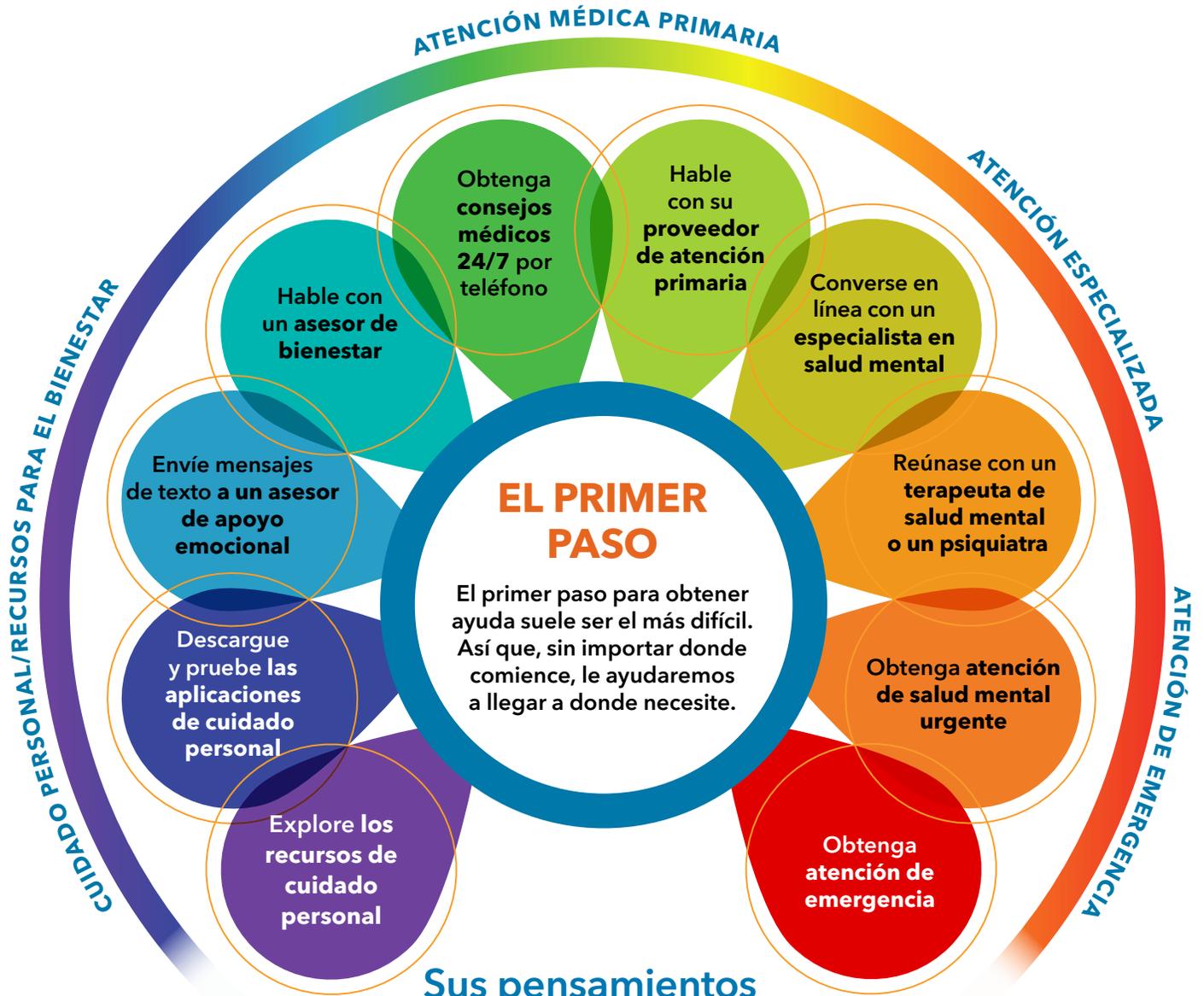


Inicie una conversación sobre salud mental y bienestar en cualquier momento y lugar.



Sus pensamientos y sentimientos afectan su bienestar general.

Nos comprometemos a ayudarle a estar saludable mental, física y emocionalmente.

Por esa razón, facilitamos la conexión con la atención, o el inicio de una conversación sobre su salud mental y bienestar.

Explore los recursos de cuidado personal

Encuentre una amplia variedad de recursos (entre ellos, herramientas, consejos, actividades de audio y más) diseñados para ayudarlo a vivir bien en mente, cuerpo y espíritu. Visite kp.org/selfcare (haga clic en "Español").

Pruebe las aplicaciones de cuidado personal

Descargue de forma gratuita aplicaciones de cuidado personal como Calm y myStrength, que le ayudarán con el sueño, el estrés, la ansiedad, la depresión, la meditación, la resiliencia y mucho más.¹ Visite kp.org/selfcareapps (haga clic en "Español").

Envíe mensajes de texto a un asesor de apoyo emocional

La aplicación Ginger ofrece apoyo personalizado para muchos desafíos comunes, desde la ansiedad, el estrés, la tristeza y el desánimo hasta problemas con el trabajo, las relaciones y más. Los miembros de Kaiser Permanente pueden utilizar la aplicación durante 90 días al año sin costo alguno. Visite kp.org/coachingapps/co (haga clic en "Español").^{2,3}

Hable con un asesor de bienestar

Trabaje con un asesor de bienestar a fin de poner en marcha un plan personalizado para comer de manera más saludable, dejar de fumar o controlar su peso. Visite kp.org/wellnesscoach (en inglés).

Obtenga consejos médicos 24/7 por teléfono

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

Hable con su proveedor 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 especialista en medicina del comportamiento durante su visita al consultorio.⁴

Llame al **303-338-4545** o al **1-800-218-1059** (TTY 711) o visite kp.org/appointments (haga clic en "Español") para programar una visita en persona, por teléfono o por video.^{5,6}

Converse en línea con un especialista en salud mental de Kaiser Permanente

Comuníquese en línea y en tiempo real para obtener ayuda con las preocupaciones o afecciones de salud mental.⁴

- Inicie sesión en el sitio kp.org/espanol y haga clic en "Chat with KP" (Chatee con KP).
- Inicie sesión en la aplicación móvil, elija "Online Care" (Atención en línea) y después seleccione "Chat with KP" (Chatee con KP).

Reúnase con un terapeuta de salud mental o un psiquiatra

Obtenga atención para un amplio rango de servicios de salud mental y adicciones, incluidos el tratamiento para la depresión, el consumo de sustancias, los trastornos alimentarios, la evaluación y el control de medicamentos, entre otros.

Visite kp.org/getcare (haga clic en "Español") para:

- Programar una visita por teléfono, por video o en persona con un proveedor de salud mental de Kaiser Permanente⁶
- Programar una sesión de asesoría personalizada por video con un terapeuta de salud mental de Amwell⁶

También puede llamar al **303-471-7700** (TTY 711) o a la línea telefónica gratuita al **1-866-359-8299** (TTY 711). En el sur de Colorado, llame al **1-866-702-9026** (TTY **1-866-835-2755**).

Obtenga atención de salud mental urgente

Llame al **303-338-3900** (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 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**).

Obtenga atención de emergencia

Si tiene una emergencia médica o de salud mental, llame al **911** o acuda al Departamento de Emergencias más cercano.

1. myStrength® es una marca comercial de Livongo Health, Inc., una subsidiaria que pertenece en su totalidad a Teladoc Health, Inc.
 2. Los servicios de asesoría de Ginger antes descritos no están cubiertos por los beneficios de su plan de salud, no son un beneficio cubierto por Medicare y no están sujetos a los términos establecidos en su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage) ni en otros documentos del plan. Estos servicios pueden suspenderse en cualquier momento sin previo aviso.
 3. Los servicios de asesoría no están disponibles para los miembros menores de 18 años de edad. Los servicios de asesoría no se ofrecen ni se garantizan bajo contrato con el Programa Empleados Federales y Jubilados (Federal Employees and Retirees, FEHB), sino que se ponen a disposición de los afiliados y sus familiares, mayores de 18 años de edad, que se afilien a Kaiser Permanente. Los servicios de asesoría están disponibles para los miembros inscritos en el programa del Child Health Plan Plus (CHP+) que sean mayores de 18 años. Los servicios de asesoría no están disponibles para ninguna persona inscrita en el programa de pago por servicio de Medicaid del estado de Colorado y que reciba servicios de un proveedor de atención primaria de Kaiser Permanente.
 4. Cuando esté disponible y sea apropiado.
 5. Estas funciones están disponibles cuando usted recibe atención en los consultorios médicos de Kaiser Permanente.
 6. Los servicios de chat con un especialista en salud mental, por video y por teléfono se ofrecen sin costo adicional para la mayoría de los planes de salud. Para estos servicios, algunos planes de la Organización de Proveedores Preferidos (Preferred Provider Organization, PPO) o planes de salud con deducibles altos están sujetos a un copago, coseguro o deducible antes de que se proporcionen sin costo adicional. Revise su Evidencia de Cobertura, Acuerdo de Membresía (Membership Agreement) o Certificado de Seguro (Certificate of Insurance), o llame a Servicio a los Miembros al **303-338-3800** o al **1-800-632-9700** (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m., para obtener los detalles de su plan.