

Cuidado integral de la salud

Servicios de atención de salud mental y adicciones



La atención de salud mental se complementa con toda la atención que brindamos.

Atención primaria

Hable con su médico de atención primaria sobre problemas de salud mental o uso de sustancias en cualquier momento. Su médico puede evaluar sus necesidades y ayudarle a acceder a la atención adecuada.

Atención especializada

Ingresa a kp.org/serviciosdesaludmental para conocer las opciones disponibles y saber cómo hacer una cita con un profesional de atención de salud mental de Kaiser Permanente. No necesita referencia. Esto incluye ayuda específica para personas con problemas de alcohol o drogas. Si usted o un ser querido necesita ayuda, hable con su médico o visite kp.org/adiccion.

Recursos de cuidado personal y bienestar

Puede acceder a muchas herramientas, como aplicaciones de cuidado personal sin costo que pueden ayudarle con el estrés, la ansiedad y los problemas para dormir. También puede probar los servicios de asesoría de bienestar, inscribirse en una clase de salud¹ y hacer autoevaluaciones en línea. Obtenga más información en kp.org/wellnessresources (haga clic en "Español").



Atención conectada

Todos los miembros de su equipo de atención de Kaiser Permanente están conectados entre sí y con usted a través de su historia clínica electrónica.

Así, es fácil para los médicos consultarse entre ellos acerca de su atención. Su equipo puede incluir muchos profesionales de la salud que le brindan apoyo, entre ellos:

- médicos de atención primaria,
- psiquiatras,
- terapeutas,
- especialistas en medicina de la adicción.



Condiciones médicas comunes

Hacemos evaluaciones y brindamos tratamiento para diversas condiciones mentales, emocionales y por uso de sustancias, como las siguientes:

- ansiedad y estrés,
- trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH),
- trastornos del espectro autista,
- trastorno bipolar,
- depresión,
- trastornos alimentarios,
- trastorno obsesivo-compulsivo (TOC),
- trastornos de la personalidad,
- depresión posparto,
- trastorno de estrés postraumático (TEPT),
- esquizofrenia,
- problemas del sueño,
- trastornos por uso de sustancias.

(Continúa en el dorso)



Apoyo y recursos

Recibirá nuestra ayuda y orientación en todo momento. Le ofrecemos diversas opciones de tratamiento. Esto incluye, entre otras, las siguientes opciones:

- clases y grupos de apoyo,¹
- recursos digitales para el bienestar,
- programas para un estilo de vida saludable,
- integración con los servicios de atención primaria,
- servicios intensivos para pacientes ambulatorios,
- servicios para pacientes hospitalizados,
- servicios para pacientes ambulatorios,
- atención preventiva,
- recuperación y apoyo social,
- aplicaciones de cuidado personal,
- asesoramiento sobre el bienestar.



Cuidado personal al alcance de sus manos

Es normal que la vida diaria a veces nos resulte difícil. Estas aplicaciones de cuidado personal sin costo pueden ayudarle con el estrés, el sueño, la depresión y mucho más.^{2,3}



Calm es una de las aplicaciones principales para conciliar el sueño, meditar y relajarse.⁴



Headspace Care brinda apoyo emocional personalizado por mensajes de texto y actividades de cuidado personal para hacer frente a muchos problemas comunes.⁵

Muchas maneras de recibir atención

Puede conectarse con un profesional especializado en salud mental o uso de sustancias en el momento y lugar que más le convenga.



Consejos las 24 horas del día, los 7 días de la semana: Hable con profesionales de atención médica con licencia que pueden ayudarle a conectarse con un profesional clínico de salud, programar citas y ofrecer orientación inmediata sobre la atención médica.



Consulta por video: Reciba atención cara a cara de un profesional clínico de salud desde su teléfono inteligente o computadora.⁶



Consulta electrónica: Responda un cuestionario en línea y obtenga un plan de atención personalizado.⁷



Consulta telefónica: Reciba atención de alta calidad por teléfono, igual que en una consulta en persona.⁶



Correo electrónico: Cuando tenga preguntas sobre salud que no sean urgentes, envíe mensajes al consultorio de su médico de Kaiser Permanente en cualquier momento.



Consulta en persona: Reúnase con un profesional clínico de salud y reciba atención personalizada.

Independientemente del medio de comunicación que use, podrá acceder a la atención adecuada.

Para conocer sus opciones de atención médica y acceder a la ayuda que necesita, ingrese a kp.org/serviciosdesaludmental.

Atención de emergencia

Si cree que tiene una emergencia médica o psiquiátrica, llame al 911 o acuda al hospital más cercano.⁸

1. Es posible que tenga que pagar por algunas clases. 2. 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 (Evidence of Coverage)* u otros documentos del plan. Las aplicaciones y los servicios pueden suspenderse en cualquier momento. 3. Los miembros mayores de 13 años pueden usar Calm. La aplicación Headspace Care y sus servicios no están disponibles para miembros menores de 18 años. 4. Calm es una de las aplicaciones principales para conciliar el sueño, meditar y relajarse. Obtenga más información en calm.com/blog/about. 5. Los miembros elegibles de Kaiser Permanente pueden comunicarse por mensaje con un asesor a través de la aplicación Headspace Care durante 90 días por año. Una vez que hayan pasado los 90 días, los miembros podrán seguir accediendo a los demás servicios que están disponibles en la aplicación Headspace Care durante el resto del año sin costo. 6. Cuando corresponda y esté disponible. 7. Las consultas electrónicas de salud mental actualmente no están disponibles en Colorado. 8. Si cree que tiene una condición médica de emergencia, llame al 911 o acuda al hospital más cercano. Consulte la definición completa del término "condición médica de emergencia" en la *Evidencia de Cobertura* u otros documentos relacionados con la cobertura.

Kaiser Foundation Health Plan, Inc., 1950 Franklin St., Oakland, CA 94612. Kaiser Foundation Health Plan, Inc., 393 E. Walnut St., Pasadena, CA 91188. Kaiser Foundation Health Plan, Inc., 711 Kapiolani Blvd., Honolulu, HI 96813. Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232. Kaiser Foundation Health Plan of Colorado, 10350 E. Dakota Ave., Denver, CO 80247. 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., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852. Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057.