

Cuidado de Salud de la Conducta

¿Está luchando o en una crisis? Llame al 988.

No está solo. Llame o envíe un mensaje de texto al número de prevención del suicidio.

¿Qué es el Cuidado de Salud de la Conducta?

La salud de la conducta incluye problemas de salud mental y de la conducta, así como problemas con el consumo de drogas. El cuidado de su salud de la conducta es una parte importante de su salud y bienestar en general.

Algunos ejemplos de problemas de salud de la conducta son:

Enojo.

Ansiedad, fobias y trastorno obsesivo-compulsivo (obsessive-compulsive disorder; OCD, por sus siglas en inglés).

Autismo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (attention-deficit/hyperactivity disorder; ADHD, por sus siglas en inglés) y trastorno por déficit de atención (attention deficit disorder; ADD, por sus siglas en inglés).

Depresión.

Dificultad de afrontamiento a los cambios de la vida, la frustración y el estrés.

Consumo de drogas o alcohol.

Sobre ejercicio y trastornos de la alimentación.

Dolor y pérdida.

Estrés.

Traumas infantiles y otros traumas.

Trastorno de estrés postraumático (post-traumatic stress disorder; PTSD, por sus siglas en inglés).

Si está lidiando con alguno de estos problemas, no está solo. Muchas personas necesitan apoyo para estos desafíos en algún momento de sus vidas. El personal de la Alianza puede referirlo a recursos de ayuda. Su proveedor de cuidado primario también puede referirlo a [Carelon Behavioral Health](#), la compañía que administra los servicios de salud de la conducta de la Alianza o a los servicios proporcionados por su condado.

Si usted o un miembro de su familia tiene dificultades o está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988. Para obtener más información sobre este servicio, visite el sitio web de [988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis \(Suicide & Crisis Lifeline\)](#).

Si tiene una emergencia de salud, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.

¿Qué servicios de Salud de la Conducta están disponibles?

La Alianza puede ayudar a los niños, adolescentes y adultos a mejorar su calidad de vida al conectarlos con un profesional de apoyo de salud de la conducta que puede asistirlos por medio de:

Terapia grupal o individual.

Consultas con un psiquiatra.

Pruebas psicológicas.

Tratamiento relacionado con el autismo (de 3 a 20 años).

Apoyo emocional durante y después del embarazo hasta el primer año de vida del niño.

Los miembros de Medi-Cal de la Alianza pueden obtener una referencia para recibir cuidado de salud mental por medio de nuestro socio, [Carelon Behavioral Health](#), que les ayudará a:

Comprender sus beneficios de salud mental.

Encontrar proveedores de salud mental en su área.

Hacer una cita.

Hay disponibles servicios adicionales para un cuidado de salud mental más intensiva y una variedad de servicios para el consumo de drogas a través del departamento de salud de la conducta de su condado.

Sabemos que averiguar a dónde debe ir puede ser difícil. Si no se siente seguro, llame a Servicios a los Miembros al 800-700-3874 (TTY: Llame al 711). Le ayudaremos a determinar qué es lo mejor para usted y su familia.

Cómo obtener servicios de Salud de la Conducta

Salud Mental

Llame a Carelon Behavioral Health **línea de acceso gratuita disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

855-765-9700

Carelon puede brindarle información sobre los proveedores de salud de la conducta que estén cerca de usted y acepten nuevos pacientes, y puede ayudarlo a programar una cita si lo desea. Para obtener más información, visite el [sitio web de Carelon Behavioral Health](#).

Trastorno por Consumo de Drogas

Para acceder a servicios para trastornos relacionados con el abuso de drogas, comuníquese con el Departamento de Salud de la Conducta de su condado:

Condado	Número de teléfono disponible las 24 horas	Dirección
Merced	888-334-0163	222 M Street Merced, CA 95340
Monterey	888-258-6029	1200 Aguajito Road Monterey, California, 93940
Santa Cruz	800-952-2335	1400 Emeline Avenue, Bldg. K. Santa Cruz, CA 95060

Si usted o un miembro de su familia tiene dificultades o está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988. Para obtener más información sobre este servicio, visite el sitio web de [988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis \(Suicide & Crisis Lifeline\)](#).

Si tiene una emergencia de salud, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.

Recursos Adicionales

988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (Suicide & Crisis Lifeline)

Lifeline ofrece apoyo emocional sin costo y confidencial a las personas en crisis suicidas o con angustia emocional, las 24 horas al día, 7 días de la semana.

Llame al 988.

<https://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Línea directa para casos de crisis de Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness; NAMI, por sus siglas en inglés)

Educación e información sobre enfermedades mentales para ayudar a las personas y a las familias a encontrar apoyo y recursos locales.

Línea de ayuda para casos de crisis: 800-950-6264

Sitios web de los capítulos locales:

[Merced](#)

[Monterey](#)

[Santa Cruz](#)

211

[211](#) es un recurso comunitario gratuito que ayuda a las personas a encontrar servicios y recursos de necesidad crítica y apoyo. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Teléfono: 211

Apoyo para el bienestar emocional

[988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis \(Suicide & Crisis Lifeline\)](#).

[Espacio seguro de Vibrant Emotional Health](#).

[California HOPE \(CalHOPE\)](#): apoyo para las comunidades afectadas por un desastre nacional.

833-317-HOPE (4673)

[Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica](#): reciba apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Teléfono: 800-985-5990

TTY: 800-787-3224

[Línea para Crisis Juvenil de California](#): servicios para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en crisis. Llame o envíe un mensaje de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

800-843-5200

[Línea de Ayuda Para Los Afectados Por Catástrofes](#): para las personas afectadas por desastres naturales o causados por el hombre. Contacto las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Teléfono: 800-985-5990

Envíe un mensaje de texto que diga: TalkWithUs al 66746

[La Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación](#) (NEDA): Individuals and families affected by eating disorders can access [herramientas y recursos](#) en su sitio web.

Además, la NEDA ofrece [herramientas](#) a los padres, educadores y cualquier persona que quiera saber más sobre cómo apoyar a un ser querido afectado por un trastorno alimenticio.