

Mente, cuerpo y espíritu sanos

Su cuerpo y su mente están conectados. Sus pensamientos, sentimientos y acciones afectan su bienestar general. Nuestro compromiso es ayudarle a mantener su salud mental, física y emocional en óptimas condiciones.

Obtenga ayuda ahora
1-800-900-3277, las 24 horas del día, los 7 días de la semana



Proveedores de atención

A nuestro equipo de salud mental le apasiona ayudar a la gente. Todos nuestros terapeutas están autorizados por el Colegio de Ciencias Conductuales de California (California Board of Behavioral Sciences) o el Colegio de Psicólogos de California (California Board of Psychology). Todos nuestros psiquiatras son médicos autorizados por el Colegio de Médicos de California (Medical Board of California).

- Psiquiatras
- Médicos de medicina de la adicción
- Psicólogos
- Trabajadores sociales clínicos titulados
- Terapeutas de matrimonio y familia
- Trabajadores sociales médicos
- Especialistas en enfermería clínica psiquiátrica



Servicios y apoyo

Usted tiene diversas opciones de terapia y tratamiento. Como su aliado en el cuidado de la salud, le ayudaremos a elegir las opciones adecuadas para usted.

- Salud mental para adultos
- Centros de evaluación del autismo
- Salud mental para niños y adolescentes
- Evaluación clínica
- Asesoramiento y terapia
- Intervención en casos de crisis
- Recursos para la depresión y la ansiedad
- Administración de medicamentos
- Prevención del suicidio
- Tratamiento de trastornos por abuso de sustancias



Recursos

Su atención va más allá de la terapia, los medicamentos o el tratamiento. Usted puede acceder a clases* y herramientas de detección que le ayudarán a mantener su mente, cuerpo y espíritu sanos y equilibrados.

- Clases en línea sobre afecciones específicas
- Herramientas en línea para la autoevaluación
- Planes de salud mental y bienestar personalizados
- Grupos de apoyo
- Comunidades en línea de confianza
- Asesoría de bienestar para reducir el estrés
- Podcasts y otros recursos para ayudar a mejorar su bienestar emocional, aumentar su capacidad de recuperación o manejar el estrés



Estas opciones de atención médica están disponibles con una simple llamada o clic.

Llame o envíe un correo electrónico al consultorio de su médico. O solicite una cita no urgente con su médico en línea. También puede programar una cita telefónica o tener una consulta por video desde su computadora o dispositivo móvil.



Programa una cita de terapia o apoyo emocional. No se necesita una remisión. Simplemente llame a su centro médico local para programar una cita con el departamento de salud mental, de salud del comportamiento o de psiquiatría.



Obtenga consejos de atención médica 24/7. Para conocer el número de atención disponible 24 horas del día, los 7 días de la semana en su área, visite [kp.org](https://www.kp.org) y haga clic en "Advice" (Consejo) en la sección "Find Care" (Buscar atención) que se encuentra al final de la página.



Hable con un asesor de bienestar. Trabaje con un asesor de bienestar personal por teléfono, y conozca distintas opciones para alcanzar sus objetivos de salud. Llame al **1-866-862-4295**, de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m.



Tome una clase.* Acceda a clases de salud y grupos de apoyo en muchos de nuestros centros. Visite [kp.org/clases](https://www.kp.org/clases) para conocer las opciones disponibles en su área.

*Es posible que algunas clases requieran de un pago.

¿Qué son los servicios de salud mental?

Los servicios de salud mental incluyen evaluación, tratamiento y apoyo para una variedad de afecciones mentales, emocionales y por consumo de sustancias.

En Kaiser Permanente, los adultos, las familias, los adolescentes y los niños pueden recibir servicios clínicos y de apoyo para una amplia variedad de problemas, como:



- Trastorno por hiperactividad con déficit de atención (THDA)
- Ansiedad y estrés
- Trastornos del espectro autista
- Trastorno bipolar
- Depresión
- Trastornos alimenticios
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Problemas del sueño
- Tratamiento de trastornos por abuso de sustancias

No necesita una remisión para ver a un terapeuta

Usted puede programar una cita para ver a un terapeuta sin una remisión de su médico personal. Y si alguna vez desea cambiar de proveedor, puede hacerlo en cualquier momento, por cualquier motivo.

Kaiser Permanente no discrimina a ninguna persona a causa de su edad, raza, etnia, color, país de origen, antecedentes culturales, ascendencia, religión, sexo, identidad de género, expresión de género, orientación sexual, estado civil, discapacidad física o mental, fuente de pago, información genética, ciudadanía, lengua materna o estado migratorio.

Language assistance is available at no cost to you, 24 hours a day, 7 days a week. You can request interpreter services, materials translated into your language, or in alternative formats. Just call us at **1-800-464-4000**, 24 hours a day, 7 days a week (closed holidays). TTY users call **711**.

Contamos con asistencia de idiomas sin costo alguno para usted 24 horas al día, 7 días a la semana. Puede solicitar los servicios de un intérprete, que los materiales se traduzcan a su idioma o en formatos alternativos. Solo llame al **1-800-788-0616**, 24 horas al día, 7 días a la semana (cerrado los días festivos). Los usuarios TTY, deben llamar al **711**.

您每週7天，每天24小時均可獲得免費語言協助。您可以申請口譯服務、要求將資料翻譯成您所用語言或轉換為其他格式。我們每週7天，每天24小時均歡迎您打電話**1-800-757-7585**前來聯絡（節假日休息）。聽障及語障專線 (TTY) 使用者請撥 **711**。

Todos los servicios de Kaiser Permanente son confidenciales. Los servicios varían según la región.

*Si cree, dentro de lo razonable, que tiene un problema médico de emergencia, llame al **911** o vaya al Departamento de Emergencias más cercano. Un problema médico de emergencia es un problema médico o psiquiátrico que requiere atención médica inmediata para evitar poner en grave riesgo su salud. Para obtener una definición completa de un problema médico de emergencia, consulte su *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)*.

Atención médica integral



Servicios de salud mental y bienestar

Salud mental para adultos
Salud mental para niños y adolescentes
Adicción y recuperación • Bienestar emocional

Llámenos en cualquier momento

Llame al **1-800-900-3277**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Podemos ayudarle a recibir orientación e intervención en casos de crisis, obtener remisiones y conectarlo con muchos recursos más.

Para la atención de emergencia

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