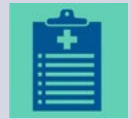
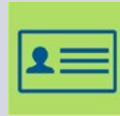


UNA GUÍA HACIA LA SALUD DE CONDUCTA

Una guía sobre cómo
usar los servicios para los
trastornos de salud mental
y de abuso de sustancias



Primer nombre, Inicial del segundo nombre, Apellido

Información para crisis y emergencia

¿Necesita ayuda ahora? Use estas líneas directas para obtener ayuda.
Si tiene una crisis, ¡pida ayuda ahora mismo!

Red Nacional de Prevención del Suicidio

<https://suicidpreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

1-888-628-9454

TTY: 1-800-799-4889

Línea confidencial y gratuita que funciona las 24 horas para la prevención del suicidio. Su llamada será dirigida al centro de ayuda para crisis más cercano.

Localizador de Tratamiento de SAMHSA

<https://findtreatment.samhsa.gov/>

Si tiene una crisis, una emergencia o se encuentra en una situación vital peligrosa, llame al 9-1-1 o acuda al departamento de emergencias.



Si tiene una crisis, una emergencia o se encuentra en una situación vital peligrosa, llame al 9-1-1 o acuda al departamento de emergencias.

Línea de Referencia de SAMHSA

1-800-662-HELP (4357)

TTY: 1-800-487-4889

Referencias para tratamiento e información confidencial y gratuita las 24 horas sobre trastornos mentales y/o de abuso de sustancias, prevención y recuperación. Llamadas disponibles en inglés y en español.

Línea de Crisis para Veteranos

www.veteranscrisisline.net

1-800-273-8255

TTY: 1-800-799-4889

Pone en contacto a los veteranos en crisis con asesores calificados y con vocación de servicio del Departamento de Asuntos de Veteranos. Usa mensajes de texto, conversación en línea y una línea directa gratuita y confidencial. También pueden comunicarse las familias y los amigos de los veteranos.

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes

<http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>

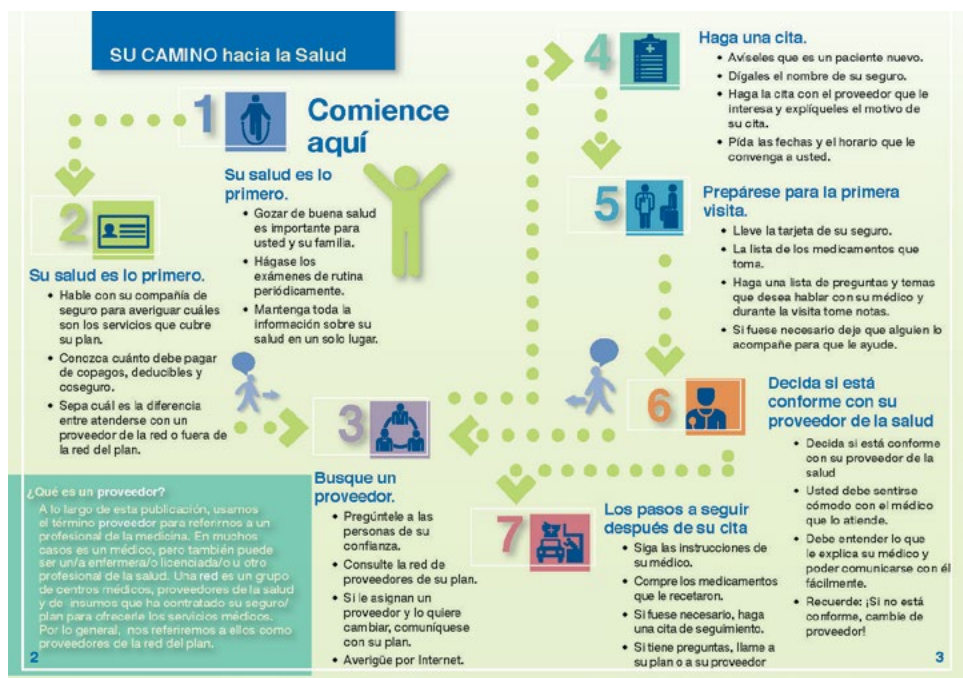
1-800-985-5990 y presione "2" para español

Envíe un mensaje de texto que diga "Hablamos" al 66746.

Si sufre de estrés emocional debido a un desastre natural o causado por seres humanos, puede ponerse en contacto con la Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes. Asesoramiento inmediato y confidencial en varios idiomas.

Cómo usar esta guía

Use esta guía junto con la [Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable](#) para comprender cómo usar su cobertura médica para mejorar su salud física y mental. Esta guía se suma a los 8 pasos de la Guía para ofrecer información importante sobre la salud de conducta.



Para ayudarle a comprender cómo usar la Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable, nuestra historia de ficción, "La historia de María", le ofrece un ejemplo de cómo puede usar su cobertura médica para tratar un trastorno de salud de conducta.

LA HISTORIA DE MARÍA: OBTENIENDO SEGURO MÉDICO

En noviembre, María decidió solicitar cobertura de seguro médico. Ella sabe que puede presentar su solicitud de diferentes formas y cuando una amiga le cuenta sobre Mark, el asistente de su zona que le ayudó con el trámite, María decide hacer una cita con él.

Ella busca su documento de identificación, su comprobante de domicilio y sus recibos de pago. Se reúne con Mark, quien le entrega un **Kit de herramientas de inscripción** para ayudarle a conocer por qué la cobertura médica es importante y qué hay que saber antes de elegir un plan. Mark le explica cómo solicitar la cobertura, revisa los documentos que María ha traído y le ayuda a completar la solicitud.

Esta es la primera vez que María elige un seguro médico y le sorprende la cantidad de opciones. Mark le explica qué debe de tomar en cuenta para elegir un plan que se ajuste a su presupuesto y a sus necesidades de atención médica. Mark ayuda a María a completar su solicitud de cobertura.

María paga la primera prima. Poco tiempo después, la compañía de seguro le envía una tarjeta de seguro y un manual para miembros.

REFERENCIA RÁPIDA

PASO DE LA GUÍA NO.		PÁGINA
	1	Comprenda su salud de conducta 7
	2	Obtenga información sobre el seguro médico 10
	3	Dónde acudir para obtener ayuda y tratamiento 11
	4	Encuentre un proveedor de salud de conducta 12
	5	Haga una cita con un proveedor de salud de conducta 14
	6	Prepárese para la cita 15
	7	Decida si el proveedor de salud de conducta es adecuado para usted 16
	8	Siguientes pasos para mantenerse sano en el camino hacia la recuperación 17
		Glosario 18
		Recursos adicionales 20
		Mi lista de cosas por hacer 22



1

COMPRENDA SU SALUD DE CONDUCTA

¿Qué es la salud de conducta?

La salud de conducta es un componente esencial de la salud general de una persona. Es tan importante como la salud física. Incluye su bienestar emocional, psicológico y social.

Los trastornos incluyen las enfermedades mentales y los trastornos de abuso de sustancias.

- Los **trastornos mentales** suponen cambios en el pensamiento, el estado de ánimo o la conducta que pueden presentarse de forma más o menos frecuente.
- Los **trastornos por el consumo de sustancias** se producen cuando el consumo de alcohol o drogas (como opioides o tabaco) ocasionan problemas de salud o discapacidad. Es posible que la persona no pueda continuar realizando sus tareas laborales, escolares o del hogar.
- Los **trastornos concurrentes** generalmente significa que una persona tiene tanto un trastorno mental como un trastorno por el consumo de sustancias.
- Los **trastornos coexistentes** generalmente significa que una persona tiene un problema de salud tanto físico como de comportamiento.



Adultos en los EE. UU. tiene una enfermedad mental



Adultos en los EE. UU. tiene un trastorno por el consumo de sustancias

Los trastornos de salud de conducta son frecuentes. Afectan a las personas de todas las edades, géneros, razas y grupos étnicos. Se producen con o sin discapacidades físicas. Si presenta cambios en su estado de ánimo o conducta, o el consumo de alcohol o drogas le genera problemas, tal vez debería conversar con su médico o proveedor de atención médica. Hay ayuda disponible. La recuperación es posible.

¿Qué es el cuidado de la salud de conducta?

El cuidado de la salud de conducta generalmente comienza con una **prueba de detección** e incluye **tratamientos y servicios de recuperación y apoyo**.

Las pruebas de detección pueden consistir en algunas preguntas breves. Con frecuencia se realizan en el consultorio médico, en las clínicas medicas, el centro de cuidado primario, la clínica comunitaria o (en el caso de los jóvenes) en la clínica de la escuela. Esto podría ayudar a detectar los trastornos de forma temprana y tratarlos antes de que empeoren. Si la prueba de detección identifica un problema, es posible que se haga una **evaluación** más detallada para llegar al diagnóstico.

Los [tratamientos](#) incluyen servicios como terapia o asesoramiento y medicamentos o servicios de apoyo. Los servicios de apoyo pueden resultar útiles para encontrar trabajo, educación, o vivienda. Algunos tratamientos podrían incluir una estadía en el hospital. Es diferente para cada persona. Para muchas personas, los mejores tratamientos combinan asesoramiento, servicios de apoyo y medicamentos.

Los servicios de [recuperación](#) y los sistemas de apoyo le ayudan a controlar sus trastornos de conducta brindándole apoyo social y emocional. También pueden ayudar con otras cuestiones, como encontrar trabajo, servicios de cuidado para niños u opciones de vivienda accesibles. El proceso de recuperación es diferente para cada persona.

- Los servicios y el apoyo podrían ser brindados por un proveedor, un grupo de apoyo, una clínica comunitaria, un lugar de adoración u otra organización comunitaria. Los familiares, los amigos, los proveedores de cuidado y las redes sociales también podrían ser parte de la recuperación.
- Los **compañeros de apoyo** son personas que han tenido un trastorno de salud de conducta similar y se encuentran en recuperación. Pueden ser de gran ayuda y mostrarle que la recuperación es posible.

A continuación, se incluyen los sentimientos y comportamientos que todos experimentamos. Tener uno o más durante un período prolongado podría ser un signo de advertencia. Si tiene uno o más de estos síntomas, consulte con un médico o proveedor especializado.

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Alejarse de las personas y las actividades habituales
- Tener poca o ninguna energía
- Sentirse irritado o enfadado más de lo habitual, o todo el tiempo
- Sentir molestias o dolores inexplicables
- Sentirse desanimado o desesperanzado
- Sentirse triste, ansioso o "vacío"
- Pérdida de interés o placer por los pasatiempos y las actividades
- Sentirse nervioso o tener problemas para quedarse quieto y sentado
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Fumar, consumir alcohol o usar drogas más de lo habitual
- Sentirse anormalmente confundido, olvidadizo, al límite, enfadado, molesto, preocupado o atemorizado
- Tener pensamientos sobre la muerte, el suicidio o pensar en hacerse daño a sí mismo o dañar a otros
- No ser capaz de hacer los quehaceres diarios como cuidar de sus hijos o ir al trabajo o a la escuela
- Consumir 5 o más bebidas alcohólicas en un mismo momento en el caso de los hombres, o 4 en el caso de las mujeres
- Consumir 15 o más bebidas alcohólicas por semana en el caso de los hombres, u 8 en el caso de las mujeres

Para obtener más información, visite www.mentalhealth.gov/ y www.samhsa.gov.

LA HISTORIA DE MARÍA: OBTENIENDO LA AYUDA ADECUADA PARA MEJORAR

En enero, María hace una cita con su proveedor de cuidado primario. Quiere hacerse un examen médico de rutina para obtener servicios preventivos. Estos servicios están cubiertos por su plan de seguro de modo que el copago es \$0.

Durante la cita, María le menciona a su proveedor de cuidado primario que no ha comido ni dormido bien desde hace un par de semanas. Tiene poca energía, dolores de cabeza constantes y se siente "deprimida" con frecuencia. Últimamente su trabajo ha sido muy estresante. El médico le hace un examen y le pide algunas pruebas pero no encuentra que haya nada mal desde el punto de vista físico. Le sugiere que consulte a un proveedor de salud de conducta y le entrega una lista de proveedores dentro de su red de seguro.



2 OBTENGA INFORMACIÓN SOBRE EL SEGURO MÉDICO

¿Qué es el seguro médico?

El seguro médico ayuda con el pago de los servicios de atención como visitas al consultorio, asesoramientos, o medicamentos recetados.

El seguro médico le brinda protección financiera en caso de que suceda un imprevisto. Funciona igual que el seguro para el automóvil o para el hogar. También le ayuda a pagar por los servicios que necesita para mantenerse saludable y tratar las enfermedades físicas y de salud mental recurrentes.

Para obtener más información sobre algunos términos de la cobertura como prima, copago y deducible, consulte la [Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable](#) o el glosario que se incluye al final de esta guía. Si necesita ayuda para comprender cómo inscribirse, visite www.cuidadodesalud.gov o comuníquese con el Centro de Llamadas del Mercado de Seguros llamando al 1-800-318-2596, 1-800-Medicare, o comuníquese con su oficina estatal de Medicaid.

¿Qué incluye el seguro médico?

La mayoría de los planes de seguro médico por lo general cubren los siguientes servicios de salud mental y abuso de sustancias:

- Acceso a proveedores de salud de conducta como psiquiatras y psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros especializados y consejeros
- Tratamientos como psicoterapia, asesoramiento y medicamentos
- Servicios hospitalarios como una visita a la sala de emergencias o al hospital
- Enfermedades preexistentes
- Servicios preventivos, como detección del alcoholismo o la depresión están cubiertos sin costo alguno por la mayoría de los planes de seguro médico.

La mayoría de los planes médicos incluyen:

Reglas para la cobertura de los servicios por trastornos de salud mental y de abuso de sustancias similares a las que se aplican para los servicios de salud física. Esto se denomina “paridad”. Se aplica a los copagos, la cantidad de visitas y las autorizaciones previas. Para obtener más información sobre estas reglas, consulte la lista de recursos al final de esta guía.



3

DÓNDE ACUDIR PARA OBTENER AYUDA Y TRATAMIENTO

Las personas obtienen servicios de atención de salud de conducta en diferentes lugares, incluyendo el proveedor de cuidado primario, el proveedor de salud de conducta o el departamento de emergencias (ED o ER) de un hospital.

Existe una gran diferencia entre las visitas al proveedor y las visitas al departamento de emergencias ya que los costos, el tiempo de espera y el seguimiento son diferentes. Una visita al departamento de emergencias le costará más que una visita de consulta al médico. Es posible que deba esperar más tiempo para ser atendido en el hospital y tendrá menos opciones para elegir con quién desea atenderse.

Consulte la tabla de las páginas 18 y 19 de la [Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable](#) para obtener más información sobre la diferencia entre ser atendido por su proveedor de cuidado primario y acudir al departamento de emergencias.

El proveedor de cuidado primario es generalmente quien lo atiende la primera vez. Este profesional podría recomendarle determinadas pruebas de detección. Mantendrá al día sus expedientes médicos, le ayudará a controlar sus necesidades continuas de salud y también podría ponerlo en contacto con un proveedor de salud de conducta.

Los proveedores de salud de conducta están especialmente capacitados para trabajar con personas que presentan trastornos mentales y de abuso de sustancias. Trabajan en los hospitales, las clínicas de salud mental comunitarias, los centros de tratamiento para el abuso de sustancias, las clínicas de cuidado primario, los centros de salud escolares, los centros de asesoramiento universitario y los consultorios privados.

Si tiene una emergencia o una situación vital peligrosa, acuda al departamento de emergencias o llame al 9-1-1. Si tiene una crisis o necesita ayuda de inmediato, también puede ponerse en contacto con su proveedor o llamar a una de las líneas directas de ayuda que se encuentran en la portada de esta guía.



Si está en una crisis, tiene una emergencia o se encuentra en una situación vital peligrosa, llame al 9-1-1 o acuda al departamento de emergencias.



4 ENCUENTRE UN PROVEEDOR DE SALUD DE CONDUCTA

Un paso importante del proceso para obtener atención de salud de conducta consiste en encontrar un proveedor. Hay diferentes formas de hacerlo:

- Los **proveedores de cuidado primario** (como médicos, enfermeros u otros proveedores de atención médica) podrían detectar y tratar muchos problemas de conducta.
- Un proveedor de cuidado primario también podría recomendarle o referirlo a un **proveedor de salud de conducta**. Es posible que necesite ser referido para que su plan de salud cubra la consulta. Verifique con su compañía de seguro o comuníquese con el consultorio de su proveedor de conducta para asegurarse de que acepten su seguro y de que el proveedor se encuentre dentro de la red.
- Algunas veces, los planes de seguro requieren una **autorización previa**, mediante la cual el plan decide si un servicio, un tratamiento o un medicamento recetado es necesario desde el punto de vista médico.
- **Directorio del plan de seguro**
 - Comuníquese con su compañía de seguro, el Programa de Seguro Médico para Niños (Children’s Health Insurance Program, CHIP) o Medicaid de su estado, consulte en sus respectivos sitios web, o revise su manual para miembros para encontrar proveedores de salud de conducta dentro de su red.
 - Use el directorio del plan para buscar necesidades específicas, como un proveedor que hable un idioma diferente del inglés, que tenga instalaciones adaptadas para personas con problemas de movilidad, que se encuentre cerca de su casa o que brinde atención a grupos demográficos particulares como los veteranos.
- **Recomendaciones de la familia, los amigos y otras fuentes**
 - Pida recomendaciones a sus familiares y amigos.
 - Verifique con su compañía de seguro y proveedor para asegurarse que aceptan su seguro y se encuentran dentro de la red.

Una red incluye las instalaciones, los profesionales y los proveedores con los que su compañía de seguro ha acordado trabajar para brindarle servicios de atención médica.

- Comuníquese con su compañía de seguro para averiguar qué proveedores se encuentran "dentro de la red". Estos proveedores también podrían denominarse "proveedores preferidos" o "proveedores participantes".
- Si un proveedor se encuentra "fuera de la red" podría costarle más.
- Las redes pueden cambiar. Verifique con su proveedor cada vez que haga un cita.

Tipos de proveedores de salud de conducta

Existen diferentes tipos de proveedores de salud de conducta. Pídale ayuda a su proveedor de cuidado primario para decidir qué tipo le conviene. Algunos ejemplos incluyen:

- **Psiquiatras** que diagnostican los trastornos mentales y de abuso de sustancias, recetan y controlan los medicamentos y pueden brindar terapia y asesoramiento.
- **Profesionales de enfermería especializados en psiquiatría o salud mental** que son enfermeros capacitados para brindar evaluación, diagnóstico y terapia para los trastornos mentales o de abuso de sustancias. También pueden recetar medicamentos. Estos proveedores especializados también se denominan especialistas diplomados en enfermería (Advanced Registered Nurse Practitioner, ARNP en inglés), enfermeros diplomados de práctica avanzada (Advanced Practice Registered Nurse, APRN en inglés), enfermeros de práctica avanzada (Advanced Practice Nurse, APN en inglés), enfermeros profesionales (Certified Nurse Practitioner, CNP en inglés), enfermeros profesionales diplomados (Certified Registered Nurse Practitioner, CRNP en inglés) o licenciados en enfermería (Licensed Nurse Practitioner, LNP en inglés).
- **Psicólogos clínicos** que diagnostican y brindan asesoramiento y terapia. A veces pueden recetar medicamentos.
- **Trabajadores sociales clínicos** que diagnostican y brindan asesoramiento y terapia, administración de casos y defensa.
- **Trabajadores sociales** que brindan servicios de administración de casos y ayuda para localizar servicios de tratamiento y de otro tipo que respaldan la recuperación y la vida saludable.
- **Consejeros** que diagnostican y brindan asesoramiento. Pueden ayudarle a mejorar las habilidades para la vida y las relaciones.
- **Compañeros de apoyo especialistas o consejeros para la recuperación** que son personas que han superado trastornos mentales o de abuso de sustancias y se encuentran en recuperación. Pueden proporcionarle información sobre el sistema de salud, brindarle apoyo social y emocional y contribuir a su recuperación. Con frecuencia, ellos cuentan con capacitación y certificación.
- **Consejeros de adicciones/abuso de sustancias** aconsejan a las personas que tienen un trastorno por consumo de alcohol u otras sustancias. Brindan tratamiento y apoyo para favorecer su recuperación.

LA HISTORIA DE MARÍA: ENCONTRANDO UN PROVEEDOR DE SALUD DE CONDUCTA

María vuelve a su casa después de la cita. Mira la lista de proveedores. Al principio, no sabe bien por dónde empezar. Su amiga le sugirió que comenzara por los proveedores más cercanos. María encontró información útil en Internet y se comunicó con los consultorios para asegurarse que aceptan su seguro y que reciben nuevos pacientes. Encontró uno al que le parecía fácil de llegar y donde los empleados le parecieron amables. El consultorio trabaja con su seguro y acepta nuevos pacientes, de modo que María hace una cita con la Dra. Lee, una psicóloga clínica.



5

HAGA UNA CITA CON UN PROVEEDOR DE SALUD DE CONDUCTA

Después de que haya elegido un proveedor de salud de conducta, haga una cita.

Cuando llame para hacer la cita, debe asegurarse de preguntar:

- ¿Aceptan nuevos pacientes?
- ¿Aceptan su seguro? ¡Siempre confirme esta información! Si le piden que proporcione su identificación de miembro o número de grupo, busque estos datos en su tarjeta de seguro.
- ¿Qué trastornos mentales o de abuso de sustancias trata el proveedor?
- ¿Qué tan pronto es posible programar una cita?
- ¿El proveedor habla su idioma? ¿O tiene un intérprete?
- En caso de que usted tenga movilidad limitada u otra discapacidad, ¿se adapta el consultorio a sus necesidades?

También podría tomar en cuenta:

- ¿El consultorio queda cerca de su casa o de su trabajo?
- ¿Qué medio de transporte usaría para llegar a la cita?
- ¿El consultorio está cerca de transporte público?
- ¿Se adaptan a su agenda los horarios de atención del consultorio?

Para obtener más información, lea el Paso 5

“Haga una cita” de la [*Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable.*](#)





6

PREPÁRESE PARA SU CITA

Ahora que ya ha programado la cita, es hora de prepararse. Estas son las cosas que debe llevar a la cita:

- Su tarjeta de seguro.
- Identificación con fotografía válida.
- Todo expediente médico o historial de salud para usted y los miembros de su familia.
- Lista de alergias.
- Todo medicamento, vitamina o producto a base de hierbas que tome.
 - Haga una lista con los nombres, quién se los recetó y cuántos toma al día.
- Lista de los otros proveedores que lo atienden.
- Preguntas que desea hacerle a su proveedor.
 - Escríbalas y llévelas consigo.
 - Haga una lista de los síntomas que presenta y desde hace cuánto los tiene y cómo lo afectan.
 - Lleve consigo una libreta para escribir instrucciones, por si es necesario.
- También podría acudir a la cita acompañado de un familiar o amigo.
- Dinero para pagar el copago, en caso de que tenga uno.

LA HISTORIA DE MARÍA: OBTENER ATENCIÓN Y CUMPLIR CON LAS CITAS

En febrero, María acude a su primera cita con la Dra. Lee, una psicóloga clínica. Lleva consigo la tarjeta del seguro, una identificación con fotografía, dinero para el copago y se anuncia con la recepcionista. La recepcionista le pide que complete algunos formularios. María se siente un poco nerviosa. Cuando la Dra. Lee aparece en la sala de espera y le sonríe, María se siente mejor. La guía hasta su consultorio y cierra la puerta.

La Dra. Lee le dice a María que su conversación es, por regla general, confidencial pero está sujeta a determinadas excepciones que podrían estar permitidas por la ley del estado. La Dra. Lee también le cuenta a María acerca de los otros servicios que ofrece, como sesiones de terapia grupal y le hace algunas preguntas: ¿Qué motivo la trae aquí? María comienza a hablar sobre sus síntomas y el estrés de su trabajo. La Dra. Lee escucha con atención y hace algunas preguntas más. Al final de la sesión, la Dra. Lee le sugiere a María que programe otra cita y le aconseja que comience a llevar un diario sobre cómo se siente con su trabajo. María acepta y hace otra cita.

Ya en su casa, María piensa en su consulta con la Dra. Lee. Cree que la Dra. Lee es una buena elección porque se sintió cómoda y espera con entusiasmo su próxima cita.



DECIDA SI EL PROVEEDOR DE SALUD DE CONDUCTA ES ADECUADO PARA USTED

Su salud y bienestar son importantes y personales. Debe confiar en su proveedor de salud de conducta, sentirse cómodo al conversar con él o ella y sentir que pueden trabajar en conjunto. También es importante que puedan compartir la toma de decisiones sobre su tratamiento. Asegúrese de que se siente cómodo con el plan de tratamiento y que se ajusta a sus necesidades. Hable sobre las inquietudes y preguntas que pudiera tener.

Confiar y trabajar junto con su proveedor le ayudará a sentirse y mantenerse mejor. La confianza se establece con el transcurso del tiempo a través de las citas frecuentes y comunicación abierta.

Después de su primera visita, piense en lo siguiente:

- ¿Se sintió escuchado?
- ¿El proveedor usó palabras que usted pudo comprender? ¿Le prestó atención? ¿Habló de manera tal que le hizo sentir a gusto?
- ¿Su proveedor le explicó claramente las opciones de tratamiento y sus riesgos y beneficios? ¿Hablaron sobre un plan de tratamiento? ¿Sintió que la toma de decisiones al respecto era compartida?
- Si le dieron un medicamento recetado, ¿su proveedor le dijo cuándo tomarlo y cuánto tomar?
- ¿El proveedor de salud de conducta se mostró respetuoso de su cultura, sus opiniones, sus valores y sus creencias? ¿Se sentiría cómodo de volver a este lugar?
- Si solicitó ayuda (como un intérprete, traducción, material escrito en otro formato o ayuda en relación con su discapacidad), ¿se le brindó la ayuda?
- ¿Tiene un plan de seguimiento?
- ¿Puede ponerse en contacto con su proveedor de salud de conducta o con el personal del consultorio si tiene preguntas?

Si contestó “Sí” a la mayoría de estas preguntas, es probable que haya encontrado al proveedor de salud de conducta adecuado para usted.

Si contestó “No” a alguna de estas preguntas, póngase en contacto con el consultorio y plantee sus inquietudes. Es posible que sean fáciles de solucionar. También podría atenderse con otro proveedor. Es normal solicitar cambios o buscar otro proveedor.

Si desea cambiar sus proveedores de salud de conducta, **Vuelva al Paso 4** para encontrar una persona en la que pueda confiar y trabajar en conjunto.

No olvide que si desea intentar con un nuevo proveedor debe comunicarse con su plan de salud o visitar el sitio web para realizar el cambio. Asegúrese de elegir un proveedor que acepte su cobertura o le costará más caro.



8

MANTÉNGASE EN EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN

Su plan de tratamiento es importante. Después de su cita:

- 1. Programe todas las citas de seguimiento necesarias antes de partir.** Las citas de rutina que se ajustan a sus horarios pueden ayudar a establecer una relación de confianza con su proveedor.
- 2. Siga el plan de tratamiento acordado entre usted y su proveedor de salud de conducta.** Si tiene dificultades para seguir el plan, consulte el Paso 8 de la [Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable](#) para obtener consejos.
- 3. Lea su Explicación de Beneficios (Explanation of Benefits, EOB).** Una EOB es un resumen de los costos de atención médica. Su compañía de seguro le envía este documento después de que usted se atiende con un proveedor u obtiene un servicio. No es una factura. Consiste en un registro de los servicios que explica cuánto le está cobrando el proveedor a la compañía de seguro.
- 4. Asegúrese de tener la cobertura adecuada.** Los planes y las necesidades de salud pueden cambiar. Revise sus opciones de cobertura durante cada período de inscripción para asegurarse de que su plan se ajusta a sus necesidades.
- 5. Informe a su proveedor en caso de que haya un cambio en su comportamiento o en sus pensamientos.** Si toma medicamentos, continúe tomándolos según las indicaciones, incluso si se siente mejor. Hable con su proveedor sobre los efectos secundarios y otras inquietudes antes de dejar de tomar los medicamentos. Es posible que deba cambiar los medicamentos hasta encontrar el más adecuado para usted.

LA HISTORIA DE MARÍA: LOGRAR LA RECUPERACIÓN

María se prepara para volver a ver a la Dra. Lee. Lleva consigo el diario que acordaron que María iba a completar y una lista de sus personas de apoyo, que incluye amigos y familiares. A pesar de estar cansada, María decide que irá a su cita con la Dra. Lee en bicicleta. En su primera cita, la Dra. Lee le habló de la importancia del ejercicio para mantener la salud de su cuerpo y de su mente.

Durante la sesión, María y la Dra. Lee hablan sobre el diario y la lista de personas de apoyo que tiene María en su vida. Conversan sobre el trabajo de María y sobre cómo podría estar generando parte del estrés y sobre algunos pequeños cambios que puede hacer y que podrían ser de utilidad.

Durante los tres meses siguientes, María visita a la Dra. Lee una vez por semana. En virtud del plan de seguro médico de María, sólo debe pagar un copago. Al final de los tres meses, María nota que está durmiendo mejor, comiendo de manera más regular y que sus dolores de cabeza han desaparecido. También se siente con más energía y tiene mayor interés por actividades fuera de su trabajo. En su siguiente cita, María y la Dra. Lee analizan un plan de tratamiento revisado basado en su progreso.



GLOSARIO

Administración de casos: Es un proceso que evalúa, planifica, coordina y supervisa los servicios y el apoyo para responder a las necesidades integrales de salud y de servicios sociales de un individuo o una familia.

Copago: La cantidad que le podría corresponder pagar por el costo de un servicio o suministro, como una visita médica, una consulta como paciente ambulatorio o un medicamento recetado. Un copago generalmente es un monto fijo y no un porcentaje. Por ejemplo, es posible que deba pagar \$10 o \$20 por una visita médica o por una receta.

Coseguro: El coseguro es la cantidad que es posible que deba pagar y que se calcula como un porcentaje. Por ejemplo, usted podría pagar un 20% del costo de una visita a la sala de emergencias.

Cuidado hospitalario: Tratamiento y servicios recibidos durante la internación en un centro de atención médica como un hospital o una clínica particular.

Deducible: La cantidad que debe pagar por los servicios de atención médica cubiertos por su seguro médico antes de que su seguro comience a pagar la cobertura.

Detección: Una breve serie de preguntas para determinar la probabilidad de que una persona tenga un trastorno mental o de abuso de sustancias. La detección establece la necesidad de una evaluación minuciosa y suele tener lugar después de que un paciente acude a una consulta por un problema.

Evaluación: Una evaluación consiste en obtener información e iniciar un proceso con el individuo que le permite al proveedor establecer la presencia o la ausencia de un trastorno mental o de abuso de sustancias, determinar la disposición del individuo para el cambio, identificar los puntos fuertes o áreas problemáticas que podrían afectar los procesos de tratamiento y recuperación e involucrar al individuo en el desarrollo de un plan y de una relación de tratamiento apropiados.

Grupos de apoyo: Se refiere a la ayuda basada en el entendimiento compartido, el respeto y el empoderamiento mutuo entre personas que se encuentran en una situación similar o que han vivido una situación similar. Este tipo de apoyo ha sido descrito como el acto de ofrecer y recibir ayuda sobre la base de la responsabilidad compartida y el acuerdo sobre lo que resulta útil para personas que se encuentran en las mismas circunstancias.

Preautorización: Una decisión por parte de su compañía de seguro o plan de salud para determinar si un servicio, un tratamiento o un medicamento recetado es necesario desde el punto de vista médico. Este proceso también se denomina autorización previa, aprobación previa o precertificación. Es posible que su plan médico exija una preautorización para determinados servicios antes de que usted los reciba, excepto en un caso de emergencia. La preautorización no constituye una promesa de que su plan o seguro vayan a cubrir el costo.

Prima: El pago periódico (por lo general mensual) a una compañía de seguro médico por la cobertura de salud o los medicamentos recetados.

Proveedor de cuidado primario: El profesional (generalmente un médico o enfermero practicante) al que usted consulta en primer lugar para la mayoría de sus problemas de salud. Este profesional se asegura de que usted reciba la atención que necesita para mantenerse sano. También puede hablar con otros médicos o proveedores de atención médica sobre su atención o remitirlo a alguno de ellos. En muchos planes de salud, es necesario que usted consulte a su proveedor de cuidado primario antes de consultar a cualquier otro proveedor. Lo mejor es verificar con su compañía de seguro para determinar qué requisitos debe cumplir en su caso.

Proveedor de salud de conducta: Los proveedores de salud de conducta están especialmente capacitados para trabajar con personas que experimentan trastornos mentales y de abuso de sustancias, y trabajan en colaboración estrecha con otros proveedores de atención médica en una amplia variedad de entornos de atención como hospitales, clínicas comunitarias de salud mental, clínicas de cuidado primario, centros de salud escolares, centros de asesoramiento universitario y consultorios privados.

Recuperación: La recuperación es el proceso de cambio a través del cual el individuo mejora su salud y bienestar, define su propia vida y se esfuerza por alcanzar su máximo potencial. Significa superar y controlar la(s) enfermedad(es) o los síntomas que lo afectan y tomar decisiones informadas a favor de su salud que contribuyan a su bienestar físico y emocional. También incluye contar con un lugar seguro y estable para vivir, actividades diarias significativas y redes y relaciones sociales que ofrezcan apoyo.

Servicios de recuperación y sistema de apoyo: Los servicios y el apoyo le ayudan a controlar sus problemas de salud de conducta al ofrecerle un sistema de apoyo emocional y social y brindarle ayuda con otras cuestiones relacionadas, como encontrar un trabajo, servicios de cuidado de niños u opciones de vivienda accesibles. El proceso de recuperación es diferente para cada persona. Estos servicios y recursos de apoyo podrían ser proporcionados por un médico u otro proveedor de atención médica o bien por un grupo de apoyo, como una clínica comunitaria o una iglesia.

Tratamiento: Servicios que pueden incluir terapia o asesoramiento, medicamentos y servicios de apoyo como ayuda en relación con el acceso al empleo, la educación y la vivienda.

Para leer la definición de otros términos, consulte la [Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable](#) o visite <https://www.cuidadodesalud.gov/es/glossary/>.



RECURSOS ADICIONALES

Comprenda y use la cobertura de salud

- Sitio web De la cobertura al cuidado de su salud
go.cms.gov/c2c
- Localizador de Tratamiento de SAMHSA
<https://findtreatment.samhsa.gov>

Solicite cobertura

- Kit de herramientas de inscripción De la cobertura al cuidado de su salud
<https://marketplace.cms.gov/technical-assistance-resources/c2c-enrollment-toolkit.pdf>
- Mercado de Seguros Médicos
 - Sitio web
www.cuidadodesalud.gov
 - Centro de Llamadas
1-800-318-2596
TTY: 1-855-889-4325
 - Referencia al Mercado de Seguros Médicos de su Estado
www.cuidadodesalud.gov/es/get-coverage
 - Oficina de Medicaid de su Estado
www.Medicaid.gov/about-us/contact-us/contact-state-page.html
 - Encuentre una persona capacitada en su comunidad para que le ayude a solicitar un seguro médico
<https://ayudalocal.cuidadodesalud.gov/es>
 - Encuentre y compare los planes en su área
www.cuidadodesalud.gov/es/see-plans

Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Mental

- Localizador de Tratamiento de SAMHSA
<https://findtreatment.samhsa.gov/>
1-800-662-HELP (4357)
1-800-487-4889 (TTY)

La Paridad y sus Derechos

- Departamento de Trabajo de los EE. UU., Asesores de Beneficios: www.dol.gov/ebsa/mentalhealthparity/ o llame al 1-866-444-3272
- Departamento de Trabajo de los EE. UU., Paridad de los Beneficios de Salud Mental y Abuso de Sustancias con Otros Beneficios: Cómo Usar el Plan de Salud Patrocinado por su Empleador para Cubrir los Servicios: www.dol.gov/sites/default/files/ebsa/laws-and-regulations/laws/mental-health-parity/parityeducation.pdf
- Asociación Nacional de Comisionados de Seguro para encontrar el Departamento de Seguros de su Estado: www.naic.org/state_web_map.htm
- Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA en inglés), Ley de Paridad en la Salud Mental e Igualdad en la Adicción: www.samhsa.gov/healthfinancing/implementation-mentalhealth-parity-addiction-equity-act
- SAMHSA: Conozca sus Derechos: Paridad en los Beneficios por Trastornos de Salud Mental y Abuso de Sustancias: http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA16-4971/SMA16-4971_print.pdf
- Guía para el Consumidor sobre los Derechos de Divulgación de SAMHSA: Cómo Aprovechar al Máximo sus Beneficios por un Trastorno de Salud Mental y Abuso de Sustancias: <http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA16-4992/SMA16-4992.pdf>
- Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS en inglés): <https://www.medicare.gov/medicaid/benefits/bhs/index.html>



Mi lista de cosas por hacer

- Solicitar un seguro médico
- Elegir un seguro médico
- Pagar la prima (por lo general cada mes)
- Recibir la tarjeta
- Elegir un proveedor de cuidado primario
- Elegir un proveedor de salud de conducta
- Programar una cita
- Prepararse para la cita
- Programar una cita de seguimiento
- Seguir el plan desarrollado por usted y su proveedor
- Tramitar las recetas, si es necesario
- Actualice los cambios de ingresos y cambios de vida en www.cuidadodesalud.gov, si es necesario

Datos importantes sobre su seguro médico

- Esta guía le pertenece a _____
- Nombre del plan de salud _____
- Número de póliza _____
- Número de grupo _____
- Número de teléfono del plan de salud _____
- Proveedor de cuidado primario _____
- Proveedor de salud de conducta _____
- Diagnóstico _____
- Desencadenantes de una crisis _____
- Farmacia _____
- Alergias _____

- Contacto de emergencia _____
- Medicamentos _____



Esta publicación De la Cobertura al Cuidado de Su Salud es un esfuerzo en conjunto de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid y la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental.

go.cms.gov/c2c

CMS No. de Producto 12005-S
Revisado en febrero de 2018

Esta publicación se produjo, publicó y distribuyó con el aporte de los impuestos de los contribuyentes.