



¿Como consigo ayuda?

Comuníquese con nosotros al:
702-364-1484 o
1-800-873-2246, TTY 711

¿Tiene preguntas para su médico?
¿Quisiera hablar con su médico sobre sus preguntas? Anótelas aquí. Use una hoja aparte si es necesario.

Lleve este folleto a su cita.

Tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para solicitar un intérprete, llame al número de teléfono gratuito para miembros que se encuentra en su tarjeta de identificación del plan o los documentos de su plan.



BEHAVIORAL HEALTHCARE OPTIONS, INC.™

bhoptions.com

©2020 Behavioral Healthcare Options, Inc.



Su Salud Mental

Cómo Obtener la Ayuda que Necesita





¿Necesita alguien con quien hablar? ¿No sabe dónde encontrar apoyo? ¡Podemos ayudar!

Sabía que hoy en día la mayoría de las condiciones de salud mental son tratables? Behavioral Healthcare Options, Inc. (BHO) ha ayudado a miles de personas a superar los desafíos de la vida a través de los siguientes recursos:

- Terapia profesional
- Consultas telefónicas
- Asistencia en línea

Podemos ayudarle con su conflicto emocional y personal relacionado con la salud mental y el abuso de sustancias. Somos expertos en ayudar con:

- Apoyo especializado en salud mental
- Tratamiento de adicciones
- Programas de asistencia al empleado
- Servicios para la vida y el trabajo

BHO promueve la atención personalizada en el entorno menos restrictivo posible para nuestros miembros; lo que asegura un tratamiento adecuado y una mínima alteración en las actividades laborales y familiares.

Nuestro personal puede ayudarle a obtener la autorización y programar una cita con el nivel de atención apropiado para sus necesidades. Además, proporcionamos ayuda para crisis fuera del horario de atención, en caso de cualquier emergencia que pueda ocurrir.

Comuníquese con nosotros al:
702-364-1484 o **1-800-873-2246**,
TTY 711.

Según la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés), las enfermedades mentales son condiciones médicas que alteran el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo, la capacidad para relacionarse con los demás y el desempeño diario de una persona. Las enfermedades mentales son condiciones médicas que a menudo son el resultado de una menor capacidad para sobrellevar las exigencias cotidianas de la vida.

Existen muchos tipos de enfermedades mentales, que pueden incluir:

- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés)
- Trastorno Bipolar
- Trastorno Disociativo
- Trastornos Alimenticios
- Depresión Aguda
- Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)
- Trastornos de Pánico
- Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)
- Esquizofrenia
- Trastorno Afectivo Estacional (SAD, por sus siglas en inglés)



Algunos Factores Desencadenantes de Enfermedades Mentales

Hay muchos factores que podrían contribuir a la forma en que nos sentimos; como el estrés, ciertas condiciones de salud, la pérdida de un ser querido.

Estos factores pueden tener un impacto profundo en su estado mental, incluidos los

síntomas de:

- Ira
- Ansiedad
- Depresión
- Sentirse abrumado
- Miedo
- Culpa
- Irritabilidad
- Pesadillas
- Pánico

Independientemente de sus síntomas, es importante que sepa que puede recibir ayuda y que no está solo. Las investigaciones indican que aproximadamente uno de cada cuatro adultos estadounidenses tiene una enfermedad mental que se puede diagnosticar, pero menos de la mitad recibe tratamiento para ello.

Sabemos lo importante que es encontrar las soluciones adecuadas para tener una vida equilibrada y saludable.



Información de Contacto:

Behavioral Healthcare Options, Inc. (BHO) puede ayudarle a encontrar recursos comunitarios disponibles para el tratamiento de su salud mental o adicción.

Para obtener ayuda con Servicios de Salud Conductual:

- Si hay un riesgo inminente de seguridad, llame al **911** para pedir ayuda.

Si necesita ayuda para tener acceso a servicios de salud conductual o si necesita atención clínica, comuníquese con BHO al **702-364-1484** o al **1-800-873-2246**, TTY 711.