



# Está bien necesitar ayuda

## Cuide su salud mental para afrontar lo que la vida le pueda traer.

Si tiene problemas con pensamientos o sentimientos que le hacen más difícil pasar el día, no está solo. Aproximadamente, la mitad de las personas en los Estados Unidos tendrán un problema de salud mental en algún momento de sus vidas.<sup>1</sup>

La atención de un experto en salud mental puede ayudar a que controle sus emociones y a que resuelva las dificultades.

### La salud mental es tan importante como la salud física.

Su cobertura médica incluye el acceso a servicios de salud mental, por ejemplo, terapia y medicamentos que pueden ayudar. Usted y sus parientes pueden obtener apoyo para los siguientes problemas:

- depresión,
- ansiedad y ataques de pánico,
- abuso de sustancias,
- déficit de atención (ADHD/ADD, en inglés),
- autismo,
- trastorno bipolar,
- trastornos de la alimentación.

### Su camino es único.

Ya sea que necesite apoyo para sobrellevar la vida cotidiana o superar una crisis grave, el primer paso para mejorar es buscar ayuda.

Encuentre un profesional médico que pueda ayudarlo a llegar a donde quiere estar.

1. Visite [espanol.bcbsnm.com](http://espanol.bcbsnm.com).
2. Después, haga clic en **Atención médica** (*Find Care*).



## Más recursos para su bienestar mental

### Salud mental digital

Con solo un clic, obtenga ayuda para el estrés, la depresión, los problemas para dormir o el abuso de sustancias. Tiene disponible los programas confidenciales en línea a través de Learn to Live<sup>2</sup> sin ningún costo adicional. Inicie sesión en [espanol.bcbsnm.com](https://espanol.bcbsnm.com), después diríjase a **Bienestar** (*Wellness*) para obtener más información.

### Consultas virtuales

Evite la sala de espera. Reúname con un profesional en salud mental de MDLIVE desde la comodidad de su hogar. Un médico o un terapeuta avalado en su especialidad puede ayudar con distintas cuestiones de salud mental por teléfono o video. Visite [MDLIVE.com/bcbsnm](https://MDLIVE.com/bcbsnm) (disponible solo en inglés) para programar una consulta.

### Well onTarget<sup>®</sup>

Visite [wellontarget.com](https://wellontarget.com) (disponible solo en inglés) para encontrar artículos, videos, herramientas y monitores que lo ayudarán a vivir bien y de manera saludable. Tome un curso en línea de seis semanas para aprender a dormir mejor o a manejar el estrés.

1. [cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm](https://cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm) (disponible solo en inglés).

2. Learn to Live proporciona programas educativos de salud mental. Los asegurados que piensan en la posibilidad de buscar tratamiento médico adicional deberían hablar con un médico.

El programa de salud mental está disponible únicamente para aquellos asegurados con cobertura médica que incluya servicios de salud mental con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico (BCBSNM). Revise el certificado de beneficios y servicios médicos, pregúntele al administrador del grupo o llame al número de Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado para verificar si tiene estos servicios. Los comunicados con los asegurados y la información del programa no tienen como objetivo reemplazar los consejos de los profesionales de atención médica. Se recomienda a los asegurados que consulten a sus médicos o a un especialista en salud mental y dialoguen sobre sus necesidades médicas. El asegurado y los prestadores de servicios médicos que lo atienden deciden el curso y entorno de los tratamientos.

Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que proporciona programas en línea de salud mental y recursos para asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of New Mexico. BCBSNM no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

No todas las coberturas ofrecen el servicio de Consultas virtuales. El servicio médico en Montana y Nuevo México, que no sea de emergencia, está limitado a video interactivo en línea. El servicio médico en Arkansas e Idaho, que no sea de emergencia, está limitado a video interactivo en línea para una consulta inicial. MDLIVE es una compañía aparte que opera y administra Virtual Visits para Blue Cross and Blue Shield of New Mexico. MDLIVE es el único responsable de su funcionamiento y del de sus profesionales médicos contratados. MDLIVE<sup>®</sup> y el logotipo de MDLIVE son marcas registradas de MDLIVE, Inc., y queda prohibido su uso sin autorización.

El programa de asistencia al empleado, administrado por Magellan Health Services (un contratista independiente), está únicamente disponible para grupos de empleadores con al menos 151 empleados asegurados con una cobertura médica de BCBSNM. Los servicios del programa de asistencia al empleado no se pueden usar como un filtro de urgencias para los servicios de salud mental con cobertura del grupo. Los grupos de empleadores que tengan asegurados (empleados o derechohabientes) que vivan en California o que compren servicios legales o financieros necesitarán tener un contrato directo con Magellan. Blue Cross and Blue Shield of New Mexico tiene contrato con Magellan Behavioral Health, Inc. ("Magellan"), una compañía independiente, para que administre el programa de asistencia al empleado de BCBSNM.

*Blue Cross<sup>®</sup>, Blue Shield<sup>®</sup> and the Cross and Shield Symbols are registered service marks of the Blue Cross and Blue Shield Association, an association of independent Blue Cross and Blue Shield Plans.*

### Programa de asistencia al empleado

Es posible que en algún momento necesite un poco más de apoyo para sobrellevar el estrés en el trabajo, pasar un duelo u otras dificultades de la vida. El programa de asistencia al empleado puede brindarle opciones sin ningún costo adicional. Hable con un consejero de manera privada o complete un programa autodirigido en línea. Para obtener más información, visite [magellanascend.com](https://magellanascend.com) (solo disponible en inglés).

### Cuando esté listo, estaremos aquí.

**Dar el primer paso no es fácil. Pero no tiene que hacerlo solo. Si está enfrentando un problema de salud mental, nuestros expertos pueden ayudarlo a obtener información sobre su problema de salud y las opciones de tratamiento. No se compartirán los detalles de su salud con su empleador. También podemos ayudarlo a buscar un profesional médico y a entender sus servicios de salud mental incluidos.**

**No tenga miedo de contactarnos. Llame a Servicio al Cliente o al número de salud mental que se encuentra en el dorso de su tarjeta de asegurado.**