

# Preguntas comunes sobre salud del comportamiento

## 1. ¿Cuáles son unos ejemplos de problemas de salud del comportamiento (conocido también como salud mental)?

- problemas de ansiedad
- problemas de depresión
- trastorno bipolar
- trastorno por estrés postraumático (PTSD)
- esquizofrenia
- trastornos de la alimentación
- trastornos del neurodesarrollo

## 2. ¿Qué servicios de salud del comportamiento brinda CalOptima Health?

Los servicios de salud del comportamiento pueden incluir:

- terapia de conversación
- citas con psiquiatras para el control de medicamentos

## 3. ¿Son comunes los problemas de salud mental?

Los problemas de salud mental son más comunes de lo que se puede suponer. Muchas personas enfrentan problemas de salud mental todos los días. Afectan a cada persona de manera única, por lo que un tratamiento que funciona para una persona puede no ser efectivo para otra. Sus emociones, pensamientos y estado de ánimo influyen en sus rutinas diarias, sus relaciones con los demás y la manera cómo controla otros problemas médicos que pudiera tener.



## 4. ¿Debería sentir vergüenza por tener un problema de salud mental?

Por supuesto que no. Los problemas de salud mental son como cualquier otro problema de salud, como la presión arterial alta o diabetes, que necesitan ser atendidos y controlados.

## 5. ¿Necesito una autorización o referencia?

Los servicios de terapia de conversación ambulatoria y el control de medicamentos no necesitan una referencia. Sin embargo, algunos servicios como las pruebas psicológicas sí requieren autorización previa.

## 6. ¿A qué número puedo llamar para tener acceso a los servicios de salud del comportamiento?

La línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health es **1-855-877-3885 (TTY 711)**. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También contamos con citas de telesalud llamando a TeleMed2U gratuitamente al **1-844-585-9120**.

## 7. ¿Qué puedo esperar durante mi llamada a la línea de Salud del Comportamiento de CalOptima Health?

- A. Un representante le hará algunas preguntas sobre su estado de salud del comportamiento para saber cuáles son los mejores servicios para usted.
- B. Recibirá opciones de proveedores que pueden ayudarle. También puede buscar proveedores en el sitio web de CalOptima Health [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org)

## 8. ¿Qué puedo esperar durante mi primera cita con mi proveedor de salud del comportamiento?

Su primera cita puede ser distinta a las siguientes consultas. Conocerá al proveedor de salud del comportamiento y es posible que se le pida llenar algunos documentos.

## 9. ¿Qué pasa si no me gusta mi proveedor?

Tiene la opción de cambiar de proveedores en cualquier momento.



## 10. ¿Qué tan seguido necesito consultar a mi proveedor de salud del comportamiento?

Usted y su proveedor decidirán qué tipo de horario es el mejor para usted.

## 11. ¿Cuánto tiempo dura mi tratamiento?

Encontrar el tratamiento adecuado que funcione mejor para usted lleva tiempo. Sea paciente con el tratamiento y proceso de recuperación. Su proveedor de salud del comportamiento trabajará con usted para crear un plan de tratamiento personalizado.

## Consejos útiles

Tratar la salud mental es tan importante como cuidar de su salud física. Recuerde que debe:

- Hablar abiertamente con el proveedor de salud del comportamiento sobre sus síntomas.
- Obtener apoyo de amigos y familiares.
- Evitar el consumo de drogas.
- Limitar las bebidas alcohólicas.
- Hacer ejercicio.
- Comer saludablemente.
- Participar en actividades que disfruta, como pasatiempos o trabajo voluntario.



Si tiene preguntas, llame a la línea gratuita de Salud del Comportamiento de CalOptima Health al **1-855-877-3885 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma.

**caloptima.org**

CalOptima Health, A Public Agency

BH FAQ\_S MMA 3207.12-6-23 PRI-036-1541 S (08/24)

