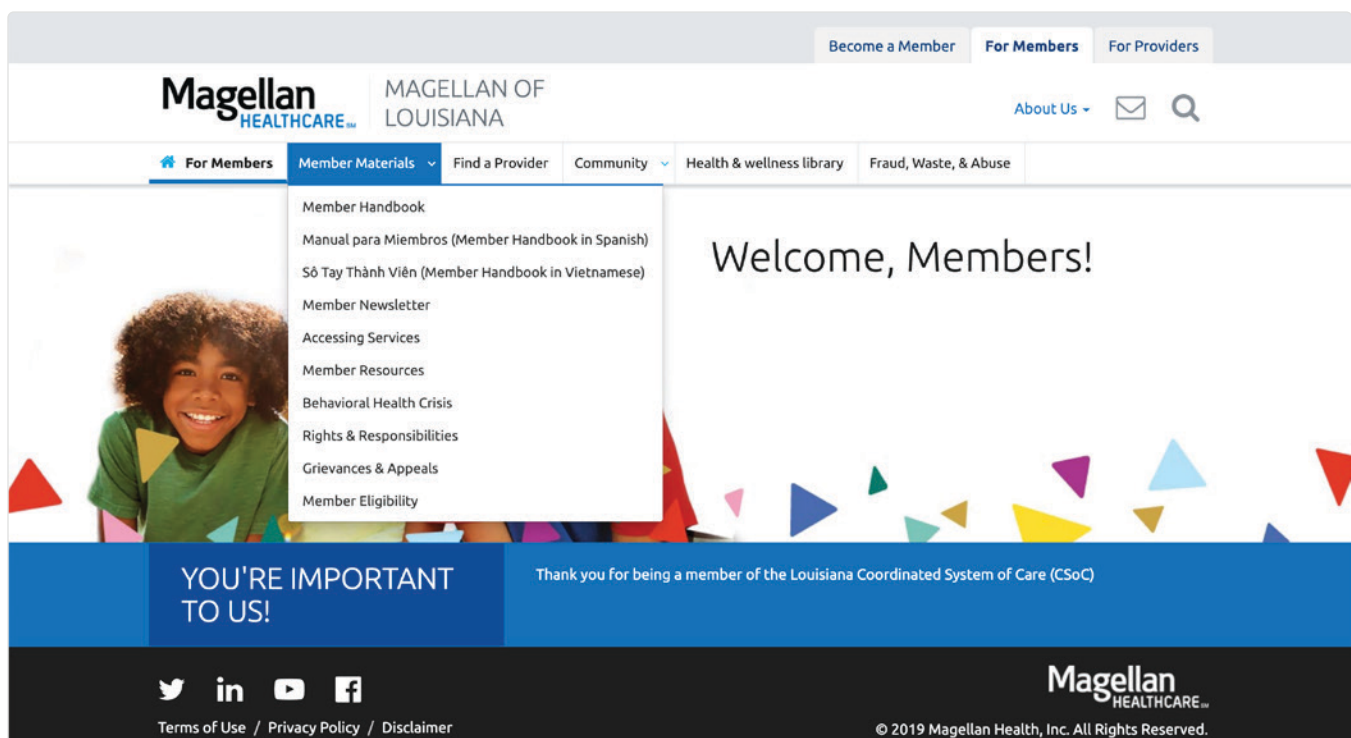


Sistema Coordinado de Atención de Louisiana

# Boletín informativo para los miembros

## Conéctese

No olvide visitar nuestro sitio web: [www.MagellanofLouisiana.com](http://www.MagellanofLouisiana.com). Puede consultar sus beneficios. Puede encontrar a un proveedor cerca de usted. Elaboramos listas de los servicios y eventos locales para usted. También puede encontrar el manual del miembro y el boletín informativo para miembros.



Aquí hay algunos detalles sobre el manual y el boletín informativo:

### Manual para miembros

- Lista de beneficios, servicios, derechos y responsabilidades de los miembros
- Recursos e información de contacto útiles
- Procedimientos de apelaciones y quejas

### Boletín informativo para los miembros de CSoC

- Obtenga consejos para la salud de la familia
- Incluye servicios y eventos locales
- Se publica cuatro veces al año
- Pídale una copia a su proveedor o a Magellan

*Consulte el Manual para miembros y el Boletín informativo en [MagellanofLouisiana.com](http://MagellanofLouisiana.com)*

# Consejos preventivos y concientización

## Vacuna contra la gripe, ¿sí o no? Aquí hay ayuda para tomar la decisión.

La Semana Nacional de Vacunación contra la Gripe tiene lugar en diciembre de cada año. ¿El médico le recomendó una vacuna contra la gripe? Año tras año, sigue siendo la mejor manera de protegerse contra la gripe estacional. Recibir la vacuna contra la gripe puede impedir que contraiga gripe y, si se enferma, los síntomas pueden ser más leves y es menos probable que contagie el virus a otras personas. Utilice esta herramienta para sopesar los beneficios, riesgos y efectos secundarios para que pueda elegir lo que es mejor para usted.



## La vacuna contra la gripe: realidad versus ficción

La Semana Nacional de Vacunación contra la Gripe tiene lugar en diciembre de cada año. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) de EE. UU. recomiendan vacunas contra la gripe para todas las personas mayores de seis meses. Entonces, ¿por qué no todos se vacunan contra la gripe? Desafortunadamente, algunos mitos comunes ahuyentan a la gente. Por ejemplo, a algunas personas les preocupa que puedan contagiarse de gripe como consecuencia de la vacuna contra la gripe. La creencia de que la gripe “no es tan mala” también puede llevar a las personas a pensar que no necesitan la vacuna. Conozca la verdad sobre las vacunas contra la gripe para que pueda mantenerse saludable este invierno, aquí.

## Cuándo lavarse las manos

La Semana Nacional de Lavado de Manos tiene lugar en diciembre de cada año. El lavado de manos es una forma sencilla y eficaz de ayudar a prevenir enfermedades, como resfriados, gripe e intoxicación alimentaria. ¿Se está lavando las manos lo suficiente? Haga clic aquí para saber cuándo debe lavarse las manos.

©1995-2019, Healthwise, Incorporated.

Visite [www.healthwise.net/Magellanhealth](http://www.healthwise.net/Magellanhealth) y busque “flu or hand-washing” (“gripe o lavado de manos”).

## Conciencia sobre la salud conductual

### DICIEMBRE

Día Mundial del SIDA (1.º)

Día Internacional de las Personas con Discapacidad (3)

Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

### ENERO

Mes Nacional de Prevención de Defectos de Nacimiento

### FEBRERO

Mes de la Concientización de la Violencia en las Citas de los Adolescentes

Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos de la Alimentación (del 23 al 29)

# ¿Qué es el apoyo y la capacitación para padres?

Sabemos que los padres y cuidadores que cuidan a jóvenes que viven con problemas de salud conductual a veces necesitan hablar con alguien que los entienda. Es por eso que los padres y cuidadores en CSoC tienen acceso a un servicio de apoyo llamado Apoyo y Capacitación para Padres (Parent Support and Training). Apoyo y Capacitación para Padres, o PST para abreviar, conecta a las familias con personas que comparten las mismas experiencias que nuestras familias de CSoC. El personal de Apoyo para Padres ayuda a los padres y cuidadores a desarrollar habilidades para ayudar a sus hijos o jóvenes a permanecer en casa y en la comunidad. Apoyo para Padres ayuda a los padres y cuidadores a aprender de las experiencias de otras familias, sentirse menos solos y obtener esperanza, ideas e información. El servicio se presta en persona en el hogar y la comunidad de los jóvenes y tutores. Puede prestarse en un ámbito individual o grupal.

PST es proporcionado por Behavioral Services of Louisiana (BSLA), la Organización de Apoyo Familiar (Family Support Organization, FSO) estatal para CSoC. El objetivo de BSLA es ayudar a las personas a las que atiende a desarrollar el conocimiento personal de fortalezas y apoyo, dentro de sí mismos y dentro de sus comunidades, para que puedan tener una opción y una voz sobre el tratamiento que reciben. Apoyo para Padres ofrece esperanza, orientación, defensoría y fraternidad para padres y cuidadores de niños y jóvenes que reciben servicios en CSoC. También pueden proporcionarle:

- ✓ una conexión emocional de personas que han "estado allí";
- ✓ apoyo informativo y educativo en sistemas y estrategias;
- ✓ apoyo a los padres a medida que desarrollan enfoques y métodos positivos para abordar las necesidades diarias de su familia, incluidas sus propias necesidades de autocuidado;
- ✓ apoyo concreto, como ayudar a organizar el cuidado o el transporte de niños; y
- ✓ prueba viviente de resiliencia y recuperación.

PST está actualmente disponible para todos los padres y tutores de CSoC en todo el estado. Si quiere saber más sobre PST, hable con su facilitador integral. Su facilitador le ayudará a conectarse con la FSO. También puede llamar a Magellan en cualquier momento, para obtener información sobre CSoC. Nuestro número es 1-800-424-4489. Si usted es sordo o tiene dificultades para escuchar, llame al 711 para utilizar el servicio de retransmisión de Louisiana o llame al número TTY 1-800-846-5277.



# Si tiene inquietudes de salud primaria, llame a su Healthy Louisiana Plan.

Planes de Healthy Louisiana	Servicio al Cliente	Sitio web
Aetna Better Health	1-855-242-0802	aetnabetterhealth.com/Louisiana
AmeriHealth Caritas	1-888-756-0004	Amerihealthcaritasla.com
Healthy Blue	1-844-521-6941	myhealthybluela.com/la
Louisiana Healthcare Connections	1-866-595-8133	louisianahealthconnect.com
United Healthcare	1-866-675-1607	Uhccommunityplan.com/la.html

**\*\*Para situaciones que pongan en peligro la vida, llame siempre al 9-1-1\*\***

¡Hay eventos de la comunidad que se llevan a cabo en un área cerca de usted! Para obtener una lista detallada, visite [www.MagellanofLouisiana.com](http://www.MagellanofLouisiana.com) y siga estos pasos:

- Haga clic en la pestaña *For Members* (Para miembros)
- Haga clic en la pestaña *Community* (Comunidad)
- Seleccione *Community Events* (Eventos comunitarios)
- Seleccione el área más cercana a usted. (Si no está seguro de lo que está más cerca de usted, se le proporciona un mapa regional de CSoC)

