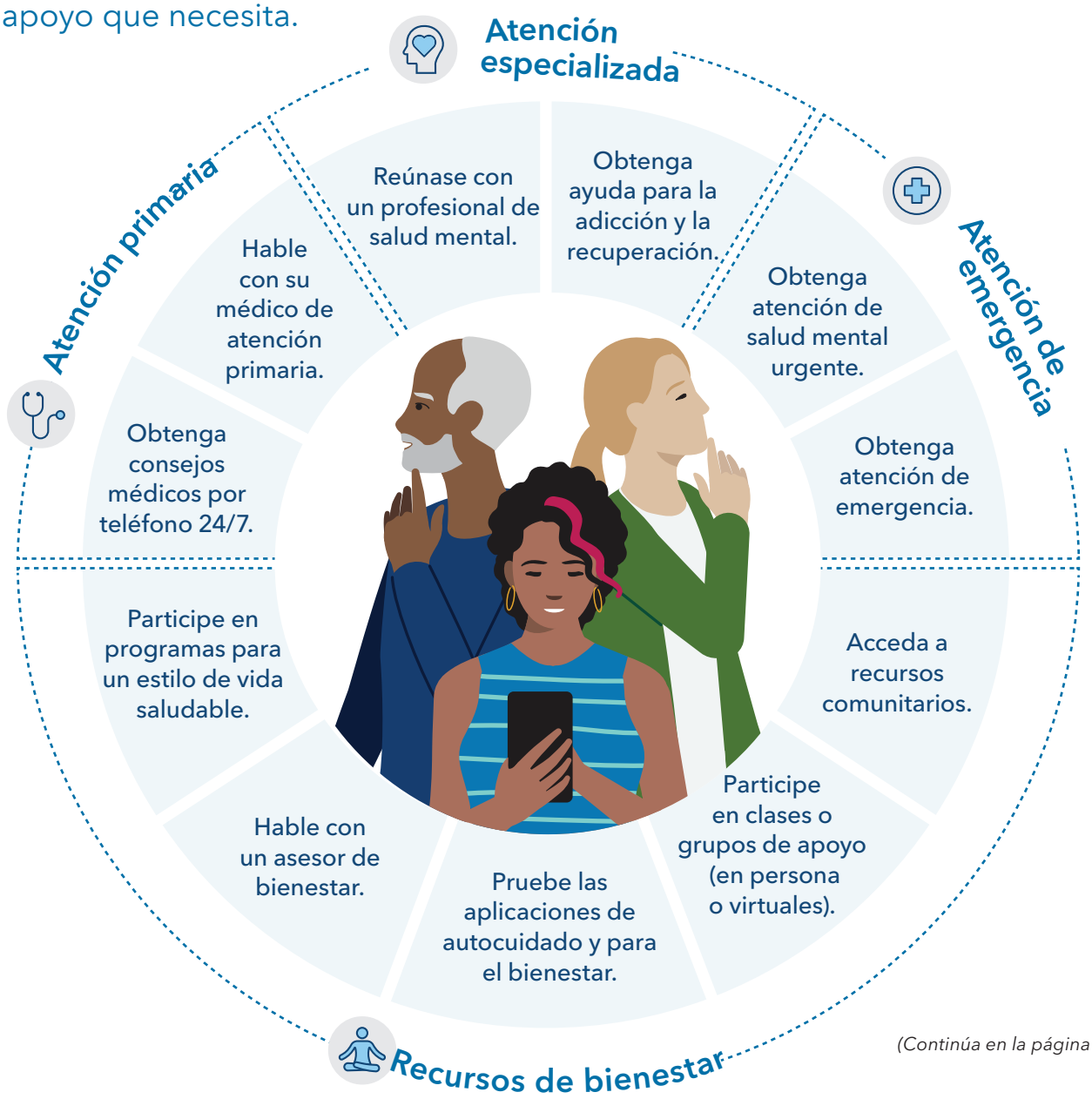
Inicie una conversación sobre salud mental, en cualquier momento y en cualquier lugar

Los trastornos de salud mental son frecuentes, pero las personas pueden mejorar. Hacemos que le sea fácil obtener ayuda cuando quiera comenzar. Desde atención personalizada hasta herramientas de autocuidado, lo pondremos en contacto con el apoyo que necesita.



(Continúa en la página siguiente)

Obtenga más información en **kp.org/saludmental**

KAISER PERMANENTE®

Atención primaria

Obtenga consejos médicos por teléfono 24/7. Llame al **303-338-4545** o al **1-800-218-1059** (TTY **711**) para obtener consejos médicos y orientación sobre la atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Hable con su médico de atención primaria. Su médico puede evaluar sus necesidades y ponerlo en contacto con la atención adecuada, que puede incluir una consulta inmediata con un asesor de Salud del Comportamiento durante su consulta. Llame al **303-338-4545** o al **1-800-218-1059** (TTY **711**) o visite **kp.org/appointments**(cambie el idioma a español) para programar una consulta en persona, por teléfono[1] o por video[1].

Atención especializada

Reúnase con un profesional de salud mental. Trabaje con un profesional clínico de salud para crear un plan de atención adaptado a sus necesidades individuales. No se requiere un referido para los servicios de salud mental de rutina en Kaiser Permanente o con un proveedor contratado. Pero cuando se comunique con nosotros, lo guiaremos hacia la atención que se adapte a sus necesidades:

- Llame al **303-471-7700** o al **1-866-359-8299** (TTY **711**). En el sur de Colorado, llame al **1-866-702-9026** (TTY **1-866-835-2755**).
- Visite **kp.org/citas**.
- Chatee en línea para programar: Visite **kp.org/getcare** (cambie el idioma a español) y seleccione "Chatear con KP".

También puede buscar especialistas en salud mental contratados cerca de usted en **kp.org/doctors**.

Obtenga ayuda para la adicción y la recuperación. Si usted o un ser querido está luchando contra el consumo de sustancias, podemos ayudarle. Hable con su médico o visite **kp.org/recovery** para conocer sus opciones y obtener el apoyo que necesita.

Atención de emergencia

Atención urgente de salud mental. Llame al **303-338-3900** (TTY **711**), de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:30 p. m., para hablar con nuestro equipo de crisis. Fuera de este horario, llame al **303-338-4545** (TTY **711**) para hablar con un miembro de su equipo de atención de Kaiser Permanente. En el sur de Colorado, llame al **1-866-702-9026** (TTY **1-866-835-2755**).

También puede llamar o enviar un mensaje de texto 24/7 a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al **988** (TTY **711**).

Atención de emergencia. Si tiene una emergencia médica o de salud mental, llame al **911** o vaya al departamento de emergencias más cercano. Consulte la definición completa del término "condición médica de emergencia" en la *Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage)* u otros documentos relacionados con la cobertura.

Recursos de bienestar[2]

Participe en programas para un estilo de vida saludable. Obtenga consejos y herramientas que le ayudarán a crear hábitos diarios más saludables. Visite **kp.org/healthylifestyles** (cambie el idioma a español).

Hable con un asesor de bienestar. Obtenga orientación personalizada individual que le ayudará a establecer metas, encontrar su motivación y hacer cambios para un estilo de vida saludable para controlar el estrés y comer más saludable, entre otras cosas. Visite **kp.org/wellnesscoach** (en inglés).

Pruebe las aplicaciones de autocuidado y bienestar. Obtenga ayuda para superar las dificultades de la vida y hacer pequeños cambios para mejorar su sueño, su estado de ánimo, sus relaciones y mucho más Visite **kp.org/appsautocuidado**.

Únase a un grupo de apoyo en persona o virtual, o a una clase[3]. Obtenga ayuda para alcanzar sus metas de salud y conéctese con otras personas que enfrentan desafíos similares. Visite **kp.org/classes.**

Acceda a recursos comunitarios. Los colaboradores de recursos comunitarios pueden ayudarle con lo esencial para una buena salud, como las necesidades de alimentos, vivienda, finanzas y transporte. Visite **kp.org/socialhealth** (cambie el idioma a español).

---

1. Cuando corresponda y esté disponible. **2.** Los servicios mencionados anteriormente no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud ni están sujetos a los términos establecidos en la *Evidencia de Cobertura* u otros documentos del plan. Estos servicios pueden suspenderse en cualquier momento y sin previo aviso. **3.** Las clases varían según la ubicación. Es posible que tenga que pagar por algunas clases.

Kaiser Foundation Health Plan of Colorado.

Obtenga más información en **kp.org/saludmental**

KAISER PERMANENTE®

1455785816 July 2024