



# USTED TIENE EL PODER.

Cuide su salud mental.

El cuidado de la salud mental es tan importante como el cuidado del cuerpo. A continuación, encontrará herramientas que puede utilizar para llevar un estilo de vida saludable y feliz.



## Identifique

- ¿Se siente muy preocupado, asustado, triste o desesperado?
- ¿Ha notado cambios en la alimentación o en el sueño?
- Sométase a una prueba de detección sencilla. Es el primer paso para descubrir el posible significado de sus sentimientos. \*Realice una prueba de detección en [mentalhealthamerica.net/screening](https://mentalhealthamerica.net/screening).  
\***Tenga en cuenta lo siguiente:** Los resultados de la prueba de detección no necesariamente indican que padece una afección de salud conductual. Comparta los resultados con su médico.



## Aprenda

- No está solo. Uno de cada cinco adultos en los Estados Unidos padece una enfermedad mental.<sup>1</sup> Conozca los signos y síntomas comunes que pueden afectarlo. Para obtener más información, visite [emblemhealth.com/bh](https://emblemhealth.com/bh).



## Actúe

- Visite a un profesional de la salud conductual. Puede utilizar la herramienta "Find a Doctor" (Buscar un médico) en [emblemhealth.com/findadoctor](https://emblemhealth.com/findadoctor).
- Coma alimentos más saludables y haga ejercicio para agregar equilibrio a su vida. Obtenga más información en [mentalhealthamerica.net/care-your-health](https://mentalhealthamerica.net/care-your-health).



## Apoye

- La unión hace a la fuerza. Visite [namincmetro.org/find-support/](https://namincmetro.org/find-support/) para buscar apoyo en su comunidad.
- Conéctese con personas importantes. Desarrolle relaciones saludables con personas en las que pueda confiar. Obtenga más información en [mentalhealthamerica.net/taking-good-care-yourself](https://mentalhealthamerica.net/taking-good-care-yourself).

## Estamos aquí para ayudar

### Miembros de EmblemHealth:

Si tiene alguna pregunta sobre esta información o si necesita ayuda para encontrar un profesional de la salud conductual, llame a Beacon Health Options al **888-447-2526**. El horario de atención es de lunes a viernes, de 8 am a 8 pm.

### Únicamente miembros de Montefiore:

Llame a la Línea de derivación de University Behavioral Associates (UBA) al **800-401-4822**. El horario de atención es de lunes a viernes, de 9 am a 5 pm.

<sup>1</sup>National Alliance on Mental Illness (NAMI). [nami.org](https://nami.org)

HIP Health Plan of New York (HIP) es un plan de la Organización para el Mantenimiento de la Salud (Health Maintenance Organization, HMO) y Group Health Incorporated (GHI) es un plan de la Organización de Proveedores Preferidos (Preferred Provider Organization, PPO) que tiene un contrato con Medicare. La inscripción en HIP y GHI depende de la renovación del contrato. HIP y GHI son compañías EmblemHealth.