

# Recursos de Bienestar para Afiliados sobre Salud del Comportamiento

Programa	Descripción	Sitio web
<p><b>Salud del Comportamiento de Health Net</b></p> 	<p>Los beneficios de salud del comportamiento ofrecen tratamientos para problemas de salud mental y para trastornos por abuso de sustancias. Entre los proveedores de salud del comportamiento se incluyen terapeutas, psiquiatras y psicólogos.</p> <p>El Centro de Atención Telefónica de Salud del Comportamiento de Health Net está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cuenta con representantes de atención al cliente capacitados y administradores de atención de salud del comportamiento que pueden conectarle con la ayuda y el apoyo que necesita.</p> <p>Los beneficios de salud del comportamiento incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones ambulatorias con un terapeuta.</li> <li>• Control de medicación con un psiquiatra para pacientes ambulatorios.</li> <li>• Internaciones, servicios de tratamiento residencial u otros tipos de atención siempre que haya necesidad médica<sup>1</sup>.</li> </ul> <p>Para recibir la ayuda que necesita, llame a Salud del Comportamiento de Health Net o visítenos para analizar sus inquietudes y que le contactemos con un proveedor de salud mental o de servicios por abuso de sustancias hoy mismo.</p> <p>No es necesario tener la remisión de un médico ni aprobaciones para empezar. Llámenos hoy mismo.</p> <p><sup>1</sup> Se requiere autorización previa, salvo en una emergencia.</p>	<p><b>Información comercial (HMO, POS, PPO, EPO, HSP)</b></p> <p><b>Salud del Comportamiento de Health Net</b></p> <p>Llame al número de teléfono que se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado o seleccione un proveedor <a href="#">aquí</a>.</p>

(continuación)

Programa	Descripción	Sitio web
----------	-------------	-----------

**myStrength**



myStrength es un recurso en línea privado y personalizado que le ayudará a tener una vida más feliz y saludable. El programa proporciona una variedad de herramientas de autoayuda diseñadas para permitirle alcanzar —y mantener— un buen estado de salud mental y física. Puede acceder a diferentes tipos de actividades en myStrength, tales como:

- Mejorar el sueño.
- Arreglar su relación.
- Controlar la ansiedad.
- Manejar la depresión.
- Soluciones para el dolor crónico.
- Dejar de consumir alcohol, opioides u otras drogas.
- Y mucho más.

Puede acceder a myStrength en línea a través de su computadora portátil o teléfono móvil. Ya está disponible para los afiliados a Health Net. Para inscribirse, haga clic en el enlace correspondiente.

**Información comercial  
(HMO, POS, PPO, EPO, HSP)**

**myStrength**

<https://mystrength.com/go/healthnet>

**Unwinding by Sharecare**



Unwinding by Sharecare es un programa de bienestar mental que ayuda a comprender mejor de qué manera funciona la mente y cómo generar hábitos más saludables. El programa en línea enseña maneras simples y prácticas de usar ejercicios de conciencia plena para mejorar el sueño y reducir el estrés y las preocupaciones.

Al registrarse, obtiene acceso a lecciones en video, más de 100 ejercicios guiados de toma de conciencia, herramientas para escribir un diario, una biblioteca de videos de relajación visual, y meditaciones y paisajes sonoros específicos para conciliar el sueño.

La aplicación Unwinding by Sharecare está disponible para descargar en su teléfono inteligente o tableta. Tómese un tiempo para relajarse y descansar con Sharecare hoy mismo.

**Sharecare**

<https://healthnet.sharecare.com/>

**National Alliance on Mental Illness (NAMI)**



NAMI es la organización de salud mental de base más grande de Estados Unidos dedicada a mejorar la vida de millones de estadounidenses afectados por las enfermedades mentales. NAMI se dedica a educar, apoyar, defender y escuchar a las personas con enfermedades mentales y sus seres queridos, y a liderar para mejorar sus vidas. Ofrece diferentes tipos de apoyo y formación, entre ellos, grupos de apoyo, una línea de ayuda, pódcast y seminarios web, y una biblioteca de recursos en video. Hay casi 1,000 organizaciones estatales de NAMI y filiales de NAMI en todo el país. Puede encontrar su sede local de NAMI para averiguar qué programas y tipos de apoyo se ofrecen en su comunidad.

**National Alliance on Mental Illness**

<https://www.nami.org/Home>

Programa	Descripción	Sitio web
----------	-------------	-----------

**Línea 988 Lifeline de Prevención del Suicidio y Crisis (Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis Lifeline)**



Brinda apoyo emocional privado y gratuito a personas con una crisis suicida o sufrimiento emocional. El apoyo está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en todo Estados Unidos.

No importa la hora (durante el día, la noche o los fines de semana) ni el motivo (sufrimiento de salud mental, crisis por abuso de sustancias o pensamientos suicidas), la línea 988 Lifeline de Prevención del Suicidio y Crisis ofrece ayuda. Al llamar o enviar un mensaje de texto al 988, se conectará a una persona en crisis con cuidado y apoyo compasivos. Cualquier persona puede comunicarse con el 988 en los Estados Unidos por línea de teléfono fijo, teléfono celular y dispositivos de Internet de voz. A través de asociaciones federales, estatales, locales y comunitarias, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) trabaja en pos de una visión en la que todos tienen:

- Alguien con quien hablar.
- Alguien que responda.
- Un lugar seguro para recibir ayuda.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda ahora mismo, llame o envíe un mensaje de texto al 988, o hable por chat en 988lifeline.org.

**Información comercial (HMO, POS, PPO, EPO, HSP)**

**Línea 988 Lifeline de Prevención del Suicidio y Crisis**

Envíe un mensaje de texto al 988 o hable por chat en 988lifeline.org.

**Frenar la Sobredosis de Opioides y Salvar Vidas con Naloxona**



El consumo y la sobredosis de opioides es un problema cada vez mayor en California. Los opioides se usan para controlar el dolor, pero tomar demasiados analgésicos que requieren receta médica (como Norco, Vicodin, morfina, fentanilo) o usar drogas ilícitas mezcladas con fentanilo o heroína puede producir una sobredosis y la muerte.

La naloxona es un medicamento que puede revertir los efectos de los opioides y salvarle la vida, o la vida de alguien que conozca. Bloquea los efectos de los opioides en el cerebro y recupera la respiración normal.

La naloxona se puede administrar mediante un espray nasal o una inyección o autoinyector en un músculo principal. Puede adquirir naloxona en espray nasal en las [farmacias locales](#). Para obtener más información sobre los riesgos de sobredosis, hable con su médico o farmacéutico.

También se puede comunicar con Salud del Comportamiento de Health Net para analizar las inquietudes que tenga y obtener más información. Llame hoy mismo.

[Obtener información sobre la naloxona.](#)

**Salud del Comportamiento de Health Net**

Llame al número de teléfono que se encuentra en su tarjeta de identificación de afiliado o seleccione un proveedor en el enlace de búsqueda de proveedores.