

Manejo seguro del dolor: Remisión a salud conductual

No está solo en su dolor. ¡Partnership está aquí para ayudarle!

La mayoría de las personas se sienten mental y físicamente cansadas debido al dolor. Puede sentir que su dolor le impide vivir una vida “normal”. Algunos analgésicos incluso mencionan la depresión como posible efecto secundario.

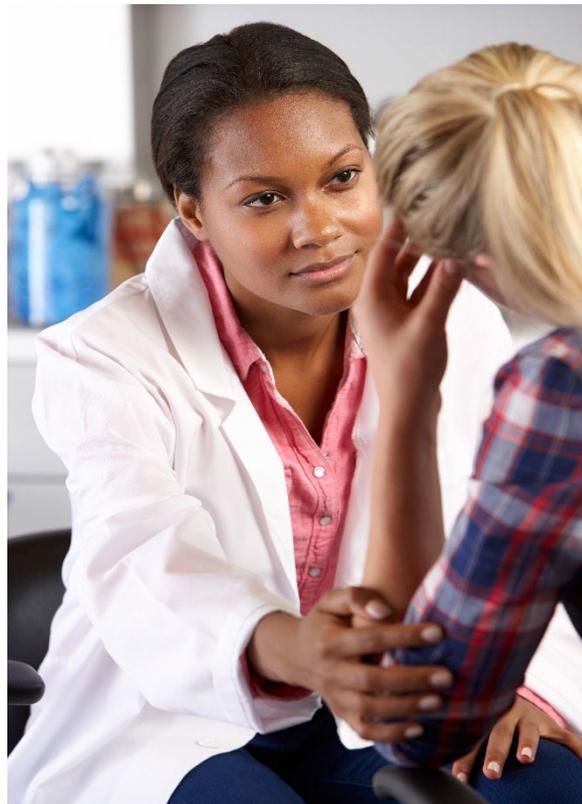
Es normal sentirse triste o deprimido a veces. La depresión puede empeorar el dolor. Usted puede deprimirse más a medida que el dolor empeora. Es por eso que tratar la depresión es tan importante como tratar el dolor en sí.

Su médico puede remitirlo a un terapeuta para hablar más sobre estos problemas. Los terapeutas pueden ayudarle a pensar en su dolor de otras formas. Pueden ayudarle a controlar la depresión y la ansiedad. Incluso pueden ayudarle a aprender habilidades que le permitirán relajarse y sentirse más en control.

Su beneficio de Medi-Cal a través de Partnership HealthPlan of California cubre la terapia. Puede acudir al consultorio de su médico. También puede acudir a un consultorio externo. Es posible que lo remitan a servicios de salud conductual proporcionados por su condado según sus necesidades.

Pídale a su médico que lo remita a un terapeuta o llame a **Carelon Behavioral Health al (855) 765-9703**.

Obtenga más información sobre sus beneficios de terapia. Encuentre un terapeuta que pueda ayudarle con el dolor crónico. Todos los terapeutas de Carelon tratan la depresión y la ansiedad, no solo aquellos con una especialidad en dolor crónico.



El dolor crónico implica mucho más que dolor físico. Usted también puede:

- Sentirse triste o desesperanzado
- Tener problemas para moverse
- Perder interés en cosas que solía disfrutar
- Tener problemas para hacer su trabajo
- Sentirse mal por no trabajar
- Dormir mal o sentirse cansado todo el tiempo
- Tener problemas para llevarse bien con los demás