



Qué esperar cuando uno se automaneja: Un folleto de clientes para proveedores de salud conductual

Este folleto de clientes está diseñado para apoyar sus conversaciones con los clientes sobre el automanejo de enfermedades crónicas. Incluye información sobre lo siguiente:

- El objetivo del automanejo;
- Lo que el cliente puede esperar de su equipo de atención;
- Lo que el cliente puede pedir de los apoyos naturales; y
- Los recursos disponibles para apoyar sus esfuerzos de automanejo.

Para proporcionar este folleto a sus clientes, primero personalice las secciones relacionadas con los recursos locales o nacionales específicos para las necesidades de la persona. En la página cuatro del documento, encontrará espacio para añadir recursos locales o nacionales que considere beneficiosos para sus clientes (como otros proveedores, apoyos entre pares, apoyo al empleo, ayuda para la vivienda o programas comunitarios). También puede agregar el logotipo de su organización a cada página. Por último, imprima las páginas dos a cuatro de este documento. Puede que le resulte útil imprimir a doble cara en dos hojas de papel para facilitar la distribución.

Asimismo, hemos incluido las referencias que se utilizaron en la elaboración de este folleto, a las que puede acceder para obtener más información (véase la quinta página de este documento).

Qué esperar cuando uno se automaneja

El automanejo es un término para las actividades que usted puede realizar para controlar sus condiciones de salud en el día a día. Con el apoyo de su proveedor y de sus apoyos naturales, el automanejo puede ayudarle a ser más independiente en el cuidado de su salud, a sentirse más seguro de satisfacer sus necesidades y a tomar decisiones que lo ayuden a sentirse más sano y feliz. El proceso de automanejo respeta sus ideas sobre su salud y sus opciones de tratamiento, así como la relación con su proveedor.

¿Qué implica el automanejo?

El automanejo los incluye a usted, su equipo de atención y sus apoyos naturales trabajando juntos activamente. Las actividades comunes son el establecimiento y seguimiento de metas, el desarrollo de habilidades y la discusión de su plan de cuidados.

Apoyo natural

Un apoyo natural es alguien que se preocupa por usted y a quien puede pedir apoyo. Esto puede incluir a un familiar, un amigo, un vecino, un compañero de trabajo, un empleador, un patrocinador, un entrenador, o un arrendador.

Equipo de atención

Un equipo de atención incluye a las personas que proporcionan su atención y ayudan a coordinarla. Este equipo puede incluir a sus proveedores de atención de salud conductual, proveedor de atención primaria, enfermera, trabajador social, especialista en apoyo entre pares, asesor, y coordinador de atención.

¿Cuál es mi papel?

Discutir sus metas a corto y largo plazo con su equipo de atención y apoyos naturales aumentará su éxito en el cumplimiento de sus metas. Esto incluye no solo las metas relacionadas con las condiciones de salud específicas, sino también su bienestar general. Algunas sugerencias:

- Aprenda todo lo que pueda sobre sus condiciones de salud. Su proveedor de salud puede ser un recurso para obtener esta información.
- Con su proveedor, establezca las metas que son importantes para usted. Además de las metas de salud, estas pueden incluir viajes, actividades sociales, empleo, educación, u otros aspectos de su vida.
- Trabaje con su equipo de atención para asegurarse de que está manejando cualquier condición de salud física con un plan de dieta y ejercicio que funcione para usted.
- Hable honesta y frecuentemente con su equipo de atención y apoyos naturales sobre su progreso y cualquier inquietud. Esto les permitirá ayudarlo mejor.

Metas a corto plazo:

1. _____
2. _____
3. _____

Metas a largo plazo:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuál es el papel de mi equipo de atención?

A lo largo del proceso de automanejo, le resultará útil estar en contacto frecuentemente con su equipo de atención. Ellos están ahí para apoyarlo y pueden ayudarle a automanejarse haciendo lo siguiente:

- El equipo de atención le brindará información sobre sus condiciones de salud y le sugerirá estrategias para afrontar los síntomas más comunes y los efectos secundarios de los medicamentos.
- El equipo de atención le ayudará a identificar las metas que más le beneficiarán y que pueda alcanzar. Una vez que establecidas las metas, un miembro de su equipo de atención se pondrá en contacto con usted periódicamente para hacer un seguimiento de sus progresos y ayudarle a superar cualquier reto.
- Su equipo de atención puede ayudarle a cuidar sus condiciones de salud física trabajando con usted para desarrollar estrategias para una alimentación más saludable y ejercicio regular. Su equipo de atención también puede derivarlo a otros proveedores para que le ayuden a manejar sus condiciones de salud.
- Cuando haya diferentes opciones de atención disponibles, el equipo de atención le explicará sus opciones y le dará oportunidades para que hable sobre cómo quiere que se le brinde la atención.
- El equipo de atención puede ayudarle a desarrollar habilidades para manejar mejor su salud y defender sus necesidades de atención médica. El equipo de atención también puede apoyarlo cuando se enfrente a problemas u obstáculos cotidianos.
- El equipo de atención también puede ponerlo en contacto con otras fuentes de formación laboral, oportunidades educativas, vivienda, servicios de telefonía móvil de bajo costo, etc.
- Los especialistas en apoyo entre pares pueden ser especialmente útiles porque pueden haber enfrentado retos similares a los que usted está afrontando. Si actualmente no está conectado a un especialista de apoyo entre pares, hable con su equipo de atención sobre esta opción.

¿Quién forma parte de mi equipo de atención?

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

¿Cuál es el papel de mis apoyos naturales?

Una parte fundamental del automanejo es el apoyo social; se anima a todas las personas que se automanejan a crear y mantener una sólida red social. Los apoyos naturales pueden ayudarle a automanejarse al:

- Hablar con usted sobre sus inquietudes y luchas;
- Ayudarle a celebrar sus éxitos cuando cumpla sus metas;
- Proporcionarle apoyo emocional cuando lo necesite;
- Compartir estrategias de salud y bienestar;
- Ayudarle a reconocer los hábitos personales que son perjudiciales o útiles, ya que a veces los demás pueden ver patrones que nosotros mismos no vemos tan fácilmente;
- Asistir a las reuniones con usted y su equipo de atención; y
- Estar disponibles en horas en las que usted no tiene acceso inmediato a su equipo de atención.

Considere sus apoyos naturales actuales y su papel en su automanejo. Tal vez le gustaría aumentar el número de apoyos naturales a los que puede recurrir. De ser así, considere participar en actividades comunitarias, unirse a

Qué esperar cuando uno se automaneja

grupos o clubes de su comunidad, asistir a servicios religiosos, hacer voluntariado, o acercarse a su familia cercana y extendida o a sus vecinos.

Recursos locales para apoyar su automanejo:

Recurso	Información de contacto
<i>Ejemplo:</i> ABC Centro comunitario	123 MAIN ST, ANYTOWN, MA 555.555.5555 WWW.ABC.COM

Recursos nacionales para apoyar su automanejo:

Recurso	Información de contacto
<i>Ejemplo:</i> ABC Organización	555.555.5555 WWW.ABC.COM ABC@abc.com

Referencias

Emont, S. (2011). *Evaluation of the California HealthCare Foundation's Team Up for Health Initiative* (Evaluación de la Iniciativa Team Up for HealthCare Foundation de California HealthCare). California HealthCare Foundation. Extraído de: <https://www.chcf.org/wp-content/uploads/2017/12/PDF-EvaluationTeamUpForHealth.pdf>.

First Resource Center. (s. d.) *Building Personal Support Networks (Creación de redes de apoyo personal)*. Extraído de https://nccdd.org/images/article/initiatives/FullCircle_Booklet_FamilyFriends.pdf.

Lorig, K., Ritter, P., Stewart, A. L., Sobel, D. S., Brown, B. W., Bandura, A., Gonzalez, V. M. ... Holman, H. R. (2001). Chronic Disease Self-Management Program: 2-Year Health Status and Health Care Utilization Outcomes (Programa de automanejo de enfermedades crónicas: Resultados del estado de salud y del uso de la atención médica a los dos años). *Medical Care*, 39(11), 1217-1223. Extraído de <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2001MC.pdf>.

Louisiana Developmental Disabilities Council. (2014). *Natural Supports (Apoyos naturales)* Extraído de <https://laddc.org/userfiles/files/NaturalSupportsInformationSheet102114.pdf>.

La Oficina de Coordinación de Medicare-Medicaid (MMCO) de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) busca ayudar a los beneficiarios que son doblemente elegibles para recibir Medicare y Medicaid a tener acceso a una atención médica continua de alta calidad que incluya toda la gama de servicios cubiertos en ambos programas. El objetivo de esta hoja de consejos es ayudar a los planes de salud y a los proveedores a integrar y coordinar la atención de los beneficiarios con doble elegibilidad. No transmite los requisitos actuales o previstos del plan de salud o del proveedor. Para más información, visite <https://www.resourcesforintegratedcare.com/>. Envíe sus comentarios a RIC@lewin.com.