



PARA MÁS INFORMACIÓN, habla con tu médico o llámanos al centro de **Servicios al Beneficiario** al:

1-844-336-3331
(LIBRE DE CARGOS)

787-999-4411
TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

LUNES A VIERNES DE 7:00 A.M. A 7:00 P.M.

También puedes comunicarte las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica

HACIENDO CONTACTO:
1-844-337-3332
(LIBRE DE CARGOS)

PLANVITALPR.COM

TTY: 711
(servicio sólo para sordos y audio impedidos)



En MMM MULTIHEALTH, tenemos como norte ayudarte a alcanzar un nivel de vida sano y lleno de bienestar. Si sientes ansiedad continuamente, la siguiente información puede servirte de apoyo; y recuerda que estamos contigo a lo largo del camino.

¿QUÉ ES ANSIEDAD?

- Es la condición de salud mental más común; sin embargo, se considera una enfermedad mental seria.
- Causa tristeza y afecta la capacidad para llevar una vida normal. La preocupación y el temor están siempre presentes.
- Existen distintos tipos de trastornos de ansiedad, como el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), el trastorno de pánico y el trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

¿CUÁLES PUEDEN SER LAS CAUSAS?

- Cambios químicos en el cerebro
- Historial familiar (genética)
- Estrés
- Situaciones traumáticas o cambios mayores en la vida
- Algún otro desorden de salud mental
- Comportamiento disfuncional

- Ésta enfermedad puede afectar muchos aspectos de tu vida, como por ejemplo:
 - Problemas de alimentación
 - Dificultad para conciliar al sueño o dormir demasiado
 - Otros problemas de salud física

VENCIENDO LA ANSIEDAD

CÓMO ENTENDER ESTE TRASTORNO PARA DEJARLO ATRÁS Y EVITAR PROBLEMAS GRAVES.





¿CUÁLES SON ALGUNOS POSIBLES SÍNTOMAS?

- Problemas para prestar atención o pensar con claridad
- Sentimiento de miedo, de impotencia, deseos de huir o sensación de estar atrapado
- Ritmo cardíaco rápido o acelerado; presión arterial alta
- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Espasmos musculares
- Intranquilidad o irritabilidad
- Piernas inestables

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL INTEGRADA

1-877-721-7722

Línea de acceso para el afiliado
7 días a la semana, 24 horas al día.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Además de la evaluación psiquiátrica y/o psicológica, el profesional de la salud mental ordena un examen físico y evalúa tu historial médico, familiar y cualquier condición previa de salud mental.

¿CÓMO ES EL TRATAMIENTO?

La meta siempre será ayudarte a mejorar tu calidad de vida al mantenerte activo y saludable, evitando que la condición empeore o se complique. Para esto, se considera el uso de:

- Medicamentos.
- Terapia de salud mental con un psiquiatra y/o un psicólogo, o un trabajador social clínico.
- Si no puedes controlar tu comportamiento o tienes otros problemas de salud, podrías requerir hospitalización.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Si ya comenzaste un tratamiento, sigue tu plan de cuidado.
- Realiza tareas o actividades nuevas para mantener tu mente despejada.

- Toma los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Mantente alejado de situaciones que te provoquen tensión.
- Asiste a todas las citas con tu médico.
- Asiste a terapia para aprender a manejar tu comportamiento.
- Mantén la misma rutina todos los días. Acuéstate a la misma hora todas las noches.
- Realiza cambios en tu estilo de vida.
- Pide ayuda para aprender a controlar el estrés.
- Elimina el uso del cigarrillo.
- Mantén contacto con amigos y familiares.
- Si tienes miedo, te irritas, te enojas o te sientes triste sin motivo aparente, pide ayuda a familiares, amigos o a un asesor o a tu médico primario.
- Pregúntale a tu médico sobre grupos de apoyo locales.
- Reconocer cuándo es el momento de buscar ayuda:
 - Comunícate al 9-1-1 y obtén ayuda de inmediato si piensas en medidas extremas, como hacerte daño o suicidarte, o en herir o matar a otra persona.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- Tu médico primario
- El Departamento de Salud Mental Integrada de MMM
- National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio)
www.suicidepreventionlifeline.org
o 1-800-273-8255
- MedlinePlus. www.medlineplus.gov
- National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de la Salud Mental), www.nimh.nih.gov
- National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud). www.smokefree.gov

Esta información es exclusivamente educativa y no necesariamente está relacionada a usted. Comuníquese con su médico primario si tiene alguna duda sobre la información aquí expuesta.

Esta hoja informativa no pretende brindar ni reemplazar el consejo, el diagnóstico o el tratamiento de un médico.