



LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO. Cuídense a sí mismo.

Es normal experimentar altibajos en la vida, pero cuando sus emociones o conductas comienzan a afectar sus relaciones o su salud, es hora de tomar medidas. Las condiciones de salud del comportamiento, como la depresión, la ansiedad, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, los traumas o el uso excesivo de drogas o alcohol, pueden poner a prueba a su familia, su trabajo e, incluso, sus finanzas.

Usted no tiene que pasar por eso solo. Su médico de cabecera, los especialistas en salud mental de su comunidad y nuestro personal de enfermería están aquí para ayudar. La salud del comportamiento es parte de su salud total, así que cuídense bien. Y por favor, si necesita apoyo, comuníquese con nosotros. Nuestro equipo está listo y esperando por usted.

¿CÓMO PUEDO OBTENER AYUDA?



¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor de servicios de salud del comportamiento para pacientes ambulatorios? Utilice nuestros servicios de navegación de atención. **Complete este formulario de remisión** para empezar.



Hable con su médico de cabecera. Él o ella puede atender sus preocupaciones en el consultorio o remitirlo a un proveedor de salud del comportamiento.*



Visite nuestro sitio para afiliados de Blue ConnectSM para encontrar un proveedor dentro de la red. Utilice palabras clave tales como *psicólogo, psiquiatra, trabajador social, terapeuta, centro para el tratamiento de la toxicomanía o consejero.*



Llame al Departamento de Atención al Cliente de Blue Cross NC al número que aparece en el reverso de su tarjeta del seguro. Le ayudaremos a comunicarse con un proveedor o programa de salud del comportamiento de alta calidad.



Utilice su Programa de Asistencia al Empleado (EAP), si está disponible.¹



Tenga acceso a la terapia o la psiquiatría a través de su beneficio de telesalud, si está disponible.²

Posibles señales de un problema



Señales físicas:

- Sentirse cansado, con poca energía
- Dificultad para dormir o cambios de hábitos de sueño
- Cambios de su apetito
- Deterioro en el cuidado e higiene personal
- Comportamiento extraño o inusual



Señales emocionales:

- Sentirse triste
- Miedos o preocupaciones en exceso
- Alejarse de amigos o de actividades que anteriormente disfrutaba
- Dificultad con las tareas regulares, cambios en las calificaciones o en el rendimiento laboral
- Enfado o irritabilidad

* No necesita una remisión de su proveedor de atención primaria para consultar a un especialista en salud del comportamiento, pero es útil que su grupo médico esté en comunicación y comparta información para obtener la mejor atención para su salud en general.

¹ EAP es un programa confidencial, voluntario y basado en el ámbito laboral que ofrece orientación gratuita para problemas laborales o personales. Pregúntele a su empleador si hay un programa EAP en su lugar de trabajo.

² Los servicios de telesalud ofrecen consultas virtuales con médicos, consejeros, psiquiatras u otros profesionales de la salud a través de video, teléfono o aplicación móvil. Pregunte a su empleador si este programa está disponible a través de su plan.

BLUE CROSS®, BLUE SHIELD®, los símbolos de la cruz y el escudo y las marcas de servicio son marcas de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield. Blue Cross and Blue Shield of North Carolina (Blue Cross NC) es un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. U35165a_sp, 3/23

Aviso: Revise su manual de beneficios o visite BlueConnectNC.com para obtener más información sobre su cobertura.



es.BlueCrossNC.com

