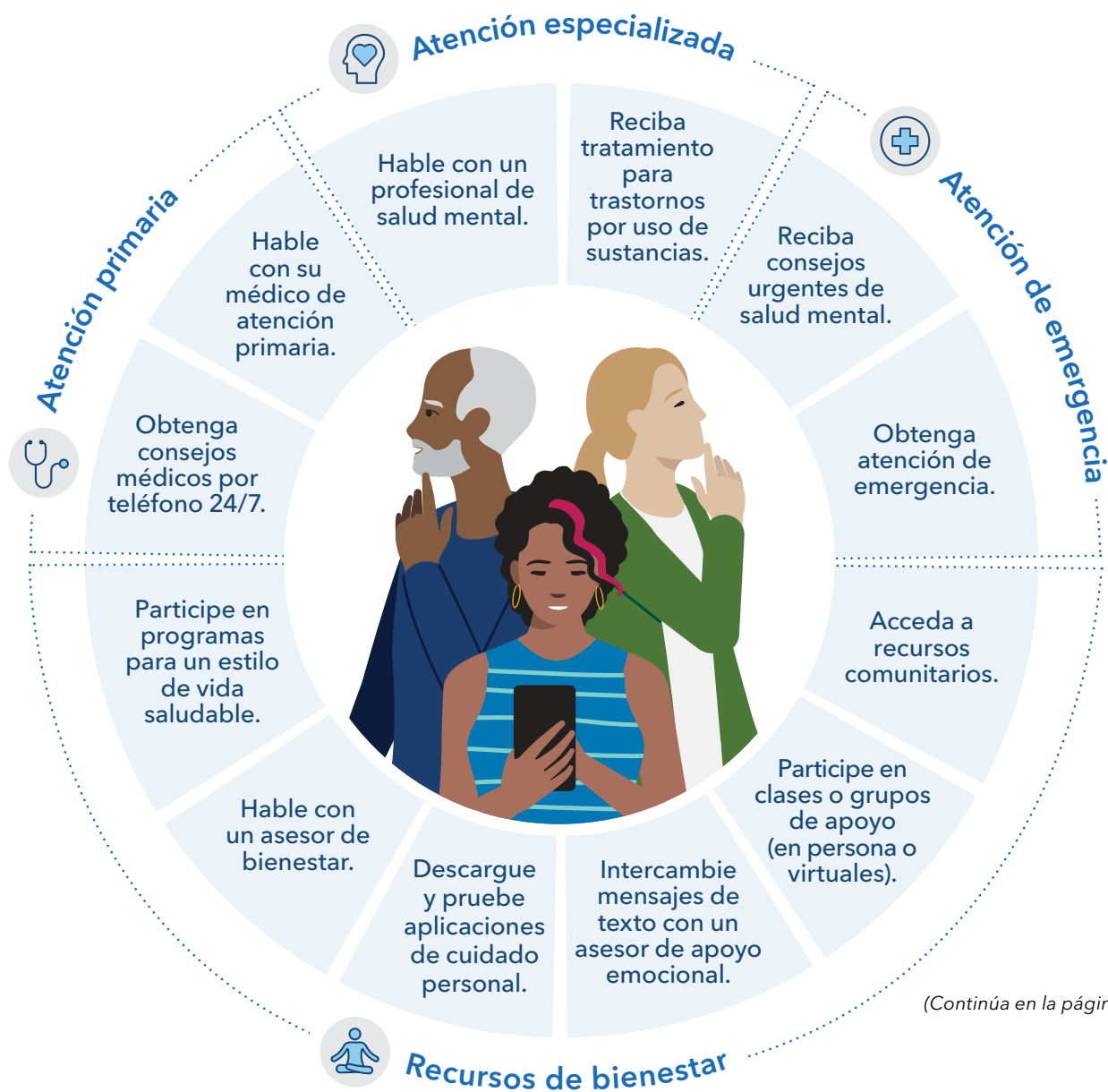


# Inicie una conversación sobre salud mental en cualquier momento y lugar

Los trastornos de salud mental son frecuentes, pero las personas pueden mejorar. Hacemos que le sea fácil obtener ayuda cuando quiera comenzar. Desde atención personalizada hasta herramientas de autocuidado, le ayudamos a acceder al apoyo que necesita.



(Continúa en la página siguiente)



## Atención primaria

**Obtenga consejos médicos por teléfono 24/7.** Llame al **1-833-574-2273 (TTY 711)** para recibir consejos médicos y de atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Hable con su médico de atención primaria.** Su médico puede evaluar sus necesidades y ayudarle a acceder a la atención adecuada. Llame al **1-833-574-2273 (TTY 711)** o visite [kp.org/citas](https://kp.org/citas) para programar una consulta en persona, por teléfono<sup>1</sup> o por video<sup>1</sup>.



## Atención especializada

**Hable con un profesional de salud mental.** Trabaje con un profesional clínico de salud para crear un plan de atención adaptado a sus necesidades individuales. Para hacer una cita, llame al **1-833-KP-WITH-U (1-833-579-4848) (TTY 711)**. No se necesita una referencia.

**Reciba tratamiento para trastornos por uso de sustancias.** Si usted o algún ser querido tienen problemas con el consumo de alcohol o drogas, podemos ayudarles. Hable con su médico o visite [kp.org/adiccion](https://kp.org/adiccion).



## Atención de emergencia

**Consejos urgentes de salud mental.** Llame al **1-800-900-3277 (TTY 711)** las 24 horas del día, los 7 días de la semana y hable con un miembro de nuestro equipo para casos de crisis.

**Atención de emergencia.** Si tiene una emergencia médica o de salud mental, llame al **911** o diríjase al departamento de emergencias más cercano. Consulte la definición completa del término "condición médica de emergencia" en la *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)* u otros documentos relacionados con la cobertura.



## Recursos de bienestar<sup>2</sup>

**Participe en programas para un estilo de vida saludable.** Obtenga consejos y herramientas que le ayudarán a crear hábitos diarios más saludables. Visite [kp.org/healthylifestyles](https://kp.org/healthylifestyles) (en inglés).

**Hable con un asesor de bienestar.** Trabaje en un plan personalizado con un asesor de bienestar para comer de manera más saludable, controlar el estrés, dormir mejor o aumentar su nivel de actividad física. Visite [kp.org/wellnesscoach](https://kp.org/wellnesscoach) (en inglés).

**Pruebe aplicaciones de cuidado personal para el bienestar emocional<sup>3</sup>.** Obtenga ayuda para la ansiedad, el estrés, los problemas para dormir, las dificultades en las relaciones y mucho más: disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin costo para los miembros de Kaiser Permanente. Obtenga más información y comience ingresando en [kp.org/appsautocuidado](https://kp.org/appsautocuidado).

**Participe en clases o grupos de apoyo (en persona o virtuales)<sup>8</sup>.** Relaciónese con otras personas que enfrentan dificultades similares. Visite [kp.org/clases](https://kp.org/clases).

**Acceda a recursos comunitarios.**

Los colaboradores de recursos comunitarios pueden ayudarle con lo esencial para mantenerse saludable, como alimentos, vivienda y finanzas. Visite [kp.org/socialhealth](https://kp.org/socialhealth) (haga clic en "Español").

**1.** Cuando corresponda y esté disponible. **2.** Los servicios mencionados anteriormente no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud ni están sujetos a los términos establecidos en la *Evidencia de Cobertura* u otros documentos del plan. Los servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso. **3.** Las aplicaciones y los servicios mencionados anteriormente no son beneficios de su plan de salud, no están cubiertos por Medicare ni están sujetos a los términos establecidos en la *Evidencia de Cobertura* u otros documentos del plan. Las aplicaciones y los servicios pueden suspenderse en cualquier momento. **8.** Las clases varían según la ubicación. Es posible que tenga que pagar por algunas clases.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057