

# Usted tiene opciones para el cuidado de la salud consuetudial



Si usted o un ser querido se enfrenta a un desafío de salud conductual—de ansiedad y depresión a un trastorno de alimentación o uso y abuso de sustancias—nosotros queremos que sea fácil obtener cuidado. Usted puede encontrar proveedores dentro de la red en [asuris.com](https://www.asuris.com). (Algunos servicios no están disponibles en todos los planes.)

## Hay ayuda disponible. No se necesita una referencia.

**¿Pensamientos suicidas? Llame al 988—Línea Nacional de Suicidio y Crisis— disponible las 24 horas del día los 7 días de la semana.**

### Atención en persona

Vaya a [asuris.com](https://www.asuris.com) para encontrar un médico y estas opciones dentro de la red:

- Médicos privados con una variedad de experiencia, como psiquiatras, psicólogos, y trabajadores sociales, consejeros con licencia y más
- Atención hospitalaria
- Programas ambulatorios

### Atención virtual

- **AbleTo Therapy+** para una serie única de 8 semanas de sesiones de terapia con apoyo digital entre sesiones para mayores de 18 años: [AbleTo.com](https://www.ableto.com) o 1-866-287-1802
- **Equip** ofrece apoyo holístico para trastornos alimentarios a través de tratamiento familiar basado en la terapia virtual (FBT). Un equipo de atención de cinco personas incluye un terapeuta, un miembro de la familia, un mentor, un proveedor médico y un dietista. Para miembros de todas las edades, así como sus familias: [equip.health](https://www.equip.health)
- **NOCD** proporciona terapia en línea para personas con tratamiento del trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y trastornos relacionados a través de sesiones de video en vivo con un terapeuta especializado y con licencia. Para edades de 5 años y mayores: [treatmyocd.com](https://www.treatmyocd.com)
- **Talkspace** offers convenient access to therapy for individuos ofrece acceso conveniente de terapia para individuos y adolescentes de 13 años en adelante, así como psiquiatría y manejo de medicamentos para aquellos de 18 años o más. Los proveedores con licencia pueden abordar una variedad de necesidades de salud mental, desde el estrés de cada día hasta condiciones diagnosticadas: [talkspace.com](https://www.talkspace.com)

### Trastorno por uso de sustancias

- **Boulder Care** para el tratamiento ambulatorio virtual: [boulder.care](https://www.boulder.care) o 1-866-901-4860
- **Eleanor Health** para tratamiento en persona y virtual: [eleanorhealth.com](https://www.eleanorhealth.com) o 1-866-402-7631
- **Hazelden Betty Ford** para servicios hospitalarios y ambulatorios. Atención virtual disponible: [hazeldenbettyford.org](https://www.hazeldenbettyford.org) o 1-877-859-2124

### Emparejamiento de proveedores

- **Headway** ofrece miles de terapeutas en la red de diversas razas, géneros, etnias y especialidades. Los miembros pueden programar atención dentro de 48 horas con solo un clic, reserva en línea o obtener atención a través de una referencia: [headway.co](https://www.headway.co)

### Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

Pregúntele a su equipo de Recursos Humanos (HR) si su plan incluye EAP. Rápidamente pone apoyo profesional en sus manos sin costo adicional para usted. Obtenga una variedad de servicios para el apoyo de sus necesidades de salud mental, bienestar emocional y equilibrio de la vida.

### Servicios al Cliente está aquí para usted



¿Necesita más ayuda para encontrar la atención adecuada? Nuestro compasivo equipo está listo para ayudar. Simplemente llámenos al número detrás de su tarjeta de identificación de miembro.

La información de recursos está actualizada a partir de noviembre 2024.