

MANEJE EL DOLOR DE FORMA SEGURA – REFERENCIA DE SALUD CONDUCTUAL

USTED NO ESTÁ SOLO EN SU DOLOR, ¡PERMITA QUE PHC LE AYUDE!

La mayoría de las personas se sienten física y mentalmente desgastadas por el dolor. Es posible que sienta que el dolor le impide tener una vida "normal". Podría estar molesto por haber aumentado de peso debido a la inactividad. Algunos medicamentos para el dolor incluyen depresión como un posible efecto secundario.

Es normal sentirse triste o deprimido a veces. La depresión puede empeorar el dolor. A medida que el dolor empeora puede que se sienta más deprimido. Es por eso que tratar la depresión es tan importante como el tratamiento del dolor mismo.

Su médico le puede referir a un terapeuta para hablar más acerca de estos problemas. Los terapeutas pueden ayudarle a ver su dolor en nuevas formas. Le pueden ayudarle a lidiar con la depresión y ansiedad. Incluso pueden enseñarle habilidades que le ayuden a relajarse y sentirse con más control.

El beneficio de Medi-Cal que tiene a través de *Partnership HealthPlan of California* cubre la opción de ver a un terapeuta. Usted puede ser atendido en el consultorio de su médico. También se puede atender en un consultorio exterior. Además, con base a sus necesidades, usted puede ser derivado a los servicios de salud conductual proporcionados el condado.

Consulte con su médico para que lo refiera a un terapeuta o llame a *servicios al miembro* al:

Beacon Health Options (855) 765-9703

Conozca más acerca de sus beneficios de orientación. Encuentre a un terapeuta que pueda ayudarle con el dolor crónico. Recuerde que todos los terapeutas de *Beacon* tratan la depresión y la ansiedad, no sólo las personas con un dolor crónico específico.



El dolor crónico no solo se trata del dolor; también puede:

- Sentirse triste o sin esperanza
- Tener problemas para moverse de un lugar a otro
- Perder el interés en las cosas que antes disfrutaba
- Tener problemas para hacer su trabajo
- Sentirse mal por ausentarse del trabajo
- Mostrar falta de sueño o sentirse cansado todo el tiempo
- Tener dificultades para llevarse bien con los demás