# ENCONTRAR A UN PROVEEDOR DE LA SALUD MENTAL

Una vez que se haya diagnosticado un trastorno de la salud mental, hay tipos diferentes disponibles de terapia que incluyen medicamentos, terapia, o una combinación de ambos. También hay tratamientos disponibles complementarios y alternativos (el arte, el baile, la música, la hipnoterapia, etc.), autoayuda, y apoyo de compañeros. Un profesional de la salud decidirá cuál terapia probablemente sería la más eficaz.

## ¿QUIÉN PUEDE PROVEER SERVICIOS DE LA SALUD MENTAL?

- Junto con la detección de las inquietudes de la salud mental, **un proveedor de atención primaria** (médico, enfermera de práctica avanzada u otro proveedor de la salud) puede tratar muchos problemas de la salud mental. También pueden hacer alguna recomendación o derivarle a ver a algún proveedor especializado para sus necesidades de la salud mental.
- **Un psiquiatra** cuenta con capacitación especial para evaluar, diagnosticar, y brindar terapia para las condiciones de la salud mental. También puede recetar medicamentos si sean necesarios. Trabajan en un hospital, una clínica de la salud mental en la comunidad, una clínica de atención primaria, o un consultorio privado.
- **Un psicólogo clínico** puede hacer diagnósticos y brindan terapia. Ocasionalmente pueden recetar medicamentos.
- **Una terapeuta o un consejero** (cuyos títulos varían de una organización a otra), pueden ayudar con las emociones, conductas y patrones de pensamiento. Ayudan a mejorar las destrezas de la vida, la habilidad de sobrellevar y las relaciones.

## ¿CÓMO ENCUENTRO A UN PROVEEDOR?

- Llame a su compañía de seguro médico o al programa de Medicaid del estado para conseguir proveedores de la salud conductual en su red. (Generalmente puede encontrar el número de teléfono al dorso de su tarjeta de seguro médico).
- Los familiares, amistades, su empleador, los miembros de su iglesia u otra gente en su comunidad pueden ser útiles por ofrecerle sugerencias acerca de proveedores y servicios.
- Obtenga los números de teléfono de los profesionales en su área **quienes aceptan su plan de seguro médico.** Trate de conseguir al menos tres nombres y números de teléfono por si acaso.

## ¿QUÉ DEBO PREGUNTAR CUANDO HACER UNA CITA?

- ¿Aceptan nuevos pacientes?
- ¿Aceptan mi seguro médico? (Es buena idea confirmarlo aunque su asegurador ya le haya dicho esta información). Si necesita brindarle su identificación de miembro y/o número de grupo, los puede encontrar en su tarjeta de seguro médico.
- ¿Cuáles condiciones de la salud mental trata el proveedor?
- ¿Cuándo pronto puedo hacer una cita?
- Si tengo alguna necesidad especial, ¿puede la oficina proveerlo?
- ¿Ofrecen opciones virtuales o de telesalud?

*Para más información sobre el seguro médico, encontrar a un proveedor de la salud mental, y los próximos pasos, consulte nuestra **Guía de la Salud Mental**. *Solo esta disponible en inglés.*