



BlueCross BlueShield
of Texas



Está bien necesitar ayuda

Cuide su salud mental para afrontar lo que la vida le pueda traer.

Si tiene problemas con pensamientos o sentimientos que le hacen más difícil pasar el día, no está solo. Aproximadamente, la mitad de las personas en los Estados Unidos tendrán un problema de salud mental en algún momento de sus vidas.¹ La atención de un experto en salud mental puede ayudar a que controle sus emociones y a que resuelva las dificultades.

La salud mental es tan importante como la salud física.

Su cobertura médica incluye el acceso a servicios de salud mental, por ejemplo, terapia y medicamentos que pueden ayudar. Usted y sus derechohabientes pueden obtener apoyo para los siguientes problemas:

- depresión,
- ansiedad y ataques de pánico,
- abuso de sustancias,
- déficit de atención (ADHD/ADD, en inglés),
- autismo,
- trastorno bipolar,
- trastornos de la alimentación.

Encuentre un prestador de servicios de salud mental

Ya sea que necesite apoyo para sobrellevar la vida cotidiana o superar una crisis grave, el primer paso para mejorar es buscar ayuda.

Encuentre un profesional médico que pueda ayudarlo a llegar a donde quiere estar.

1. Visite **espanol.bcbstx.com**.
2. Después, haga clic en **Atención médica (Find Care)**.



Más recursos para su bienestar mental

Programa digital de salud mental²

Con solo un clic, obtenga ayuda para el estrés, la depresión, el pánico y la resiliencia, entre otros problemas de salud mental. Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) ofrece programas confidenciales en línea a través de Learn to Live sin ningún costo adicional. Inicie sesión en **espanol.bcbstx.com**, después diríjase a **Bienestar** (*Wellness*) para obtener más información.

Consultas virtuales²

Evite la sala de espera. Reúnase con un profesional en salud mental desde la comodidad de su hogar. Un médico o un terapeuta avalado en su especialidad puede ayudar con distintas cuestiones de salud mental por teléfono o video. Visite **MDLIVE.com/bcbstx** o **teladoc.com/bcbstx** (disponible solo en inglés) para programar una consulta.

Programa de asistencia al empleado²

Es posible que en algún momento necesite un poco más de apoyo para sobrellevar el estrés en el trabajo, pasar por un duelo, lidiar con asuntos legales o financieros, o con otras dificultades de la vida. El programa de asistencia al empleado puede brindarle opciones sin ningún costo adicional. Hable con un consejero de manera privada o aproveche los recursos en línea. Para obtener más información, visite **guidanceresources.com**, use el código de identificación web BCBSTXEAP.

Well onTarget^{®2}

Visite **wellontarget.com** para encontrar artículos, videos, herramientas y monitores que lo ayudarán a vivir bien y de manera saludable. Tome un curso en línea de seis semanas para aprender a dormir mejor o a manejar el estrés.



No dude en comunicarse con nosotros. Llame a al número en su tarjeta de asegurado para verificar si su cobertura médica incluye estos servicios adicionales. No se compartirán los detalles de su salud con su empleador.

1. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 2023.

2. Algunos servicios no están incluidos con todas las coberturas. Llame al número en su tarjeta de asegurado para verificar si tiene estos servicios.

El programa de salud mental está disponible únicamente para aquellos asegurados con cobertura médica que incluya servicios de salud mental con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas. Revise el certificado de beneficios y servicios médicos, pregúntele al administrador del grupo o llame al número de Servicio al Cliente en su tarjeta de asegurado para verificar si tiene estos servicios. Los comunicados con los asegurados y la información del programa no tienen como objetivo reemplazar los consejos de los profesionales de atención médica. Se recomienda a los asegurados que consulten a sus médicos o a un especialista en salud mental y dialoguen sobre sus necesidades médicas. El asegurado y los prestadores de servicios médicos que lo atienden deciden el curso y entorno de los tratamientos.

Learn to Live proporciona programas de salud mental con contenido educativo; se recomienda consultar a un médico si el asegurado considera recibir tratamiento médico adicional. Learn to Live es una compañía independiente que proporciona programas y recursos en línea para la salud mental a los asegurados con cobertura a través de Blue Cross and Blue Shield of Texas.

No todas las coberturas ofrecen el servicio de consultas virtuales. El servicio de atención médica inmediata está limitado a video interactivo en línea para los prestadores de servicios médicos con licencia en Nuevo México y en el Distrito de Columbia. El servicio de consultas de salud mental requiere video para la consulta inicial; posteriormente, puede usarse video o audio para las consultas de seguimiento según el criterio clínico del profesional médico. No todas las coberturas ofrecen el servicio de salud mental. MDLIVE es una compañía aparte que opera y administra consultas virtuales para Blue Cross and Blue Shield of Texas. MDLIVE opera y administra el programa, y es el único responsable de su funcionamiento y el de sus profesionales médicos contratados. MDLIVE® y el logotipo de MDLIVE son marcas registradas de MDLIVE, Inc., y queda prohibido su uso sin autorización.

Teladoc Health es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para operar y administrar el programa de consultas virtuales que se ofrece a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX. Teladoc Health es el único responsable de su funcionamiento y del de sus profesionales médicos contratados.

ComPsych Corp. es una compañía independiente que tiene contrato con Blue Cross and Blue Shield of Texas para proporcionar servicios de asistencia para empleados a los asegurados con cobertura a través de BCBSTX.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.