



## Sane con Medicina Personal

Los miembros de Mercy Care ahora pueden descubrir su Medicina Personal para ayudarlos a encontrar el éxito en su recuperación. Este programa está disponible para los miembros de ACC-RBHA con una designación de Enfermedad Mental Seria (SMI por sus siglas en inglés) y para los miembros de Arizona Long Term Care (ALTCS por sus siglas en inglés) con una designación de enfermedad SMI o con condiciones generales de la salud del comportamiento. Los miembros de ACC-RBHA con una enfermedad SMI pueden explorar la Medicina Personal con los Especialistas en Rehabilitación, en los Hogares de Salud de RBHA, quienes son Entrenadores Certificados en Medicina Personal. Los miembros de ALTCS pueden recibir entrenamiento en Medicina Personal del Centro para la Salud y la Recuperación (CHR por sus siglas en inglés) como parte de nuestra red de proveedores.

### La Medicina Personal:

- Ayuda a las personas a tomar un papel activo en su recuperación.
- Es medicina, pero es auto recetada.
- Son los pasos prácticos que uno toma para sentirse mejor, se puede usar todos los días o durante momentos estresantes para sobrellevarlos.
- Pueden ser acciones saludables grandes o pequeñas, tales como tomar una clase, dibujar o pintar, escuchar música o simplemente restaurarse con unas cuantas respiraciones profundas.
- Fue desarrollada por profesionales con experiencia vivida en salud mental y recuperación.

Usted trabajará directamente con un Entrenador Certificado en Medicina Personal para crear un plan de Medicina Personal que funcione mejor para usted. Pregúntele a su administrador de casos o a un proveedor de servicios para la salud del comportamiento de Mercy Care sobre la posibilidad de agregar Medicina Personal a su plan de recuperación.

¿Tiene preguntas? Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**), de lunes a viernes, de 7 a. m. a 6 p. m. Para los miembros de ACC-RBHA con una designación de enfermedad SMI, llame al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465** (TTY al **711**), 24 horas al día, 7 días de la semana.

[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)