

MANTÉNGASE SALUDABLE

Consejos del Departamento de Educación sobre la Salud de HPSM



TERAPIA

ASESORAMIENTO

RECUPERACIÓN

CURACIÓN
MENTAL

Actúe en favor de su

SALUD MENTAL

Su mente y su cuerpo están conectados.

Asegúrese de tomarse un tiempo para
recargar y buscar atención.

Una mentalidad más positiva puede ayudarle
a sentirse mejor y a tener un estado óptimo.

Información de Health Plan of San Mateo (HPSM)



EL VALOR DE CUIDAR LA SALUD MENTAL

La salud mental es una parte importante de la salud general. Es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la edad adulta. Buscar atención para su salud mental es tan importante como visitar a su proveedor de atención primaria (PCP) cuando está enfermo o le duele algo.

Un buen momento para buscar atención de la salud mental es cuando usted advierte algún cambio en su estado de ánimo que afecta su:

Capacidad para
cuidar de usted

Capacidad para
participar en
actividades diarias

Forma de relacionarse
en su hogar, en la
escuela o en
el trabajo

CONSEJOS DE CUIDADO PERSONAL

¡Es fundamental que cuide de usted! Cuidarse puede ayudarle a manejar el estrés y a sentirse mejor. Además, el cuidado personal no tiene por qué ser tedioso. Elija actividades saludables que disfrute, ¡y así deseará hacerlas!

Pruebe estos consejos de cuidado personal:

Busque maneras de controlar el estrés. Practique pasatiempos que le gusten, o busque algo nuevo.

Mantenga contacto regular con las personas de su confianza. Llame, envíe mensajes o visite a sus amigos y familiares.

Cuide su cuerpo. Duerma lo suficiente y haga ejercicio todos los días. Coma alimentos saludables. Manténgase alejado del alcohol, el tabaco y otras drogas.

CÓMO OBTENER SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Recibir atención de la salud mental no es un signo de fracaso o debilidad. Buscar atención profesional puede ayudarle a mejorar su calidad de vida.

Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) para que le examine. Su PCP apoya su salud general, incluida su salud mental. Cuando visite a su PCP:

- Háblele de cómo se siente (en qué está pensando) y dígame si sus sentimientos/pensamientos están afectando su capacidad para realizar sus actividades en su hogar, en el trabajo y/o en la escuela.
- Es posible que su PCP le dé sugerencias para mejorar su salud mental y/o le recete medicamentos. Quizá también lo refiera a otros proveedores que puedan ayudarle con su salud mental o con el consumo de sustancias.

Llame al Centro de atención telefónica ACCESS de Servicios de recuperación y salud conductual (Behavioral Health and Recovery Services o BHRS) al 1-800-686-0101 para que lo transfieran para una evaluación de salud mental. Le harán un breve examen de detección. De acuerdo con los resultados de ese examen y si a usted le interesan los servicios, lo pondrán en contacto con un proveedor de salud mental incluido en su beneficio. Para:

- ***Problemas de salud mental leve a moderados***, lo pondrán en contacto con un proveedor de salud mental a través de HPSM. Esto se conoce como la red de proveedores de salud mental no especializados.
- ***Problemas de salud mental más graves***, lo pondrán en contacto con un proveedor de salud mental a través de BHRS. Esto también se conoce como la red de proveedores de salud mental especializados.
- ***Necesidades de tratamiento a causa del consumo de alcohol y/o de sustancias***, lo pondrán en contacto con un proveedor a través de la Red de tratamiento por consumo de sustancias de BHRS.

SERVICIOS DE SALUD MENTAL

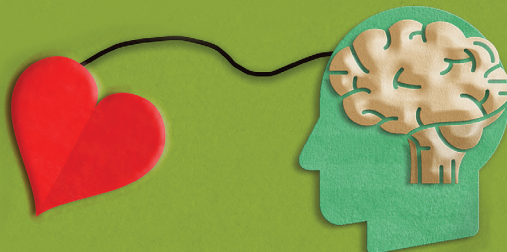
Sus beneficios de HPSM cubren los siguientes servicios de salud mental sin ningún costo. Para ponerse en contacto con un proveedor de salud mental, no necesita ninguna referencia de su PCP. HPSM cubre servicios de salud mental tales como:

Psicoterapia (terapia verbal), la cual puede ayudar a las personas a entender sus sentimientos y comportamientos, y a aprender habilidades para enfrentar problemas. La terapia verbal es un servicio generalmente proporcionado por:

- Terapeutas matrimoniales y familiares autorizados (LMFT)
- Terapeutas matrimoniales y familiares asociados (AMFT) con supervisión de profesionales con licencia
- Trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW)
- Trabajadores sociales asociados (ASW) con supervisión de profesionales con licencia

Terapia de medicamentos, la cual ayuda a tratar los síntomas de enfermedad mental mediante medicación. Los medicamentos suelen actuar óptimamente junto con la terapia verbal. Los medicamentos son casi siempre recetados por PCP, profesionales de enfermería psiquiátrica o psiquiatras para tratar síntomas de salud mental.

Hable con su PCP sobre sus síntomas o llame al Centro de atención telefónica ACCESS de BHRS al **1-800-686-0101** para saber qué tipo de servicio de salud mental cubierto es adecuado para usted dentro de su beneficio.



PREPARACIÓN PARA VISITAR A SU TERAPEUTA

Las visitas de salud mental pueden ser atendidas en forma presencial o mediante telemedicina (por teléfono o videollamada). La telemedicina puede resultar útil, dado que le quita menos tiempo del día y **puede llevarse a cabo en un lugar donde usted se sienta cómodo**. Asegúrese de darse tiempo para volver a su día después de la sesión, en caso de que surjan emociones.

Antes de ver a un terapeuta de salud mental, obtenga más información sobre cómo prepararse para la visita y qué esperar durante las visitas.

Consejos para ayudarle a prepararse para su visita:

Antes de la visita

- Decida el tipo de visita que prefiere.
- En el caso de las visitas de telemedicina, elija un lugar seguro y privado para mantener las sesiones. También asegúrese de que las conexiones (teléfono/WIFI) funcionen.

Durante la visita, esté dispuesto a

- Hablar sobre la privacidad, seguridad y confidencialidad.
- Experimentar emociones o sentirse vulnerable, lo cual puede ser normal. Comparta sus pensamientos y sentimientos con su terapeuta. La función de los terapeutas es ayudar a las personas a abordar sus pensamientos y emociones.
- Responder preguntas sobre su salud mental y física, cómo fue su infancia, sus relaciones con familiares o amigos, o su situación de vida.
- Pruebe métodos de afrontamiento como ejercicios para la respiración o autosugestión positiva. Cada sesión puede ser distinta en función de sus necesidades.
- Hablar con su terapeuta sobre su progreso. Posiblemente le recomiende servicios adicionales o cambios en su plan de atención.

DESPUÉS DE VISITAR A SU TERAPEUTA

Algunas personas comprobarán los beneficios de recibir atención después de algunas semanas o meses, mientras que otras necesitarán esta atención durante más tiempo.

Use estas sugerencias para aprovechar su atención de salud mental al máximo después de la visita o entre una visita y otra:

- Programe, póngase recordatorios y asista a cualquier sesión de seguimiento que sea necesaria.
- Siga las indicaciones de su terapeuta de salud mental.
- Si está pensando en suspender los medicamentos, o tiene preguntas, hable con su PCP y/o terapeuta de salud mental antes de hacerlo. Según cuál sea el medicamento, se aconseja no suspenderlo en forma repentina. Es posible que su proveedor deba reducir gradualmente su tratamiento para evitar efectos secundarios.
- Si no está seguro de si su terapeuta de salud mental es el adecuado para usted, háblele y exprésele sus inquietudes. Sus comentarios pueden ayudar a su terapeuta a saber qué es lo que le resultará o no le resultará útil a usted durante las sesiones.
- Si tiene preguntas acerca de su plan de atención, hable con su terapeuta.



RECURSOS

Para obtener más información sobre cómo manejar el estrés, visite:



www.hpsm.org/mental-health/stress-management

Para el cuidado personal, visite:



www.hpsm.org/get-mental-health-care

Health Plan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

Salud mental

La salud mental es una parte vital de nuestra salud general. Incluye el bienestar emocional y social. Es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la edad adulta.

La salud mental juega un papel importante en la forma en que manejamos el estrés, nos llevamos bien con los demás y tomamos decisiones cotidianas. Afecta tanto a cómo pensamos como a lo que hacemos.

La salud mental es tan vital como la salud física. Cuando te sientes mal físicamente, acudes a un médico, un experto en salud física. Funciona igual cuando te sientes mal mental o emocionalmente. Ves a un terapeuta, un experto en salud mental. Sus beneficios de HPSM y su plan de salud mental del condado cubren diferentes tipos de atención de salud mental. Consulte su manual para miembros o llame a HPSM a los números que aparecen a continuación para obtener más información sobre su beneficio.

Miembros de CareAdvantage

Llame al **1-866-880-0606** o al **650-616-2174** de lunes a domingo de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

TTY: **1-800-735-2929** o marque **7-1-1**

Miembros de Medi-Cal

Llame al **1-800-750-4776** o al **650-616-2133** de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 6:00 p. m.

TTY: **1-800-735-2929** o marque **7-1-1**

Si está listo para conectarse a la atención de salud mental, hable con su proveedor de atención primaria (PCP) o llame al Centro de llamadas ACCESS de Servicios de recuperación y salud conductual (BHRS) al **1-800-686-0101**.

Descubra cómo obtener atención de salud mental, aprenda sobre problemas comunes de salud mental y encuentre recursos de autoayuda

Obtenga atención de salud mental	Depresión	Salud Mental Materna	Manejo del estrés
Pensamiento positivo	Hacer frente al COVID-19	Cuidado alternativo	

Consejos De Salud

- Salud infantil
- Ejercicio
- Condiciones de salud
- Salud LGBTQIA+
- Cómo administrar sus medicamentos
- Salud mental
- Nutrición
- Salud de los adultos mayores
- El manejo del dolor
- Gente con discapacidades
- El embarazo
- Cuidado preventivo
- Manténgase saludable: ¡vacúnese contra la gripe!
- Dejar de fumar