

How to handle Post-Holiday Blues

What is it and what can you do?

The end-of year holidays are a time of joy, good cheer, and optimism. However, many people experience seasonal stress and "post-holiday blues."

The holiday season just passed is full of parties and family gatherings. The demands of shopping, cooking, party-going, family reunions, and houseguests can add tension to already busy lives. This can lead to overwork, fatigue, headaches, unrealistic expectations, frustration, irritability, excessive eating and

drinking, sexual difficulties, and sleep loss.

The post-holiday season may cause some people to focus on what they missed in their lives. It becomes a time of self-evaluation, loneliness, reflection on past "failures", withdrawal, and generalized anxiety about an uncertain future, all of which can lead to depression. Even more people experience excessive stress and anxiety after the holidays. Post-holiday let-down results from emotional disappointments

during the preceding months and physical reactions to excessive fatigue and stress.

If you are already feeling depressed, this feeling may increase after the holiday season is over and you're back to your daily routine. In addition, some suffer from seasonal affective disorder (SAD), a behavior pattern similar to depression that is caused by decreased exposure to sunlight.

To avoid the blues, follow these simple steps:

- Focus on spending time with people you enjoy and who care about you and try to manage reactions to those you don't like being around.

- Be realistic in goals you for the New Year and don't expect to be happy just because it is a new year
- Pace yourself so that you can enjoy life "after" the holiday season.
- Organize your work so that you have time to relax even after the holidays.
- Make a list and set limits on who you will see and how much you will do in the new year
- If old "after" holiday habits aren't working, make new ones that are better suited for you.
- Practice stress reduction techniques such as controlling your breathing, relaxing muscles, and visualization.
- Do something for someone else. Volunteer and spend some time helping others■

UNDERSTANDING YOUR BLOOD PRESSURE

If you or a family member have been diagnosed with high blood pressure (BP) or some form of coronary artery disease these may put you at risk for a heart attack or stroke. Because high BP may have not obvious symptoms a person can have it without knowing.

If your blood pressure rises then over the years it can damage your heart, the blood vessels and other parts of your body. Knowing more about your BP is important.

What do the BP reading

numbers mean to you?

Systolic - the top number of the BP is the maximum pressure in the arteries when the heart contracts.

Diastolic - the bottom BP number represents the pressure in the arteries when the heart is resting.

For those with coronary artery disease the BP goal set by the American Heart Association is below 140/90 mmHg. If your blood pressure level is above that level please be sure to talk with your doctor or schedule an appointment■

STAY HEALTHY WITH CARE ACCESS

Your Care Access Health Plan provides access to comprehensive preventive and routine health care benefits designed to keep you healthy and out of the hospital. Care Access encourages you to visit your primary care doctor for regular check-ups, and to ask your doctor for key screening tests that are appropriate for your age: Some of the key screenings you should keep in mind are tests for:

- Colon Cancer
- High Blood pressure

- Prostate Cancer
- High Cholesterol
- Cervical Cancer (PAP Smear)
- Diabetes

IMPORTANT REMINDER

Care Access urges its Members to visit their Care Access Primary Care Physicians within 90 days of enrollment and on a regular basis to stay healthy.

Want to avoid RX denial?

Only Use Prescriptions you obtain from a Care Access Health Plan Doctor

To avoid being denied a prescription you need at your local pharmacy or receiving a claim for

reimbursement of a medical prescription you received; please remember that all Care Access Members are required to only use prescriptions issued to them by Care Access primary care or specialty physicians.■

Care Access Member Services Department is open daily to help you.

- *Can't get an appointment?*
- *Do you have a referral pending?*
- *Have questions about your Plan?*

Call our Member Services Department and get the help you need, 305-614-5050; 9 am to 5 pm, Monday through Friday.■

Care Access Health Plan, Inc
PO BOX 4276
Hallandale, FL 33008-4276
Phone: 1 (866) 429-2882

¿Cómo enfrentarse a la depresión post-temporada festiva?

¿Qué es y qué puedes hacer?

Los días festivos al fin del año representan una época de alegría, buen humor y optimismo. No obstante, muchas personas experimentan estrés estacional y depresión después de los días festivos.

La época festiva que acaba de concluir estuvo llena de fiestas y reuniones familiares. Las exigencias de ir de compras, cocinar, estar de fiesta en fiesta, reuniones familiares y tener invitados en la casa pueden aumentar las tensiones en vidas ya bastante ocupadas. Lo anterior puede conducir a exceso de trabajo, fatiga, dolores de cabeza, expectativas poco realistas, frustraciones, irritabilidad, comer y

beber en exceso, dificultades sexuales y falta de sueño.

La post-temporada festiva puede llevar a algunas personas a enfocarse en las cosas que no han logrado en sus vidas. Esta época se convierte en un período de auto-evaluación, soledad, reflexiones sobre "fracasos" pasados, aislamiento y ansiedad generalizada acerca de un futuro incierto, todo lo cual puede conducir a un estado de depresión. Cada vez más personas experimentan estrés y ansiedad excesiva después de los días festivos. El decaimiento que surge después de las festividades se produce a consecuencia de desilusiones emocionales durante

los meses anteriores y representa una reacción física a la fatiga y el estrés excesivos.

Si usted ya se siente deprimido, este sentimiento puede aumentar una vez que concluya la temporada de las festividades y usted vuelve a su rutina diaria. Además, algunas personas padecen de desorden afectivo estacional, un patrón de comportamiento que se surge a consecuencia de la reducción a la exposición a la luz solar.

Le rogamos que siga los siguientes pasos sencillos a fin de evitar este tipo de depresión:

- Dedíquese en pasar el tiempo con personas que usted disfruta y que se preocupan por ti e intente manejar sus reacciones respecto a aquellas personas que no le agrada estar a su lado.
- Sea realista al fijarse metas para el Año Nuevo y no espere

estar contento simplemente por el hecho de ser un año nuevo.

- Tome las cosas paso a paso a fin de que puedas disfrutar de la vida "después" de la temporada festiva.
- Organice su trabajo para que puedas tener tiempo para relajarse aún después de las festividades.
- Haga una lista y ponga un límite respecto a las personas que desees ver y las cosas que vas a hacer en el año nuevo.
- Si los hábitos viejos para "después" de la época festiva ya no funcionan, desarrolle nuevos hábitos que le sean más apropiados.
- Practique técnicas de reducción de estrés tales como el control de la respiración, relajamiento muscular y visualización.
- Haga algo para otras personas. Haga labores voluntarias y dedique algún tiempo a ayudar a los demás ■

ENTENDER SU PRESIÓN SANGUÍNEA

Si usted o un miembro de su familia ha sido diagnosticado con alta presión sanguínea o alguna enfermedad de las arterias coronarias, estas condiciones médicas pueden ponerlo a riesgo de sufrir un infarto o una apoplejía. Ya que la alta presión sanguínea puede no tener síntomas obvios, una persona puede padecer de esta condición médica sin saberlo.

Si su presión sanguínea se eleva, entonces con el correr de los años puede afectar su corazón, los vasos sanguíneos y otras partes de su cuerpo. Es importante saber más acerca de su presión sanguínea.

¿Qué significan las cifras de la lectura de la presión sanguínea?

Tensión sistólica: el número superior de la presión sanguínea representa la máxima presión en las arterias al contraerse el corazón.

Tensión diastólica: el número inferior de la presión sanguínea representa la presión en las arterias cuando el corazón se encuentra en reposo.

Para aquellas personas con enfermedades de las arterias coronarias, la Asociación Cardíaca de los Estados Unidos [American Heart Association] ha fijado una meta de presión sanguínea inferior a 140/90 mm de mercurio. Si su nivel de presión sanguínea está por encima de ese nivel le rogamos que hable con su médico o fije una cita lo antes posible ■

MANTÉNGASE SALUDABLE CON CARE ACCESS

Su Plan de Salud Care Access le brinda acceso a beneficios integrales de cuidados de la salud tanto preventivos como de rutina que han sido diseñados para mantenerlo saludable y fuera del hospital. Care Access lo alienta a que acuda a su médico de cuidados primarios para someterse a chequeos regulares, y que le pida a su médico que le haga las pruebas de pesquijaje que son apropiadas para su edad. A continuación enumeramos algunas de las pruebas de pesquijaje claves que debes tener en consideración:

- Cáncer de colon

- Alta presión sanguínea
- Cáncer de la próstata
- Colesterol elevado
- Cáncer uterino (prueba de Papanicolaou)
- Diabetes

RECORDATORIO IMPORTANTE

Care Access alienta a sus Miembros que visiten sus médicos de cuidados primarios de Care Access dentro de un plazo de noventa (90) días de su inscripción en este plan de salud y que programen consultas de forma periódica a fin de mantenerse saludables.

¿Desea evitar que le nieguen una receta de medicamentos?

Sólo utilice las recetas médicas que le dan los médicos del Plan de Salud Care Access.

A fin de evitar que le nieguen una receta de un medicamento que usted necesita en su farmacia local o recibir un reclamo de reembolso de una receta de medicamento que

usted ha recibido, usted debe recordar que todos los miembros del Plan de Salud están obligados a utilizar exclusivamente las recetas de medicamentos emitidas por médicos primarios o especialistas adscritos a este plan ■

El Departamento de Servicios para Miembros de Care Access está abierto diariamente para ayudarlo:

- ¿No puedes conseguir una cita?
- ¿Tienes un referido pendiente?
- ¿Tienes preguntas acerca de su Plan de salud?

Comuníquese con nuestro Departamento de Servicios para Miembros y obtenga la asistencia que usted necesita al (305) 614-5050; 9 a.m. a 5 p.m., de Lunes a Viernes ■

Care Access Health Plan, Inc
PO BOX 4276
Hallandale, FL 33008-4276
Phone: 1 (866) 429-2882