



# Salud mental y recuperación en casos de abuso de sustancias

## *No está solo*

Estamos aquí para ayudarlo. CareSource quiere ayudarlo a cuidar su bienestar y su salud mental. A continuación se presentan medidas que puede tomar hoy para mejorar la salud mental y recuperarse en casos de abuso de sustancias.



# Administración de la atención

¿Le gustaría recibir ayuda para comprender o mantenerse al día con su atención médica? Afecciones con las que la Administración de la atención puede ayudarlo:

- Recursos y apoyo comunitario
- Manejo de afecciones de salud
- Coordinación de la atención



Puede trabajar individualmente con un administrador de atención para cumplir sus objetivos de salud. Llame al **1-844-438-9498** (TTY: 711) para comunicarse con nuestro equipo y obtener más información.



También puede llamar y hablar con personal de enfermería en la Línea de asesoría en enfermería CareSource24® al **1-844-206-5947** (TTY: 711) las 24 horas, los 7 días de la semana. Pueden ayudarlo a decidir qué tipo de tratamiento necesita para una necesidad de salud urgente.

## Así es como podemos ayudarlo



### Si está en crisis, hay ayuda.

Beneficios para afiliados a CareSource	Siguintes pasos	Detalles
<p><b>9-8-8 Línea de prevención del suicidio y para crisis</b></p>	<p>Marque 9-8-8. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana.</p>	<p>Llame a este número para comunicarse con un consejero de crisis. Llame si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se siente desesperado o abrumado.</li> <li>• Siente que no hay razones para vivir.</li> <li>• Está consumiendo o abusando de drogas o alcohol.</li> <li>• Está teniendo cambios drásticos de humor.</li> </ul>
<p><b>Prevención del suicidio y servicios para pacientes internados</b></p>	<p>Llame a la línea de crisis de salud conductual al <b>1-833-227-3464</b> o al (TTY: 1-800-743-3333 o 711). Puede hablar con personal con licencia y capacitación en salud conductual. Guarde este número en su teléfono para usarlo rápidamente.</p> <p>También puede llamar al número de su proveedor o al número de emergencia fuera del horario de atención para obtener ayuda.</p>	<p>Los servicios para pacientes internados son cuando pasa al menos una noche en un hospital y recibe atención. Esta atención podría ser para necesidades de salud mental y/o por abuso de sustancias.</p>

Consulte la página 6 para obtener más información sobre las recompensas.



## ¿Necesita alguien con quien hablar o algún otro tipo de apoyo para el bienestar mental?

Beneficios para afiliados a CareSource	Siguintes pasos	Detalles
<p><b>Terapia individual, familiar y grupal</b></p>	<p><u>Herramienta Encontrar un médico</u></p> <p>También puede utilizar la telesalud a través de su proveedor o <u>Teladoc®</u> para este tipo de atención.</p>	<p>Esto incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicólogos</li> <li>• Consejeros o terapeutas</li> <li>• Profesionales especializados en el abuso de sustancias</li> </ul>
<p><b>Aplicación myStrength<sup>SM</sup></b></p>	<p>Regístrese en línea en <u>mystrength.com</u> o descargue la aplicación.</p> <p>Código de acceso: CSMedicaidIN</p>	<p>Aplicación gratuita para afiliados (a partir de 13 años) para apoyo del bienestar mental. Ofrece un registro del estado de ánimo, ejercicios de atención plena, consejos para padres, consejos para ayudar contra el estrés y más.</p>
<p><b>Aplicación BeMe</b></p>	<p>Descargue la aplicación BeMe <u>www.beme.com/caresource</u></p>	<p>Aplicación gratuita para adolescentes (de 13 a 18 años) para apoyo del bienestar mental. Ofrece entrenamiento en tiempo real y consejos para desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia.</p>
<p><b>Manejo de los medicamentos</b></p>	<p><u>Herramienta Encontrar un médico</u></p>	<p>El manejo de los medicamentos es cuando trabaja con su proveedor para asegurarse de que sus medicamentos estén funcionando. Podrían ser cosas como revisar y cambiar las dosis.</p> <p>¿Sabía que...? <u>Ofrecemos viajes directos a la farmacia (5 viajes de ida y vuelta/mes).</u></p>

Consulte la página 6 para obtener más información sobre las recompensas.





## ¿Busca un camino hacia la recuperación?

Beneficios para afiliados a CareSource	Siguintes pasos	Detalles
<p><b>Línea de apoyo para adicciones de CareSource</b></p>	<p>Llame a la Línea de apoyo para adicciones al <b>1-833-674-6437</b>. Puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana.</p> <p>Guarde este número en su teléfono para tener fácil acceso.</p>	<p>Podemos ayudarlo en el camino para recuperarse del abuso de sustancias. Llame a la línea de apoyo. Podemos ayudarlo a comenzar.</p>
<p><b>Servicios de tratamiento del programa intensivo para pacientes ambulatorios (IOT)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Herramienta Encontrar un médico</a></li> <li>• <a href="#">Tratamiento Atlas de Shatterproof</a></li> </ul>	<p>Los servicios del IOT son ambulatorios. Tendrá sesiones para ayudar a tratar problemas de salud mental y/o de abuso de sustancias. Puede recibir terapias individuales y grupales. La administración de medicamentos también puede ser parte del IOT.</p>
<p><b>Atención residencial del trastorno por consumo de sustancias (SUD)</b></p>	<p>Trabaje con un proveedor de atención médica para obtener una derivación. También pueden ayudarlo a comunicarse directamente con un centro residencial para SUD. También puede usar nuestra <a href="#">herramienta Encontrar un médico</a> en nuestro sitio web.</p> <p><a href="#">Tratamiento Atlas de Shatterproof</a></p>	<p>El tratamiento residencial para trastorno por consumo de sustancias (SUD, por sus siglas en inglés) se lleva a cabo en un lugar seguro. Vivirá en un centro y recibirá servicios de recuperación. Tendrá acceso a la atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La atención que reciba podrá ser individual, grupal o familiar. Recibirá apoyo para la recuperación y aprenderá habilidades de afrontamiento.</p>
<p><b>Tratamiento asistido con medicamentos (MAT)</b></p>	<p><a href="#">Herramienta Encontrar un médico</a></p>	<p>El tratamiento asistido por medicamentos (Medication Assisted Treatment, MAT) ayuda a aliviar las ansias de consumir drogas y alcohol. Consta de dos partes. Una parte son los medicamentos recetados. Los medicamentos utilizados en el MAT equilibran las sustancias químicas en su cerebro. La otra parte son los servicios de apoyo. Los servicios de apoyo incluyen visitas al médico o terapia individual o grupal. Estas dos cosas lo ayudan a mantenerse sobrio.</p>

<p><b>Programa de tratamiento por opioides (OTP)</b></p>	<p><u>Herramienta Encontrar un médico</u> <u>Tratamiento Atlas de Shatterproof</u></p>	<p>El Programa de tratamiento por opioides (Opioid Treatment Program, OTP) es un tipo de tratamiento asistido por medicamentos (MAT). Es para personas con trastorno por consumo de opioides. El OTP ayuda a aliviar las ansias de consumir opioides. Consta de dos partes. Una parte son los medicamentos recetados. Los medicamentos utilizados en OTP equilibran las sustancias químicas en su cerebro. La otra parte son los servicios de apoyo. Los servicios de apoyo incluyen visitas al médico o terapia individual o grupal. Estas dos cosas lo ayudan a mantenerse alejado de los opioides.</p>
<p><b>Servicios para dejar de fumar</b></p>	<p>Llame a Indiana Quitline al <b>1-800-784-8669</b></p>	

Consulte la página 6 para obtener más información sobre las recompensas.





## ¿Está embarazada o en posparto y necesita apoyo?

Beneficios para afiliados a CareSource	Siguintes pasos	Detalles
<p><b>Servicios posparto (después del nacimiento)</b></p>	<p>Seguimiento con su ginecólogo obstetra</p> <p>Visite nuestro sitio web: <a href="#">Después del embarazo   Indiana – Medicaid   CareSource.</a></p>	<p>Asegúrese de saber cuándo llamar a su médico e ir a su control posparto.</p>
<p><b>Programa de promesas de embarazo de Indiana (IPPP)</b></p>	<p>Puede unirse a este programa gratuito aquí: <a href="https://appengine.egov.com/apps/in/promise..">https://appengine.egov.com/apps/in/promise..</a></p>	<p>El Programa de promesas de embarazo de Indiana (Indiana Pregnancy Promise Program, IPPP) es un programa gratuito para afiliadas embarazadas de Medicaid. Es para aquellos que usan opioides o los han usado en el pasado. El programa brinda apoyo durante el período prenatal y durante los 12 meses posteriores al final del embarazo.</p>
<p><b>Comienzos saludables en casa</b></p>	<p>Hable con su administrador de atención médica o consejero de vida. Debe cumplir determinados criterios para reunir los requisitos. Debe:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ser afiliado a CareSource.</li> <li>2) Estar en el primer o segundo trimestre.</li> <li>3) Vivir en el condado de Marion.</li> <li>4) Vivir sin hogar o tener una vivienda inestable.</li> </ol>	<p>Ofrece 24 meses de apoyo a mujeres embarazadas en el condado de Marion que se enfrentan a la falta de vivienda o tienen viviendas inestables.</p>
<p><b>Línea Nacional de Salud Mental Materna</b></p>	<p>Llame o envíe un mensaje de texto en cualquier momento las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-833-9-HELP4MOMS o al 1-833-943-5746. La línea directa es confidencial y gratuita.</p> <p>Sitio web: <a href="http://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline">mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline</a>.</p>	<p>Puede hablar con proveedores, expertos en parto y especialistas en apoyo certificados. La línea directa ofrece apoyo, intervención breve y recursos.</p>



## Obtenga y use recompensas por realizar actividades que promuevan una vida sana.

¡Lo recompensamos a usted y a su familia por realizar actividades que promuevan una vida sana! Obtenga más información sobre cómo obtener recompensas en nuestra [página de Recompensas](#).



### Recompensas de Babies First

Regístrese en [secureforms.caresource.com/en/BabiesFirst/in](https://secureforms.caresource.com/en/BabiesFirst/in)



### Recompensas de Kids First

Regístrese en [secureforms.caresource.com/en/kidsfirst/in](https://secureforms.caresource.com/en/kidsfirst/in)

### Cómo usar las recompensas de Babies First y Kids First:

- ✓ Completar actividades de recompensas.
- ✓ Las recompensas se agregarán a su tarjeta de recompensas o a la de su hijo después de que procesemos el reclamo. Esto puede tardar entre 45 y 60 días.
- ✓ Use la tarjeta de recompensas para comprar artículos como alimentos, pañales, útiles escolares, ropa y mucho más.
- ✓ Visite [HealthyBenefitsPlus.com/CareSourceMDC](https://HealthyBenefitsPlus.com/CareSourceMDC) para obtener información sobre las tiendas y qué artículos puede comprar.



### Recompensas de My-Health

Visite nuestro portal para afiliados en [MyCareSource.com](https://MyCareSource.com) y haga clic en MyHealth.

#### Recompensas por SUD

- Gane \$10, 10 veces al año, por asistir a las sesiones de IOT.

#### Recompensas por cumplimiento con los medicamentos

- Obtenga \$15, 3 veces al año, por volver a surtir su medicamento recetado para el TDAH.
- Obtenga \$15, 4 veces al año, por volver a surtir su medicamento recetado para la depresión.
- ¿Sabía que...? [También ofrecemos transporte a la farmacia.](#)

#### Recompensas por dejar de fumar

- Gane \$50 por trabajar con la Línea para dejar de fumar (\$80 si está embarazada).
- Gane \$10, 9 veces al año, por orientación continua a través de la Línea para dejar de fumar.

### Cómo utilizar las recompensas de MyHealth:

- ✓ Su proveedor nos informa que usted ha realizado una actividad.
- ✓ Agregamos su recompensa a su cuenta MyHealth.
- ✓ Puede usar sus recompensas para tarjetas de regalo en muchas tiendas. Consulte el enlace de MyHealth en [MyCareSource.com](https://MyCareSource.com) para obtener más información sobre las tiendas.



