

# Beneficios para problemas de salud mental y abuso de sustancias

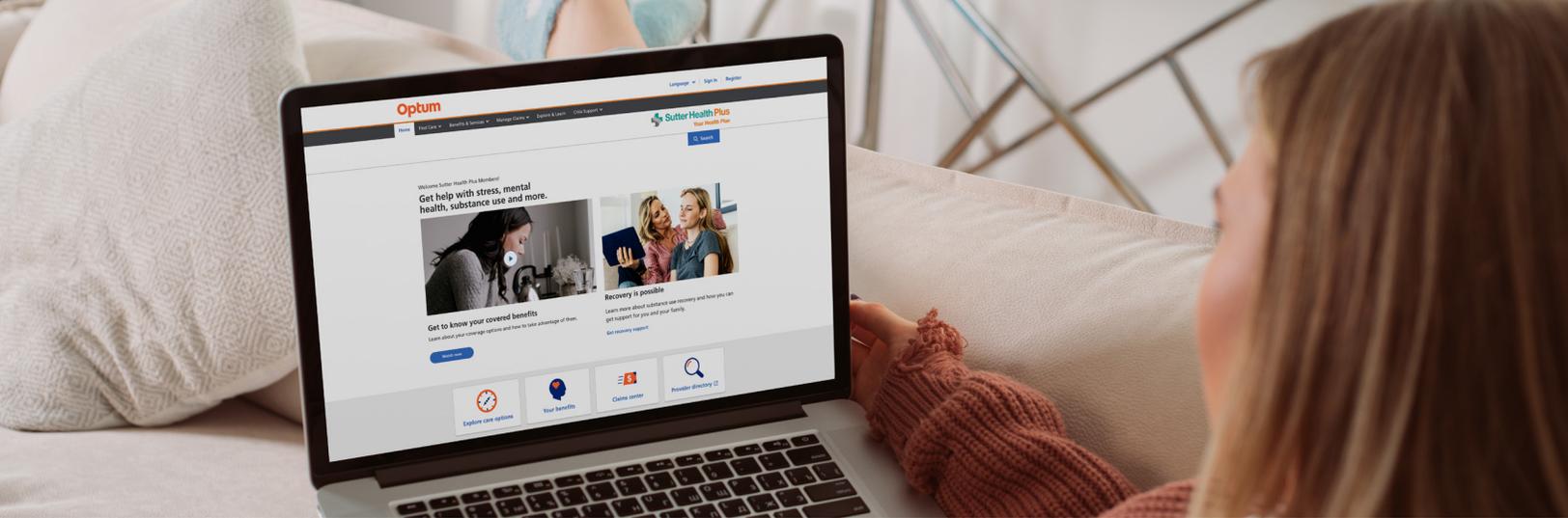


**En Sutter Health Plus creemos que su salud mental es tan importante como su salud física.**

Como miembro, su cobertura incluye beneficios para problemas de salud mental y abuso de sustancias, un servicio brindado a través del Plan de Salud Conductual de los Estados Unidos, California (USBHPC, por sus siglas en inglés). Usted podrá acceder directamente a visitas virtuales o al consultorio con proveedores de la red para obtener servicios para problemas de salud mental o abuso de sustancias sin necesidad de remisión médica. Puede buscar proveedores directamente a través del USBHPC.

Los proveedores del USBHPC pueden brindar apoyo, información y recursos para abordar problemas que afectan su vida personal, su trabajo y su bienestar, incluidos:

- ✓ estrés o ansiedad
- ✓ tristeza o depresión
- ✓ inquietudes relacionadas con el consumo de sustancias
- ✓ preguntas sobre medicamentos recetados y más



## Recursos en línea

El sitio web Live and Work Well (Viva y trabaje bien) del USBHPC, [liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com), ofrece acceso rápido y confidencial a los recursos disponibles, las 24 horas, los 7 días de la semana. Estos incluyen:

- **Explorar y aprender**
  - **Vida personal:** cuidado personal, paternidad/maternidad, relaciones, fuerzas armadas y veteranos
  - **Mente y cuerpo:** salud física y mental, recuperación y resiliencia, problemas con el consumo de sustancias y adicciones
- **Apoyo para crisis:** abusos, adicciones, desastres naturales, finanzas, hospitalización, alojamiento, prevención del suicidio y cómo ayudar a un ser querido con una crisis de salud mental
- **Encontrar atención médica:** ubicar proveedores del USBHPC y centros para citas en persona y virtuales
- **Beneficios y solicitudes:** ver el estado de sus solicitudes y aprender sobre su cobertura y sus beneficios para la salud conductual

## Atención virtual

Con las visitas virtuales, puede coordinar una cita privada y confidencial con un proveedor del USBHPC que puede evaluar y tratar problemas de salud mental. El tratamiento lo brindan psiquiatras y terapeutas que forman parte de la red de salud conductual del USBHPC. Al igual que con las visitas al consultorio en persona, los miembros pueden remitirse ellos mismos a un proveedor del USBHPC para visitas virtuales.

Para encontrar un proveedor de salud conductual participante, llame al USBHPC al 855-202-0984 o visite el sitio web del USBHPC Live and Work Well, [liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com).

## En una emergencia

Puede llamar al 9-8-8, la línea nacional de prevención del suicidio y crisis de salud mental, que brinda asistencia a cualquier persona que esté teniendo una crisis de salud conductual. Si usted o un miembro de la familia están teniendo una emergencia y su vida corre riesgo inmediato, llame al 9-1-1 para obtener ayuda.

\* Los miembros deben tener 18 años o más para acceder al programa de ocho semanas de terapia. Todos los servicios son confidenciales. Los proveedores no compartirán su información personal con ninguna otra persona sin su autorización escrita. Todos los registros, incluidas la información médica, las remisiones y las evaluaciones, son estrictamente confidenciales de acuerdo con las leyes federales y estatales.

Tenga en cuenta lo siguiente: El USBHPC, que opera bajo el nombre OptumHealth Behavioral Solutions of California, es una filial de United Behavioral Health, que opera bajo el nombre Optum Behavioral Health.

## Self Care de AbleTo

También tiene acceso a Self Care de AbleTo, una aplicación de salud mental a demanda que ofrece técnicas de autocuidado, herramientas para enfrentar los problemas, meditaciones y más para miembros de 13 años o más. AbleTo es completamente confidencial y está disponible en línea y como aplicación para móviles, sin costo adicional, como parte de los beneficios de salud conductual que se brindan a través del USBHPC, una filial de Optum.



Para más información visite [ableto.com/begin](http://ableto.com/begin).



Servicios para Miembros **855-315-5800**  
Visite [sutterhealthplus.org](http://sutterhealthplus.org)