

A veces lo que duele no es algo físico



Su bienestar mental y emocional afecta todos los aspectos de su vida, desde las relaciones personales y su salud física hasta su capacidad para hacer su trabajo. Aquí hay algunas señales de que podría estar necesitando un poco de apoyo adicional incluso si no tiene una condición diagnosticada.

6 señales de que podría beneficiarse del apoyo a la salud emocional

1

Cambios en el sueño o en los hábitos alimentarios

Un aumento o disminución notable del apetito y la alteración de los patrones de sueño pueden ser señales de alerta.

2

Dolencias físicas inexplicables

Estas pueden incluir dolores de cabeza, malestar estomacal y dolores y molestias generales.

3

Fatiga crónica y falta de energía

Todo el mundo se deprime, pero no es normal sentirse así durante semanas o meses.

4

Evitar la actividad social

Las conexiones personales son muy importantes para una buena salud mental, incluso si las visitas son virtuales.

5

Creciente estrés causado por las actividades diarias

Esto puede tomar muchas formas, desde la incapacidad para afrontar los problemas hasta simplemente sentirse abrumado.

6

Abuso de sustancias

Tomar en exceso o consumir drogas es una señal frecuente de problemas subyacentes más graves.



Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de atención médica o de salud mental que lo apoye y sea confiable, nuestros administradores de atención están aquí para ayudarlo.

Llame al 1-877-222-1240 (TTY 711) lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.

Saber dónde ir cuando necesita ayuda mental o emocional es el primer paso para mejorar su salud mental.

Excellus  

**Everybody
Benefits**

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, aquí hay una lista de recursos para ayudarlo.



Encuentre un proveedor dentro de la red	Encuentre un proveedor de salud conductual dentro de la red, incluyendo psicólogos, psiquiatras, terapeutas y consejeros.	Visite ExcellusBCBS.com/FindADoctor
Visitas de telesalud por teléfono o video	Muchos proveedores locales ofrecen visitas de telesalud y, además, con nuestro socio MDLIVE® tiene acceso 24/7 a atención de salud conductual no urgente por teléfono o video.	Obtenga más información, regístrese o programe una visita con MDLIVE® Visite ExcellusBCBS.com/Telemedicine
Conéctese con un administrador de atención	Nuestros administradores de Excellus BCBS Care incluyen especialistas en salud conductual clínicos con licencia, trabajadores sociales con licencia, administradores de atención pediátrica y otros. Estamos aquí para ayudarlo a conectarse con los recursos y el apoyo que necesita para manejar la ansiedad, la depresión, el duelo o la pérdida, el PTSD y más.	Llame al 1-877-222-1240 (TTY 711) Lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.
Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)	La línea de ayuda de NAMI da información, remisiones de recursos y apoyo a personas que viven con una condición de salud mental.	Comuníquese con la línea de ayuda de NAMI Lunes a viernes de 10 a. m. a 10 p. m. E.T. Llame al 1-800-950-NAMI (6264) (TTY 711) Texto 62640 Chat NAMI.org/help
Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)	Encuentre tratamiento de salud mental o trastorno por consumo de sustancias.	Visite FindTreatment.gov Llame 1-800-662-HELP (4357)
988 Línea de ayuda de suicidio y crisis	La línea de ayuda da apoyo gratis y confidencial 24/7 para personas en peligro, prevención del suicidio y recursos de crisis para usted o sus seres queridos.	Llame o envíe un mensaje de texto al 988* Llame al 1-800-273-8255 (TTY 711) (Hay disponible asistencia con el idioma) <i>*Es posible que 988 no esté disponible en todos los estados</i>
Emergencia	Si usted o un ser querido tiene una emergencia Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.	

Excellus BlueCross BlueShield es un licenciatario independiente sin fines de lucro de Blue Cross Blue Shield Association.

Nuestro plan médico cumple las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

MDLIVE® es una empresa independiente que presta servicios a los miembros de Excellus BlueCross BlueShield. Los proveedores de MDLIVE están disponibles por teléfono 24/7, o por video los 7 días de la semana, de 7 a. m. a 9 p. m., ET.

Atención: Si habla español, contamos con ayuda gratis de idiomas disponible para usted. Consulte el documento adjunto para ver las formas en que puede comunicarse con nosotros.

注意：如果您说中文，我们可为您提供免费的语言协助。请参见随附的文件以获取我们的联系方式。

B-7586SP / 19040-24M

