



# SPOTLIGHT on HEALTH

## Enfoque en la salud

### Cómo hacer frente al estrés durante el COVID-19

Vivir durante una pandemia como la del COVID-19 puede ser estresante. Es posible que sienta miedo y ansiedad sobre esta enfermedad. Permanecer aislado de los amigos y de la familia ayuda a mantenerlo seguro. Pero también puede aumentar la sensación de incertidumbre y soledad. Obtenga información sobre cómo controlar el estrés causado por el COVID-19 para mantener su salud física y mental.

*Fuente: cdc.gov*



### Coping with Stress During COVID-19

Living through a pandemic like COVID-19 can be stressful. You may experience fear and anxiety about this disease. Being isolated from friends and family helps to keep you safe. It may also increase feelings of uncertainty and loneliness. Learn how to manage stress caused by COVID-19 to help maintain your physical and mental health.

*Source: cdc.gov*

**Allwell.SuperiorHealthPlan.com**

Y0020\_20\_22820NEWSLTR\_C\_BIL\_11042020

SHP\_20207028

## YOUR MENTAL WELLNESS

It's not uncommon to feel an increase in stress during a pandemic. Fear and anxiety caused by COVID-19 can be overwhelming and result in:

- Worry about your own health and the health of your loved ones, your financial situation or loss of support services you rely on.
- Increased use of tobacco and/or alcohol and other substances.
- Difficulty sleeping or concentrating.
- Changes in sleep or eating patterns.
- Feelings of depression or hopelessness.
- Outbursts of anger or crying.
- Worsening of chronic health and mental health problems.

Getting the care you need is important to your mental health. If you have any of these signs of stress, talk to your doctor about whether a mental health screening is right for you. You can also schedule a telehealth, or virtual care, visit with a therapist by phone or video through Teladoc. Go to [Teladoc.com/Allwell](https://www.teladoc.com/allwell) to schedule an appointment.

You can help manage your stress by following these tips.



### Keep Things in Perspective

Limit the time you spend reading or watching the news about the pandemic. It's important to stay updated, especially if you are in a hotspot or have family or friends with COVID-19. But, remember to take some time away from the news to focus on what's positive and what you can control.

### Mantenga todo en perspectiva

Limite el tiempo que pasa leyendo o mirando las noticias sobre la pandemia. Es importante que se mantenga actualizado, especialmente si está en una zona crítica o tiene familiares o amigos con COVID-19. Sin embargo, recuerde tomarse un tiempo lejos de las noticias para concentrarse en lo que es positivo y en lo que puede controlar.



### Get the Facts

Find resources you can trust for health information. These resources may include your doctor, pharmacist, local or state health officials or government organizations like the Centers for Disease Control (CDC).

### Busque datos confiables

Busque recursos en los que pueda confiar para obtener información sobre salud. Entre estos recursos, se pueden incluir su doctor, farmacéutico, funcionarios de salud locales o estatales u organizaciones gubernamentales, como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).



### Stay Healthy

Taking care of your physical and mental health during COVID-19 is important. Follow your local health guidance on social distancing of six feet to help limit and control the spread of the disease. Wear a mask when you are in public and around others. Wash your hands frequently and disinfect surfaces you touch every day.

### Manténgase saludable

Durante el COVID-19, es importante que le preste atención a su salud física y mental. Siga las pautas de salud locales sobre el distanciamiento social de 6 pies (1.80 m) para poder limitar y controlar la propagación de la enfermedad. Use una mascarilla cuando esté en público y cerca de otras personas. Lávese las manos con frecuencia y desinfecte las superficies que toca todos los días.



### Find Ways to Relax

Stretching, meditating and taking deep breaths can help you relax. Take time to unwind by talking about your emotions with friends and family. Using your free time to enjoy a hobby, listen to music or watch a movie can also help.

### Busque maneras de relajarse

Elongar, meditar y respirar profundamente pueden ayudarlo a relajarse. Tómese un tiempo para relajarse hablando con su familia y amigos sobre sus emociones. También puede ser útil disfrutar de un pasatiempo, escuchar música o mirar una película.



### Know When to Get Help

Watch for serious signs of stress that you can't control. These signs are listed above and might mean you need to get help from your doctor. If you have an emergency or crisis, call 9-1-1 or visit the nearest hospital or emergency room.

### Sepa cuándo buscar ayuda

Trate de identificar signos graves de estrés que no pueda controlar. Estos signos se mencionan más arriba y pueden indicar que debe buscar ayuda de un doctor. Si tiene una emergencia o una crisis, llame al 9-1-1 o visite el hospital o la sala de emergencias más cercanos.

## SU BIENESTAR MENTAL

Durante una pandemia, es normal sentirse más estresado. El miedo y la ansiedad a causa del COVID-19 pueden ser abrumadores y provocar:

- Preocupación por su propia salud y por la salud de sus seres queridos, su situación financiera o la pérdida de servicios de apoyo con los que cuenta.
- Mayor consumo de tabaco o alcohol y otras sustancias.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Sensación de depresión o desesperanza.
- Arrebatos de ira o llanto.
- Agravamiento de problemas crónicos de salud y salud mental.

Es importante que reciba la atención que necesita para su salud mental. En caso de tener alguno de estos signos de estrés, consulte a su doctor para determinar si necesita un examen de salud mental. También puede programar una consulta de telesalud, o atención virtual, con un terapeuta por teléfono o video a través de Teladoc. Visite [Teladoc.com/Allwell](https://www.teladoc.com/allwell) para programar una cita.

Para poder controlar el estrés, puede seguir estos consejos.

Source: [cdc.gov](https://www.cdc.gov) and [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)

Fuentes: [cdc.gov](https://www.cdc.gov) y [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)



Remember, you are not alone. You can call the Allwell from Superior HealthPlan **behavioral health line at 1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711) 24 hours a day, 7 days a week.** If you have any questions, please call Member Services at 1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711). From October 1 to March 31, you can call us 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m. From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from 8 a.m. to 8 p.m. A messaging system is used after hours, weekends, and on federal holidays.



Recuerde que no está solo. Puede llamar a la **línea de salud del comportamiento** de Allwell de Superior HealthPlan al **1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711) las 24 horas del día, los 7 días de la semana.** Si tiene alguna pregunta, llame a los Servicios para afiliados al 1-844-796-6811 (HMO), 1-877-935-8023 (HMO SNP) (TTY: 711). Del 1 de octubre al 31 de marzo, puede llamarnos los 7 días de la semana, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Del 1 de abril al 30 de septiembre, puede llamarnos de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Se usa un sistema de mensajería para las llamadas fuera del horario laboral, los fines de semana y los días festivos federales.



superior  
healthplan™

Forum II Building  
7990 IH 10 West, Suite 300  
San Antonio, TX 78230

# SPOTLIGHT *on* HEALTH

## *Enfoque en la salud*

Health and wellness or prevention information.  
Información de salud y bienestar o prevención.

2020 / ISSUE 6 / EDICIÓN 6

**Prescription Medications:** Depression can be treated. The earlier treatment begins, the better. Treatment often involves antidepressant medications, visits with a licensed therapist, or a combination of both. If your doctor starts you on a medication for depression, it may take four to six weeks or longer for the medication to have the desired effect. It is important to continue taking the medication as prescribed, even if you start to feel better. Stopping an antidepressant medication before six months may increase your risk of recurrent depression. If you do not feel improvements after several weeks, please visit your doctor. They can alter the dose of the medication or add or substitute another medication.

**Medicamentos recetados:** la depresión tiene tratamiento. Cuanto antes comience el tratamiento, mejor serán los resultados. El tratamiento a menudo incluye antidepresivos, visitas a un terapeuta habilitado o una combinación de ambos. Si el doctor le da una medicina para la depresión, es posible que tarde de cuatro a seis semanas o más para que tenga el efecto deseado. Es importante continuar con la medicina según las indicaciones, incluso si empieza a sentirse mejor. Dejar un antidepresivo antes de los seis meses puede aumentar el riesgo de depresión recurrente. Si no siente una mejoría después de varias semanas, visite a su doctor. Puede cambiar la dosis que toma, agregar otra medicina o reemplazarla incluso por otra.