

# Chequeo de Salud Mental

DATOS QUE LE AYUDARÁN A SABER SOBRE SALUD MENTAL Y ADICCIÓN







*Su forma de pensar y sentir afecta su forma de vivir y reaccionar ante las cosas. También puede afectar la manera en que se relaciona con la gente. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida.*

*Del mismo modo que usted va al médico para un examen físico, su salud mental a veces también necesita un chequeo. Si usted o alguien que conoce tiene una enfermedad mental o un problema de abuso de sustancias, puede obtener más información para recibir ayuda ahora.*

## Adicción

Una adicción es una necesidad imperiosa de hacer algo que es difícil de controlar o detener. Para muchas personas, el abuso de sustancias y de alcohol puede ocurrir rápidamente y generar adicción incluso antes de que se den cuenta de lo que ha ocurrido.

### Signos de advertencia tempranos de enfermedad mental o adicción

No hay una manera fácil de comprobar o saber si usted o alguien tiene una enfermedad mental o una adicción. Cada enfermedad tiene sus propios síntomas, pero hay algunos signos de advertencia comunes de las enfermedades mentales y la adicción.

#### **Pensamientos**

- Pensar en hacerse daño a sí mismo o hacer daño a otras personas
- Sentir siempre preocupación o temor
- Tener muchas pesadillas

- Sentir confusión o tener problemas para pensar
- Sentir tristeza la mayor parte del tiempo

#### **Sentimientos**

- Evitar a familiares y amigos
- Gritar para hacerse notar
- Sentir enojo y descontento la mayor parte del tiempo
- Cambios de humor o sensación de que nada importa
- Sentirse sin esperanza, inútil y fuera de control

#### **Comportamiento**

- Tener problemas para conciliar el sueño o dormir
- Dormir, beber o comer demasiado
- Consumir drogas ilegales
- No poder hacer cosas cotidianas como ir a la escuela o al trabajo
- Robar dinero o píldoras





## Cuide su salud

### **Busque ayuda**

Puede ser difícil hablar de las enfermedades mentales y la adicción. Es un problema muy común y no es algo que podamos tratar nosotros mismos. Puede sentirse mejor si recibe ayuda hoy mismo.

### **Hable con las personas de su confianza**

Sincérese y hable con su médico, sus familiares y amigos sobre su salud mental y/o adicción.

### **Aprenda todo lo que pueda**

Conozca y enseñe a otras personas los datos sobre salud mental y adicción.

### **Sepa que usted puede ganar**

Defiéndase y defienda a otras personas que padecen una enfermedad mental o una adicción.



## ¡La recuperación está al alcance de la mano!

Es un proceso de cambio cuando las personas mejoran su salud y bienestar, controlan su vida y hacen grandes esfuerzos para vivir su vida de la mejor manera.



## Ayude a un familiar o amigo

### **Hable**

Tómese su tiempo. Es posible que la persona no esté en condiciones de hablar y es entendible. Ser amable y gentil puede ayudar mucho.

### **Ofrezca apoyo**

Tenga paciencia, brinde esperanza y ponga a la persona en contacto con la ayuda cuando sea el momento adecuado.

### **Compórtese como un amigo**

Respete y permanezca abierto a los pensamientos y sentimientos de la persona.

### **Pida consejos**




Contáctese con otras personas para pedirles consejos sobre cómo ayudar. Hable con un familiar, un líder religioso, un orientador escolar, un profesor o un instructor.

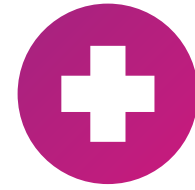
### **Aumente la concienciación**

Hable con otras personas sobre salud mental y adicción. Ayude a los que tienen dificultades para hacer oír su voz.

## Afiliados a Health Net Medi-Cal: Health Net ofrece programas para ayudar a nuestros afiliados a mantenerse saludables.

Si está listo para obtener ayuda o tiene preguntas sobre nuestros programas y servicios, llame a Health Net al **800-675-6110 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

-  **MHN: ¿Necesita hablar con alguien de inmediato?** Llame a MHN al **800-322-9707 (TTY: 711)**. El apoyo para casos de crisis está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
-  **myStrength** – Centrarse en su salud mental es importante. myStrength es un programa privado en línea para ayudarle a lograr y mantener un buen estado de salud mental y física. Inscríbase en **bh.mystrength.com/hnmedical**. También está disponible en su teléfono; descargue la aplicación.
-  **Health Net Community Connect (Aunt Bertha)** – Encuentre la ayuda que necesita en **www.healthnet.com**, vaya a *Salud y Bienestar* y desplácese hasta Community Connect. Ingrese un código postal para encontrar programas locales, conectarse con los servicios y solicitar los beneficios.



Si cree que tiene una emergencia médica o de salud mental, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana de inmediato para recibir ayuda.

Fuentes y sitios Web de utilidad:

1. Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales (por sus siglas en inglés, NAMI), [www.nami.org](http://www.nami.org)
2. Administración para el Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental (por sus siglas en inglés, SAMSHA), [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios. Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.