

CONSEJOS DE SALUD

Salud mental

El bienestar emocional, psicológico y social de una persona afecta sus pensamientos, sentimientos y toma de decisiones.



Más información

La salud mental puede cambiar a lo largo de la vida. Diversos factores pueden afectarla, como:

- Razones biológicas: genes y química cerebral
- Experiencias vividas: trauma o abuso
- Historia familiar: desafíos de salud mental en la familia

Los síntomas de salud mental son diferentes para cada persona. Algunos aspectos a tener en cuenta son:

- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o muy poco
- Aislarse o alejarse de las personas
- Tener poca o ninguna energía
- Sentirse entumecido, impotente o desesperanzado
- Consumir sustancias más de lo habitual



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Cuidado y apoyo

Distintos tipos de atención y apoyo funcionan para cada persona; es importante que cada persona encuentre lo que mejor le funcione. Algunos tipos de atención incluyen:

Hablar sobre los sentimientos con sistemas de apoyo o un consejero/terapeuta

- Pide ayuda según sea necesario
- Mantén una rutina que funcione
- Participar en actividad física/ejercicio
- Come conscientemente y descansa

Los servicios de asesoramiento y terapia para pacientes ambulatorios son gratuitos y no tienen copagos para los miembros de Health First Colorado (Programa de Medicaid de Colorado).

Si alguien está en crisis, es importante que se comuniquen con la Línea de Crisis de Colorado al 844-493-8255 o envíe un mensaje de texto con la palabra TALK al 38255; esta línea está disponible las 24/7.

Para obtener más información sobre salud mental, visite el sitio web de NAMI en nami.org.

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.