguiendo el sistema **T-A-S-C** (siglas en inglés de lo siguiente).

Sintonícese – Note los cambios en el comportamiento o las señales de advertencia

Pregunte sobre el suicidio

Declare la gravedad de los pensamientos suicidas

Conéctese con recursos de ayuda

Algunas señales de advertencia

Lenguaje corporal: retraerse, dormir demasiado o no lo suficiente, aumentar el uso de drogas o de alcohol, ansiedad, agitación o imprudencia.

Habla: hablar sobre querer morir, sentir desesperanza, no tener propósito, o ser una carga para los demás.

Línea Sobre el Suicidio y Crisis: **988**

Horario: Disponible 24 horas para llamadas o mensajes de texto.

Idiomas: Inglés, español.

Fuente: www.livingworks.net y www.save.org

Para una crisis de la salud del comportamiento

Los miembros de Mercy Care pueden llamar a la **Línea de Crisis para la Salud del Comportamiento de Arizona** 24 horas al día, 7 días de la semana: **1-844-534-4673** ó al **1-844-534-HOPE**, ó pueden enviar un mensaje de texto con la palabra **HOPE** a **4HOPE (44673)**

Recursos nativo americanos

Reservación San Carlos Apache: **1-866-495-6735**

Comunidades Indias Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**

Comunidad India Salt River Pima Maricopa: **1-855-331-6432**

Nación Yavapai Fort McDowell: **480-461-8888**

Distrito San Lucy de la Nación Tohono O'odham: **480-461-8888**

Nación Tohono O'odham: **1-844-423-8759**

Tribu Pascua Yaqui: Tucson **520-591-7206**; Guadalupe **480-736-4943**

Tribu White Mountain Apache: **928-338-4811**

Nación Navajo: **928-551-0508**

Línea para Crisis de Veteranos: **1-800-273-8255**, marque 1

Línea Sobre el Suicidio y Crisis: llame ó envíe un mensaje de texto al **988**, disponible en inglés y español, 24 horas al día, 7 días de la semana.

Línea Nacional de Textos para Crisis: Envíe por texto la palabra **HOME** al **741741**, sobre cualquier tipo de crisis.

https://www.crisistextline.org/text-us/

Línea para Adolescentes Teen Lifeline por teléfono o mensajes de texto: **602-248-TEEN (8336)**

El personal de la Línea para Crisis puede ayudar:

- Proporcionando apoyo en crisis por teléfono
- Enviando un equipo móvil para crisis a fin de apoyarle en la comunidad
- Haciendo arreglos de transporte para que le lleven a un lugar seguro
- Ayudándole a organizar asesoría o conexión con su proveedor de servicios para pacientes externos
- Proporcionando opciones para enfrentarse a otras situaciones urgentes

En situaciones que pongan la vida en peligro, siempre llame al 911.

Si usted necesita a alguien con quien hablar

Llame a la Línea Cálida, **602-347-1100**. Es una línea de apoyo operada por especialistas acreditados en el apoyo a compañeros.

Disponible 24 horas al día, 7 días de la semana.



Todos pueden usar un poco de apoyo extra ...

Regístrese en la aplicación Pyx Health para:

- Encontrar recursos para apoyar su salud física y mental.
- Conectarse con humanos compasivos para sostener una charla amistosa o ayuda con recursos.
- Sentirse mejor cada día con algo de compañía y humor.



Simplemente busque 'Pyx Health' en las tiendas Apple o Google Play o use su teléfono inteligente y visite a www.HiPyx.com para obtener la aplicación.

Mercy Care

4500 E. Cotton Center Blvd
Phoenix, AZ 85040

Los servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con AHCCCS. Ésta es información general de salud y no debe reemplazar la atención o asesoría que usted recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor sobre sus propias necesidades del cuidado de la salud.

Mercy Care es administrada por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una compañía Aetna.

- /MercyCareAZ
- @MercyCareAZ
- @MercyCareAZ
- /MercyCareAZ

Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care RBHA al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465**; (TTY/TDD al **711**).
Estamos disponibles 24 horas al día, 7 días de la semana. Línea de enfermería las 24 horas: **602-586-1841** ó **1-800-564-5465**.

www.MercyCareAZ.org

Conferencia Connections Conference de 2023

El 21 y 22 de junio, la conferencia Connections Conference de Mercy Care recibió a más de 300 miembros y proveedores. En esta conferencia se disfrutaron dos días de sesiones inspiradoras y educativas sobre trayectorias innovadoras hacia la recuperación. **Vea las sesiones y los folletos.** O vea las sesiones virtuales del año pasado, incluyendo a la Medicina Personal en mercyar.es/cc2022.



Introducción a la Medicina Personal

Mercy Care está agregando Medicina Personal como tratamiento para ayudar a nuestros miembros a encontrar el éxito en la recuperación. La medicina personal no es una píldora o un medicamento recetado—es una práctica. Permite a las personas conectarse con su resiliencia interna y desempeñar un papel activo en su recuperación.

La Medicina Personal es dirigida por la Dra. Patricia E. Deegan, Ph.D., fundadora de Pat Deegan & Associates (PDA). Con más de 30 años de experiencia como líder e innovadora en el campo de la recuperación de la salud del comportamiento, la Dra. Deegan ha pasado su vida revolucionando la forma en la que abordamos el tratamiento de la salud mental.

“Las enfermedades no se recuperan; la gente lo hace”, dijo la Dra. Deegan.

Diagnosticada con esquizofrenia cuando era adolescente, la Dra. Deegan desafió las expectativas y obtuvo un doctorado en psicología clínica. Hoy en día, ella dirige a PDA, una empresa operada por y para personas en recuperación. PDA ha capacitado a miles de personas a través del mundo como Entrenadores Certificados en Medicina Personal (CPMC por sus siglas en inglés), empoderándolos para apoyar a otros en sus viajes hacia la recuperación.

La investigación sobre la Medicina Personal ha demostrado que este programa funciona para ayudar a las personas a encontrar el éxito en la recuperación. Aquellos que participan en la Medicina Personal reportan mayor participación en su cuidado propio, lo que resulta en mejor salud. Agregar esta práctica al tratamiento de la salud del comportamiento puede empoderar a las personas para que tomen el control de su vida y bienestar.

Mercy Care está trabajando con los proveedores de ACC-RBHA Behavioral Health Home para certificar a todos los especialistas en rehabilitación como CPMCs. También estamos trabajando en la certificación de Campeones de Medicina Personal, quienes fomentarán colaboraciones para difundir aún más los beneficios de la Medicina Personal.

Mercy Care cree en el poder de la Medicina Personal. Nosotros estamos comprometidos a promover esta práctica, y a crear un entorno de apoyo en el que las personas puedan reclamar su propia trayectoria hacia la recuperación.

Estafas: Manteniéndose seguro/a en línea y en casa

Durante los últimos años, las estafas se han enfocado en los miembros de Mercy Care. Algunas estafas comunes son el robo de identidad, las transferencias de fondos fraudulentas, e incluso las llamadas falsas del Servicio de Ingresos Internos “IRS” o del Seguro Social. Aquellos que pueden convertirse en víctimas de estas estafas pueden sufrir pérdida de dinero y de tiempo para reparar su identidad.

Una estafa envuelve a llamadas del servicio IRS, donde los estafadores se hacen pasar por funcionarios de impuestos y exigen el pago de impuestos supuestamente adeudados al IRS. Otra estafa es la “estafa de los abuelos”. Los estafadores se dirigen a adultos de mayor edad fingiendo ser su nieto en necesidad de fondos de emergencia. Además, las estafas en línea se dirigen a los residentes de Arizona a través de correos electrónicos anzuelo “phishing” o sitios web falsos. Estos correos electrónicos anzuelo “phishing” y sitios web falsos pueden aparentar ser reales y de fuentes confiables.

Para más información sobre las estafas, usted puede visitar el sitio web oficial de la Oficina del Procurador General de Arizona. Cuenta con una sección para encontrar detalles sobre las estafas actuales, alertas y reportes registrados en los tribunales.

¡Siempre es importante estar alerta y confiar en sitios web y fuentes confiables para mantener su seguridad!