

Recursos útiles

Los recursos siguientes brindan una gama de información sobre salud conductual, herramientas de asesoramiento y asistencia:

Dirección de Internet de TRICARE

www.tricare.mil

Military OneSource

1-800-342-9647
www.militaryonesource.com

Programa de autoevaluación de salud mental

1-877-877-3647
www.militarymentalhealth.org

Departamento de Asuntos de los Veteranos

1-800-733-8387
Línea Directa Nacional de Prevención de Suicidios:
1-800-273-TALK (1-800-273-8255), marque 1
www.va.gov/hac

Portal de Internet de la Guardia Nacional y la Reserva

(Solicite TRICARE Select para la Reserva)
<https://www.dmdc.osd.mil/appj/trs/>

Región Norte de TRICARE

Health Net Federal Services, LLC
1-877-TRICARE (1-877-874-2273)
TRICARE Select para la Reserva: 1-800-555-2605
www.healthnetfederalservices.com

Región Sur de TRICARE

Humana Military Healthcare Services, Inc.
Información general y CHCBP: 1-800-444-5445
Guardia Nacional y la Reserva: 1-877-298-3408
Programa de Asistencia y Navegación para Guerreros: 1-888-4GO-WNAP (1-888-446-9627)
www.humana-military.com

Región Oeste de TRICARE

TriWest Healthcare Alliance Corp.
1-888-TRIWEST (1-888-874-9378)
Línea de crisis de salud conductual de TriWest:
1-866-284-3743
www.triwest.com

Oficina de Área de TRICARE (TAO)—Europa

Llamada sin costo: 1-888-777-8343, opción 1
Conmutador: 011-49-6302-67-7433
DSN: 496-7433
www.tricare.mil/europe

TAO—TRICARE América Latina y Canadá (TLAC)

Llamada sin costo: 1-888-777-8343, opción 3
Conmutador: 1-706-787-2424
DSN: 773-2424
www.tricare.mil/tlac

Centro de llamadas de Puerto Rico: 1-800-700-7104

TAO—Pacífico

Llamada sin costo: 1-888-777-8343, opción 4
Conmutador: 011-81-6117-43-2036
DSN: 643-2036
Sitios remotos: 011-65-6-338-9277
www.tricare.mil/pacific

Principios básicos del autocuidado

Cuando regresa a casa después del servicio activo, una rutina diaria bien equilibrada puede ayudar a que su regreso al estilo de vida anterior al despliegue sea más sencillo.

- Pase tiempo con su familia.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Mantenga una dieta balanceada.
- Reanude sus pasatiempos.
- Regrese a su empleo normal.
- Descanse mucho.

Nota importante acerca de la información del programa TRICARE

Al momento de ir a impresión, esta información está actualizada. Es importante recordar que las leyes públicas rigen las políticas y los beneficios de TRICARE. Los cambios a los programas TRICARE ocurren continuamente según se modifican las leyes públicas. **Las pautas y las políticas de los centros militares de tratamiento pueden ser diferentes de las definidas en este producto.** Si desea la información más reciente, comuníquese con su contratista regional de TRICARE, Centro de Servicio TRICARE o centro militar de tratamiento local.

BR7186ALT10085SP

Atención de salud conductual para los miembros de la Guardia Nacional y la Reserva



Guardia Nacional
y la Reserva:
Sepa cuándo pedir ayuda

TRICARE

El reajuste es normal

Como miembro de la Guardia Nacional o la Reserva, usted sirve a su país con dos funciones vitales: como protector y como ciudadano respetado. A menudo, hacer la transición de las acciones militares a la vida de civil puede ser un desafío equivalente a dejar el hogar al ir al despliegue, tanto para usted como para su familia. Al regresar a casa, tal vez encuentre que las actividades cotidianas son estresantes. Las cuestiones familiares que en el pasado eran de rutina ahora podrían parecer abrumadoras. Tal vez incluso se dé cuenta de que también evita el trabajo, las tareas de la casa o los pasatiempos.

Estos sentimientos son normales durante el periodo de reajuste, y deben desaparecer con el tiempo. Este folleto sirve como una guía para ayudarle a entender la diferencia entre los problemas de un reajuste normal y los síntomas que podrían necesitar atención de un proveedor médico o de atención de salud conductual.

Cuando persisten los síntomas

La clave es estar consciente de cómo se siente. Es usual sentirse estresado, ansioso, e incluso distante de sus seres queridos mientras se reajusta a la vida hogareña. Pero si éstos u otros síntomas persisten por más de unas cuantas semanas, debe buscar ayuda profesional.

¿Cuál es el primer paso? Comience por su médico. Programe una cita con su proveedor de atención primaria, quien puede evaluar la situación y realizar cualquier remisión que sea necesaria.

Si todavía no está seguro si va a buscar atención, en la sección *Recursos útiles* de este folleto encontrará una lista de recursos adicionales para la atención de salud conductual. Tiene a su disposición una red completa de apoyo, cuando la necesite y donde la necesite más.

Cómo reconocer los signos y síntomas

Durante la etapa de ajuste, es probable que usted y sus compañeros de servicio experimenten ansiedad o estrés. Algunos de los signos y síntomas que debe vigilar son:

- Falta de energía
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Pérdida o aumento de peso muy rápido
- Menor rendimiento en el hogar o en el trabajo
- Irritabilidad
- Pérdida del apetito
- Ansiedad
- Estrés

Estos signos y síntomas son usuales, y a menudo se resuelven por sí solos en unas cuantas semanas. Si persisten o aumentan su intensidad, su capacidad de realizar las actividades cotidianas podría comenzar a disminuir.

Preste atención si:

- **En el trabajo:** No se puede concentrar o tiene problemas para finalizar las tareas.
- **En el hogar:** Tiene dificultades con las actividades cotidianas o le falta energía, como para cuidar de su casa, pagar las cuentas o mantener su apariencia personal.
- **En las relaciones:** No puede mantener conversaciones con los amigos o deja de estar disponible emocionalmente para los miembros de su familia.

Tome en cuenta que algunas veces la alegría inicial de estar en casa puede ocultar o demorar los síntomas. También es usual que simplemente niegue que algo anda mal. No obstante, ignorar estos signos podría conducir a problemas maritales, laborales o de relaciones, e incrementar sus posibilidades de desarrollar un problema más grave.

Los problemas usuales de salud conductual se tratan mejor cuando se detectan en una fase temprana.

Problemas usuales de salud conductual

Estrés: Todos experimentan el estrés y lo enfrentan de manera diferente en las exigencias diarias de la vida. El estrés puede afectar su situación emocional y física y, si no lo atiende, puede tener efectos graves y de largo plazo sobre su salud. Puede conducir a medios alternativos de hacer frente a las cosas, como abusar de sustancias, e incluso puede ocasionar problemas matrimoniales o violencia doméstica.

Depresión: La depresión clínica es más que simplemente sentirse triste después de un periodo difícil. La depresión se puede diagnosticar cuando los sentimientos de tristeza, pérdida y desesperanza duran más tiempo de lo que se considera un periodo habitual de aflicción. Una depresión sin diagnosticar puede conducir a problemas graves de salud conductual, como abuso de sustancias, pensamientos suicidas, y ansiedad y trastornos del estado de ánimo.

Trastorno por estrés postraumático (PTSD):

A menudo, los miembros en servicio se ven sujetos a sucesos traumáticos mientras están desplegados. Los recuerdos de las experiencias de combate pueden mantenerse relegados muy profundamente en el subconsciente y surgir inesperadamente al realizar la transición a la vida de civil. Podría experimentar escenas retrospectivas, pesadillas, ansiedad e irritabilidad. También podría sentirse exhausto porque está usando toda su energía mental en enfrentar la amenaza de estas experiencias que vuelven a surgir.

Es normal que al regresar experimente un cierto grado de estrés postraumático. Si estas experiencias persisten y ocurren con frecuencia, es hora de buscar tratamiento.

Una nota acerca de la TBI leve

La lesión cerebral traumática (TBI) leve es una lesión invisible, pero física, ocasionada por estar cerca de una explosión. Muchos de sus síntomas son similares a los que comentamos en este folleto.

Para padecer de TBI leve no necesita haber estado lesionado visiblemente ni haber quedado inconsciente. Si estuvo cerca de una explosión y sufre de síntomas como mala concentración, ansiedad, fatiga y falta de energía, hable con su médico.

¿A dónde puede acudir a recibir ayuda?

Además de consultar con su médico, los recursos siguientes también le pueden ayudar en cuestiones de salud conductual.

Programa de autoevaluación de salud mental:

Provee autoevaluaciones gratuitas, por teléfono y por Internet. Las evaluaciones son voluntarias y anónimas. Los temas que abarcan incluyen: autoevaluaciones de atención de salud conductual y de consumo de alcohol. Una vez que finaliza la evaluación, se le proporciona información sobre a dónde puede ir a recibir una evaluación completa.

Military OneSource: Ofrece servicios de asesoramiento a personal militar y a los miembros de la familia. Cada miembro elegible puede recibir hasta seis sesiones de asesoramiento sin costo. Las opciones de asesoramiento confidencial están disponibles en persona o por teléfono, y abordan problemas de corto plazo, como aflicción y pérdida, ajuste al despliegue, manejo del trabajo/la vida y estrés por el combate.

Cobertura de TRICARE: Puede estar disponible para usted y ofrece cobertura de servicios de salud conductual si no tiene seguro médico privado. Cuando termine el despliegue, podría ser elegible para el Programa de Administración de Asistencia en la Transición (TAMP) o el Programa de Beneficios de Atención Médica Continua (CHCBP). También podría ser elegible para comprar la cobertura de TRICARE Select para la Reserva. Visite la página de Internet de TRICARE o llame a la oficina de personal de su unidad de servicio para recibir detalles.

Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA):

Ofrece más beneficios de inscripción y la gama completa de servicios de atención médica de VA a los veteranos de la Operación Libertad Duradera y la Operación Libertad Iraquí, durante cinco años después de ser dado de baja del servicio militar. Durante este periodo de cinco años, VA brindará atención médica sin costo para cualquier problema que se pueda relacionar con el servicio en el combate. Si desea más información, comuníquese con su oficina regional de VA.

pidayuda