

## ¿CUÁNDO NECESITA AYUDA UNA PERSONA?

- Sentimientos de tristeza severos desesperanza, ansiedad o ataques de pánico severos, episodios de llanto.
- Cambios de humor extremos acompañados de comportamientos impulsivos, peligrosos o extraños.
- Problemas de comportamiento graves con un niño.
- Problemas de salud mental afectados por el abuso de sustancias.
- Pensamientos suicidas y daño autoinfligido.
- Regalar las pertenencias.
- Amenazar con matarse o lastimarse a sí mismo, o a otros
- Escuchar o ver cosas que las demás personas creen que no están presentes.

### PARA EMERGENCIAS DE SALUD MENTAL

- ⇒ Llame al 911 o acuda a una sala de emergencias.
- ⇒ Llame a su médico o proveedor de salud mental.
- ⇒ Llame a la **Línea de Acceso y Crisis** al 1-888-724-7240.

### FUERA DEL HORARO DE ATENCIÓN/ FINES DE SEMANA

**Adultos:** 1-888-724-7240  
**Niños:** Unidad de detección de emergencia  
(ESU): 619-876-4502

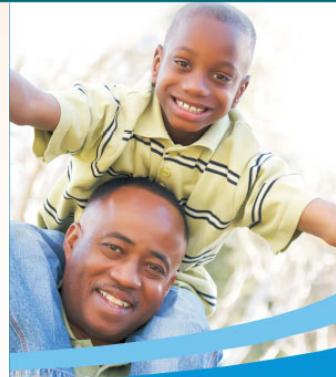
### ¿NECESITA MÁS INFORMACIÓN?

Si desea obtener más información sobre sus derechos, el proceso de reclamos y apelaciones u otros requisitos estatales, solicite el **Manual del beneficiario de MHP** o encuéntralo en línea en [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com) en la sección **Consumidores y familias.**

### Plan de Salud Mental (MHP)

#### Servicios Especializados de Salud Mental

Los servicios especializados de salud mental se prestan a través del Plan de salud mental del Condado de San Diego, que es independiente de su atención de salud física. El plan de salud mental está comprometido a brindar servicios de salud mental de calidad a adultos, personas mayores y niños elegibles que sufran de problemas de salud mental graves y persistentes. Los servicios de salud mental son confidenciales y se basan en la convicción de que las personas pueden y se recuperan de una enfermedad mental. Si bien pedir ayuda con problemas de salud mental puede ser un desafío, puede obtener ayuda con sólo realizar un llamada telefónica.



Para obtener más información o ayuda con problemas de salud mental, llame al número gratuito

#### Línea de Acceso y Crisis:

**1-888-724-7240**

#### Línea para la Comunidad Sorda: 711 (TTY)

Los consejeros están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana y pueden responder sus preguntas y brindarle referencias y recursos para la atención de la salud mental.



#### Condado de San Diego

Junta de Supervisores

- Distrito 1: Nora Vargas
- Distrito 2: Joel Anderson
- Distrito 3: Terra Lawson-Remer
- Distrito 4: Nathan Fletcher
- Distrito 5: Jim Desmond

#### Funcionaria Principal Administrativa

Helen N. Robbins-Meyer

#### Agencia de Salud y Servicios Humanos

Director, Nick Macchione, FACHE

#### Servicios de Salud del Comportamiento

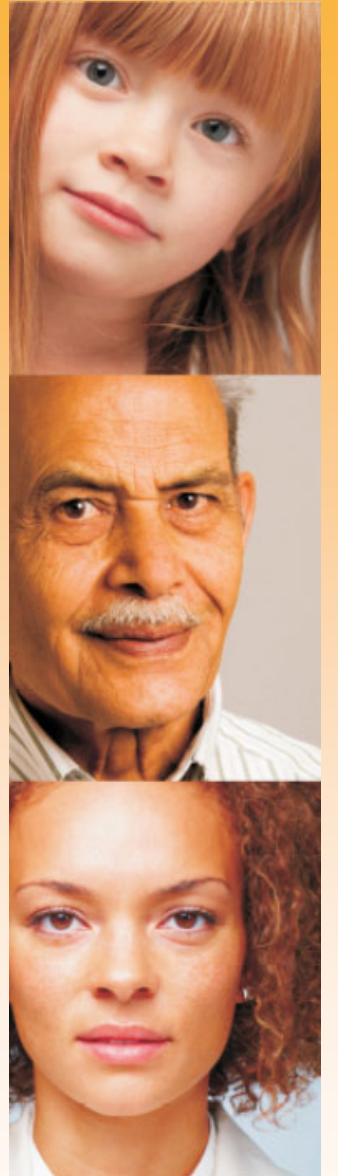
Adultos/personas mayores y  
Niños, jóvenes y familias  
Director, Luke Bergmann, Ph.D.



[www.up2sd.org](http://www.up2sd.org)

# GUÍA BREVE

Una guía breve sobre servicios de salud mental para adultos, personas mayores y niños



## PLAN DE SALUD MENTAL SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE SALUD MENTAL

- Para personas con Medi-Cal, seguro limitado o sin seguro.
- Para niños, jóvenes, familias, jóvenes adultos, adultos y personas mayores.
- Disponible en todo el condado.
- Atención con diversidad cultural a las comunidades.
- Se ofrecen intérpretes y ayuda lingüística.
- Continuidad de la atención del proveedor anterior del plan de salud al nuevo proveedor del plan de salud.

## SUS DERECHOS EN VIRTUD DEL PLAN DE SALUD MENTAL

- ◆ Ser tratado con dignidad y respeto en un idioma que entienda.
- ◆ Obtener información sobre opciones de tratamiento y opciones alternativas.
- ◆ Tomar decisiones sobre su cuidado.
- ◆ Obtener materiales de información sobre los servicios cubiertos por el MHP.
- ◆ Solicitar y recibir una copia de sus expedientes médicos y solicitar que se modifiquen o corrijan.
- ◆ Obtener servicios especializados de salud mental.
- ◆ Estar libre de restricciones o reclusiones según lo especificado en las normas federales.
- ◆ Derecho a rechazar el tratamiento.

## TIPOS DE SERVICIOS DISPONIBLES

- ◆ Evaluaciones de salud mental.
- ◆ Rehabilitación grupal e individual.
- ◆ Terapia grupal e individual.
- ◆ Intervención ante crisis.
- ◆ Estabilización ante crisis.
- ◆ Atención psiquiátrica de urgencias las 24 horas del día.
- ◆ Servicios de apoyo con medicamentos.
- ◆ Servicios integrados de salud mental y abuso de sustancias.
- ◆ Servicios de apoyo a clientes y familiares.
- ◆ Atención psiquiátrica para pacientes hospitalizados.
- ◆ Cuidado residencial para adultos.
- ◆ Gestión de casos y tutela.
- ◆ Servicios a personas sin hogar.
- ◆ Clubes de recuperación.
- ◆ Servicios vocacionales y de empleo.
- ◆ Servicios escolares ambulatorios para niños.
- ◆ Servicios terapéuticos residenciales a corto plazo.
- ◆ Tratamiento diurno, servicios integrales y servicios de comportamiento terapéutico para niños.
- ◆ Servicios de cuidado tutelar terapéutico.



## AYUDA PARA LA RESOLUCION DE PROBLEMAS

Un defensor de pacientes puede ayudarlo si no está satisfecho con su atención de salud mental.

Para problemas con servicios hospitalarios o servicios residenciales las 24 horas, llame al:

**Programa de Defensa del Pacientes de JFS  
al: (619) 282-1134 o 1-800-479-2233.**

Para problemas con pacientes ambulatorios y cualquier otro tipo de servicios de salud mental, llame gratis al:

**Centro del Consumidor para la Educación y  
Defensa de la Salud (CCHEA): 1-877-734-3258.**

## AVISO DE DETERMINACIONES ADVERSAS DE BENEFICIOS

Si tiene una queja sobre su atención de salud mental, desea apelar una decisión que limita su atención o desea averiguar el estado de una apelación o queja, puede comunicarse con una de las agencias mencionadas anteriormente. Los beneficiarios de Medi-Cal tienen acceso a los servicios y derechos según lo especificado en los reglamentos estatales y federales.

También puede presentar una apelación expedita cuando el proceso regular podría poner en grave peligro su vida, su salud o su capacidad de alcanzar, mantener o recuperar sus funciones máximas.



## NÚMEROS ÚTILES

**Línea de Acceso y Crisis: 1-888-724-7240**

**Línea para la Comunidad Sorda: 711 (TTY)**

**NAMI San Diego: (619) 543-1434**

**Marque 2-1-1 para recursos y derivaciones**

**Mental Health America: (619) 543-0412**

**Administración de MHP: (619) 563-2700**

**Línea de Crisis para Veteranos: 1-800-273-8255**

## RECURSOS EN LÍNEA

[www.sdcounty.ca.gov](http://www.sdcounty.ca.gov)  
[www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com)  
[www.211sandiego.org](http://www.211sandiego.org)  
[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)  
[www.ssa.gov/disability](http://www.ssa.gov/disability)  
[MentalHealth.gov](http://MentalHealth.gov)  
[Ok2Talk.org](http://Ok2Talk.org)