



## ¿Cómo puedo conseguir ayuda después de salir del hospital?

**Planificar con anticipación puede ayudar a las personas que viven con enfermedades mentales a evitar una situación de crisis.** Hablando con su médico y su equipo de tratamiento puede desarrollar un plan que le ayudará si siente que sus síntomas están regresando. **Recuerde tener el número de una persona de contacto a la que pueda llamar antes de salir del hospital.**

Lo primero que debe hacer si siente que su salud empeora es llamar a su persona de contacto o a su profesional de la salud mental. Si actualmente no tiene un profesional de la salud mental, haga una cita urgente con un médico de atención primaria, tal y como la haría si tuviera gripe o una infección, para que pueda empezar a recibir apoyo con rapidez.

También puede hacer una cita con un profesional de la salud mental a través de “Encuentre un Programa de Salud Mental” de la OMH, o si está en la Ciudad de New York, llamando a NYCWell al **1-888-NYC-WELL** o enviando el mensaje de texto **“WELL”** al **65173**.

## Encuentre un Programa de Salud Mental

Puede usar la guía **“Encuentre un Programa de Salud Mental”** de la OMH (<https://my.omh.ny.gov/bi/pd>) para encontrar servicios clínicos, ambulatorios, para crisis y para emergencias en su región. El Directorio del Programa tiene una lista de todos los programas del Estado de New York que son operados, autorizados o financiados por la Oficina de Salud Mental. El directorio proporciona información sobre todos los tipos de servicios de salud mental.

## ¿Está sufriendo una crisis?

### ¿No tiene un proveedor de salud mental o no puede comunicarse con él?

Afortunadamente hay muchas organizaciones que ofrecen ayuda para personas que pasan por un momento difícil. Pueden ser un primer paso importante para recibir la ayuda que necesita. Algunas líneas de ayuda que pueden ayudarle a encontrar apoyos y servicios son:

#### **Línea Nacional para la Prevención del Suicidio**

Si su vida o la de alguien más está en peligro inmediato, **llame al 911**. Si se encuentra en crisis y necesita ayuda de inmediato, llame al: **1-800-273-TALK (8255)**.

#### **Línea de mensajería de textos para crisis**

El Estado de New York se ha asociado con Crisis Text Line, un servicio de mensajes de texto anónimos que está disponible 24/7. Es fácil iniciar una conversación. Envíe el mensaje de texto **GOT5** al **741741**.

#### **Violencia doméstica**

Si usted o alguien más que está en una relación es controlado(a) por otra persona a través del maltrato verbal, físico o sexual, o de otras tácticas, llame al: **1-800-942-6906**.

#### **Centro Nacional de Empoderamiento**

Una organización de defensoría y apoyo de personas en situación similar, manejada por consumidores y ex pacientes en recuperación. Llame al: **800-power2u (800-769-3728)**

#### **Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales**

La Alianza (NAMI, por sus siglas en inglés) ofrece una línea de apoyo (**1-800-950-NAMI (6264)**) y una dirección de correo electrónico ([info@nami.org](mailto:info@nami.org)) para contestar sus preguntas acerca de grupos de apoyo locales, servicios y opciones de tratamiento.

#### **The Trevor Project**

Ofrece intervención para crisis y servicios de prevención del suicidio a jóvenes lesbianas, gay, bisexuales, transgénero e indecisos. Llame al: **1-866-488-7386**

# Si aún no puede recibir la ayuda que necesita y se encuentra en crisis, debe:

- **Llamar al 911** – Dígale al operador que es una “emergencia de salud mental” y pida servicios de emergencia con entrenamiento de Equipo de Intervención para Emergencias (CIT, por sus siglas en inglés). Muchos servicios de emergencias responderán a una situación de salud mental de manera diferente si saben lo que pueden esperar.
- **En la Ciudad de New York**, puede llamar a NYCWell para recibir ayuda en una crisis al **1-888-NYC-WELL** o envíe el mensaje de texto “WELL” al **65173**.
- **Acuda a la sala de emergencias del hospital de su localidad**. Si se encuentra en crisis y no es posible comunicarse con un especialista en salud mental o en crisis, una visita a la sala de emergencias es su mejor opción.

## Conozca sus derechos en materia de cobertura de seguros

El Estado de New York tiene un nuevo programa para ayudar a las personas a obtener acceso a su cobertura de seguro para trastornos de consumo de sustancias y servicios de salud mental.

El nuevo Programa de Defensores, llamado **Proyecto Comunitario de Acceso a la Salud para Adicciones y Salud Mental (CHAMP, por sus siglas en inglés)** puede ayudarle a entender mejor sus derechos legales a recibir cobertura de seguro de salud conductual y a obtener acceso a tratamiento y servicios. La Oficina del Defensor también puede ayudarle con su cobertura de seguro de salud. Se han establecido un correo general ([Ombuds@oasas.ny.gov](mailto:Ombuds@oasas.ny.gov)) y una línea telefónica de ayuda (**888-614-5400**) para contestar preguntas.

## Recuerde, está BIEN pedir ayuda.

**Demasiadas personas** que enfrentan problemas de salud conductual propios o de sus familiares dudan sobre pedir asesoría o tratamiento, debido al estigma que rodea a la enfermedad mental. Afortunadamente, eso está cambiando.

Las personas se están dando cuenta de que la enfermedad mental no es una debilidad ni un fracaso personal. No es vergonzoso pedir servicios de salud mental, así como no es vergonzoso buscar tratamiento médico para la hipertensión arterial, la diabetes o la rehabilitación física.

La **Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York** opera centros psiquiátricos a lo largo y ancho del estado, y también regula, autoriza, y supervisa más de 4,500 programas que son operados por gobiernos locales y organizaciones sin fines de lucro. Para comunicarse con la Oficina de Salud Mental o con una de sus oficinas de campo en el estado;

**Oficina de Salud Mental del Estado de New York**  
Albany (800) 597-8481, [www.omh.ny.gov](http://www.omh.ny.gov)

**Oficina para New York Oeste**  
Buffalo (716) 533-4075

**Oficina para New York Central**  
Syracuse (315) 426-3930

**Oficina para Hudson River**  
Poughkeepsie (845) 454-8229

**Oficina para la Ciudad de New York**  
Manhattan (212) 330-1650

**Oficina para Long Island**  
West Brentwood (631) 761-2886



Office of  
Mental Health

Esperanza. Recuperación. Resiliencia.