

# Get Care, Stay Well

## Un desafío singular de la salud mental: la falta de ánimo

Si desde el comienzo de la pandemia de la COVID-19 no se siente bien consigo mismo, sepa que no está solo. Alrededor del 30 % de los adultos estadounidenses manifestaron tener síntomas de ansiedad o depresión durante el primer verano de la pandemia. Muchos otros tuvieron la sensación de estar confundidos y desinteresados. Los psicólogos llaman a esto languidez. Es posible que usted lo llame falta de ánimo. A pesar de que no es precisamente una enfermedad mental, puede tener un efecto negativo en su bienestar.

### Ese sentimiento entremedio

Si tiene languidez, es posible que las emociones positivas, como sentirse feliz y contento, sean escasas. La falta de ánimo puede derivar en problemas de salud mental más graves. Y si ya tiene una enfermedad mental, esto hace que la recuperación sea más difícil.

### Cómo volver a sentirse bien

Hay medidas que puede tomar para sentirse mejor. Pruebe estos consejos:

- Manténgase en contacto con sus familiares y amigos.
- Practique técnicas de consciencia plena (mindfulness), como la meditación.
- Pase tiempo al aire libre. (Mediante investigaciones, se demostró que

las personas que pasaron tiempo al aire libre tres veces por semana se sintieron mejor que las personas que permanecieron dentro de sus casas).

Si el estrés u otras emociones están afectando su vida cotidiana, busque ayuda profesional. no tiene por qué hacerlo solo.

“Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic—Estados Unidos, 24 - 30 de junio de 2020”. M.É. Czeisler et al. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. Vol. 69, n.º 32, pp. 1049–57.

“Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health: An International Study.” A.T. Gloster et al. *PLOS One*. Vol. 15, n.º 12, p. e0244809.

### ¿Qué sabe sobre la depresión?

Visite la Biblioteca de Salud de AmeriHealth Caritas North Carolina en [www.amerihealthcaritasnc.com/member/eng/resources](http://www.amerihealthcaritasnc.com/member/eng/resources) y haga clic en el Depression Quiz (en inglés) para descubrir cuánto sabe. Deberá contestar nueve preguntas de opción múltiple sobre la salud mental. No es necesario que brinde información personal y los resultados son privados.

# Aumento en el índice de diabetes infantil durante la pandemia



La pandemia hizo que muchos niños atravesaran una nueva situación de estrés y que perdieran la rutina habitual. Actualmente, mediante dos estudios nuevos, se descubrió que, con la propagación de la COVID-19, los índices de diabetes tipo 2 en niños aumentaron con rapidez.

## Una tendencia preocupante

Al tener diabetes tipo 2, el modo en que el cuerpo controla la insulina provoca niveles de glucosa en la sangre muy altos. Si esto no se trata, puede causar muchos problemas. El corazón, los nervios, los vasos sanguíneos, los riñones y los ojos del niño podrían dañarse.

En su momento, eran los adultos quienes padecían principalmente de diabetes tipo 2. A pesar de que los índices de esta enfermedad estaban en aumento entre los jóvenes antes de la COVID-19, la pandemia hizo que los factores de riesgo se incrementen. Los niños comenzaron a pasar más tiempo sentados en sus casas. Muchos niños consumieron menor cantidad de alimentos saludables y tuvieron malos hábitos de sueño.

Como en muchos otros trastornos de salud, el problema afectó más a ciertas poblaciones. Esto incluye a las personas de color y a aquellas personas con menores recursos, como el acceso a la atención médica y a los alimentos nutritivos.

## Medidas que debe adoptar

A menudo, la diabetes tipo 2 no presenta síntomas. Si su hijo tiene sobrepeso y otros factores de riesgo, como antecedentes familiares de diabetes o descendencia afroamericana o hispana, hable

con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de hacer una prueba del nivel de azúcar en la sangre.

Para ayudar a prevenir o controlar la diabetes, incentive a su hijo a que haga actividad física, consuma más frutas y verduras y limite el tiempo de exposición a las pantallas. No obligue a sus hijos a que dejen los platos vacíos. En lugar de esto, sírvales porciones pequeñas y vuelva a servirles solo si lo piden.

Si a su hijo le diagnosticaron diabetes, trabaje junto con el proveedor de atención médica para mantener la glucosa en la sangre bajo control.

“15-OR: The COVID-19 Pandemic and New-Onset Pediatric Type 2 Diabetes.” B.E. Marks et al. *Diabetes*. Vol. 70, suplemento 1.

“153-LB: Initial Presentation of Children with Type 2 Diabetes During the COVID-19 Pandemic.” B.E. Marks et al. *Diabetes*. Vol. 70, suplemento 1.

## En los Centros ACNC Wellness & Opportunity, estamos para ayudarlo

Visite AmeriHealth Caritas North Carolina de forma presencial. Nuestras instalaciones en todo el estado están preparadas para atender a nuestros miembros y brindarles una larga lista de recursos y apoyo. Entre estos se incluyen clases de nutrición, actividad física y educación financiera, ayuda en la búsqueda de empleo, entre otros. Conozca más en [www.amerihealthcaritasnc.com](http://www.amerihealthcaritasnc.com) o acérquese hasta el lugar.

- Región 1: 216 Asheland Ave, Asheville
- Región 2: 3018 West Gate City Blvd, Greensboro
- Región 3: 3120 Wilkinson Blvd, Charlotte
- Región 4: Próximamente
- Región 5: 4101 Raeford Rd, Fayetteville
- Región 6: 1872 West Arlington Blvd, Greenville

# Inseguridad alimentaria: sorteando obstáculos para lograr una alimentación saludable

Si bien no contamos con las cifras exactas, la cantidad de personas que luchan por poder cubrir sus necesidades alimentarias aumentó con la pandemia de la COVID-19. A esto se lo conoce como inseguridad alimentaria, lo que significa que a muchas familias les preocupa saber si los alimentos que adquieren les alcanzarán hasta que puedan pagar o conseguir más alimentos. Esto puede hacer que mantener una alimentación saludable esté fuera del alcance.

## Cómo lograr que el dinero alcance para comprar alimentos

Existen distintas maneras de poder comer mejor gastando menos. Además de las rebajas comerciales y del uso de cupones, intente seguir los siguientes consejos:

- **Piense en relación a las estaciones.** Los productos son más económicos cuando son de estación. Por ejemplo, compre col rizada y espárragos frescos durante la primavera.

- **Consuma frutas y verduras congeladas y enlatadas.** Estos son alimentos nutritivos y pueden durar mucho tiempo. Busque las verduras etiquetadas como “bajas en sodio” o “sin sal agregada” y sin mantequilla ni salsas agregadas. En el caso de las frutas, asegúrese de que sean enlatadas en jugo sin azúcar agregada.
- **Intente consumir comidas sin carne.** Por ejemplo, los frijoles y las lentejas, los huevos y el atún en lata son más económicos que otras fuentes de proteínas. Además, son fáciles de almacenar.
- **Haga su propio trabajo de preparación.** Los alimentos de una sola porción y los que ya están cortados cuestan más dinero. Compre alimentos de tamaño grande y haga usted mismo el trabajo de preparación para poder utilizarlos en las distintas comidas o refrigerios.

## Cómo obtener ayuda

Si tiene problemas para obtener la cantidad adecuada de alimentos necesarios para mantener una dieta saludable, existen algunos recursos que pueden ser de ayuda. Entre ellos se encuentran los siguientes:

- **Feeding America:** [www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](http://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank)
- **Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria; SNAP, por su sigla en inglés):** [www.fns.usda.gov/snap](http://www.fns.usda.gov/snap)
- **Línea Nacional contra el Hambre del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA):** Llame al 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)

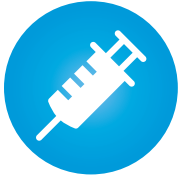
“Hunger in America.” Feeding America. [www.feedingamerica.org/hunger-in-america](http://www.feedingamerica.org/hunger-in-america).



## Educadores de la comunidad ACNC acompañando a nuestros miembros

Nuestros socios y educadores comunitarios cuentan con organizaciones locales y estatales que trabajan con programas de apoyo basados en la comunidad. Debido a que cuentan con experiencia en la atención médica administrada de Medicaid y los beneficios y servicios que ofrece AmeriHealth Caritas North Carolina, ayudan a más de 300,000 miembros en todo el estado con su trabajo.





# Esté al día con las vacunas para su hijo

¿Su hijo tiene las vacunas al día? Si comienza la escuela el próximo año, es posible que deba tener las vacunas enumeradas en el siguiente recuadro antes de que se le permita el ingreso a la institución. Además, su hijo necesitará vacunarse cuando comience 7.º y 12.º grado. Verifique con el proveedor de atención médica si se requiere cualquier otra vacuna para tener la vacunación de su hijo al día.



|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Antimeningocócica conjugada (MCV4)<br/> <b>Primera dosis:</b> Entre los 11 y los 12 años (antes de 7.º grado)<br/> <b>Dosis de refuerzo:</b> A los 16 años (antes de 12.º grado)</li> </ul> |
|  |

Fuente: [www.immunize.nc.gov/schools](http://www.immunize.nc.gov/schools)

Para obtener más información sobre las vacunas obligatorias y recomendadas, visite [www.immunize.nc.gov/schools](http://www.immunize.nc.gov/schools).

## ¿Necesita que lo lleven?

Podemos programar y costear el traslado de ida y vuelta para que asista a las citas de atención médica cubierta por Medicaid. Para obtener más información, visite el enlace de Beneficios en la sección de Miembros en [www.amerihhealthcaritasnc.com](http://www.amerihhealthcaritasnc.com). También puede consultar la sección de Servicios de Traslado en el manual para miembros. Para coordinar un traslado, llame a ModivCare al **1-833-498-2262**.



## Haga valer su opinión

Su opinión puede ayudarnos a mejorar el servicio que brindamos.

Se creó un Comité Asesor de Miembros (MAC, por su sigla en inglés) en cada una de las seis regiones del estado. Está compuesto por miembros de AmeriHealth Caritas North Carolina y sus representantes. También incluye colaboradores y asociados de nuestra comunidad. Estos participantes en conjunto reflejan la diversidad de las áreas. Durante las reuniones trimestrales, los miembros del MAC analizan los beneficios médicos, farmacológicos y de salud mental disponibles para los miembros y evalúan cómo mejorarlos.

Si está interesado en formar parte del MAC o participar de una de las reuniones, visite [www.amerihhealthcaritasnc.com](http://www.amerihhealthcaritasnc.com) o llame al Servicio de Atención para Miembros al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** para obtener más información.

