

# Información sobre el alta en salud mental

Es importante hacer un seguimiento con un proveedor de atención de salud mental al recibir el alta del hospital para conseguir los mejores resultados de salud.



## Antes de retirarte del hospital:

Conversa con tu trabajador social sobre tu plan de cuidado. Ellos pueden ayudarte a programar citas y son un gran recurso para las siguientes preguntas:

- ¿Quién es tu proveedor de seguro médico?
- ¿Cuáles son tus medicamentos actuales y nuevos?
- ¿Cuándo debes tomar tus medicamentos y para qué sirven?
- ¿Tienes problemas o dudas sobre tus medicamentos?
- ¿Tienes alguna cita de seguimiento (fecha, hora, lugar y número de teléfono)? Tienes alguna cita programada **dentro de los siete días posteriores** a tu salida del hospital?
- ¿Necesitas ayuda con el transporte?
- ¿Completaste tu plan de crisis con tu trabajador social o terapeuta? ¿Tienes una persona de apoyo (familia o amigo) o compañero en caso de ser necesario?

## Cita de seguimiento

Trae lo siguiente a tu cita:

- La documentación del alta hospitalaria para revisarla con tu proveedor.
- Una lista de tus medicamentos actuales (si corresponde).
- Una persona de apoyo o un compañero que te ayude en tu proceso de atención médica.

## Apoyo a la salud mental

Si sientes estrés, tristeza o agobio, tu proveedor de atención de salud mental puede ayudarte con lo siguiente:

- Trabajar con tu proveedor de atención primaria en los medicamentos que necesitas.
- Ayudarte a adaptarte en la transición del hospital a tu rutina habitual.
- Continuar trabajando en tus necesidades de salud mental.
- Brindarte cualquier apoyo adicional que puedas necesitar.
- Compartir recursos e ideas que te ayuden a alcanzar tus objetivos del tratamiento.

Todos estos puntos también pueden ayudarte a reducir las probabilidades de otra hospitalización.



Si te encuentras en crisis, ponte en contacto con el llama al 988, que es la línea de prevención del suicidio y crisis.

Llama, envía un mensaje de texto o chatea con el 988 para obtener ayuda, o llama al 800-273-TALK (8255) disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para recibir apoyo gratuito y confidencial de consejeros capacitados.

Hay varias maneras de completar esta cita de seguimiento:

- Si ya tienes un proveedor de atención de salud mental o un primary care provider (PCP, proveedor de atención primaria), ponte en contacto con ellos para programar una cita (en caso de que no se haya programado antes de que recibieras el alta).
- Si necesitas ayuda para encontrar un proveedor de salud conductual, ponte en contacto con tu proveedor de seguro médico.
- Si prefieres ver a un médico por videollamada desde la comodidad de tu casa, asegúrate de que tu seguro médico ofrezca servicios de telesalud.

## Recursos adicionales

- **Asistencia de trabajadores sociales:** Si necesitas ayuda adicional o tienes problemas para recibir atención de seguimiento, ponte en contacto con el programa de trabajadores sociales de tu proveedor de seguros.
  - **Community Health Plan of Washington**  
Teléfono: 206-418-7004 o Fax: 206-652-7073  
Correo electrónico: [CareMgmtReferrals@chpw.org](mailto:CareMgmtReferrals@chpw.org)
  - **Coordinated Care of Washington**  
Teléfono: 877-644-4613 interno 69626
  - **Molina Healthcare**  
Teléfono: 800-869-7175 interno 142618
  - **UnitedHealthcare**  
Servicios para miembros: 877-542-8997  
TTY 711
  - **Wellpoint**  
Correo electrónico: [WABHReferrals@wellpoint.com](mailto:WABHReferrals@wellpoint.com)
- **Transporte:** Para obtener información sobre cómo conseguir un transporte gratuito para acudir a las citas médicas no urgentes, visita [Servicios de transporte no urgente de la Autoridad Sanitaria](#).
- **WRAP:** [Wellness Recovery Action Plan](#)
- **NAMI:** [Navigating Mental Health Crisis](#)
- **Línea de ayuda de NAMI:** 800-950-6264 disponible de lunes a viernes de 7:00 a. m. a 7:00 p. m. hora del Pacífico
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA, Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias):** [Obtén ayuda](#)



DOH 790-007 CS November 2024 Spanish Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).