

Guía rápida sobre el acceso a la atención de salud mental

Si experimenta una emergencia de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para hablar con un consejero.

Lidiar con un diagnóstico de cáncer puede ser estresante y usted puede beneficiarse de recibir apoyo. Hay una cantidad de opciones para ayudarlo a acceder a dicho apoyo y obtener atención de salud mental. Esta Guía rápida describe algunas de esas opciones y cómo puede pagar dicha atención.

1. ¿Qué tipos de profesionales brindan atención de salud mental?

- **Psiquiatra:** es un médico (MD o DO) especialista en salud mental. Puede diagnosticar y tratar afecciones de salud mental, brindar asesoramiento psicológico y recetar medicamentos.
- **Psicólogo:** por lo general, tiene un doctorado en psicología. Puede diagnosticar y tratar afecciones de salud mental a través del asesoramiento psicológico mediante terapia grupal o individual. No puede recetar medicamentos sin una licencia especial.
- **Trabajador social clínico licenciado:** tiene una maestría o un doctorado en trabajo social. Puede realizar evaluaciones, diagnósticos, brindar asesoramiento y otra atención según su capacitación. No puede recetar medicamentos.
- **Consejero profesional licenciado:** tiene una maestría y experiencia clínica. Puede realizar evaluaciones, diagnósticos y brindar asesoramiento. No puede recetar medicamentos.

2. ¿Dónde puede encontrar atención de salud mental?

- **Pregunte a su equipo de atención médica:** su equipo de oncología o atención primaria puede conectarlo con un proveedor de atención de salud mental que aborde sus necesidades específicas.
- **En línea:** busque un proveedor de atención de salud mental aquí: www.psychologytoday.com/us/therapists.
- **Derivaciones del seguro:** si tiene seguro médico, puede comunicarse con la aseguradora para obtener una lista de los proveedores de atención de salud mental que pertenecen a la red.
- **Programas de asistencia a los empleados (EAP):** muchos lugares de trabajo ofrecen asesoramiento externo a través de EAP sin costo alguno. Si no sabe si su empleador ofrece un EAP, consulte con RR. HH.
- **Aplicaciones:** hay varias aplicaciones que brindan atención de salud mental en línea, por teléfono o mediante una aplicación. Esto se conoce como telesalud. Estas aplicaciones son convenientes y pueden conectarlo con servicios de asesoramiento más rápido que los métodos tradicionales. Algunos servicios aceptan seguro médico, mientras que otros requieren que pague de su bolsillo. Asegúrese de comprender los costos relacionados con los servicios que ofrecen. Estas son algunas aplicaciones:
 - Talkspace: <https://talkspace.com> (terapia) support@talkspace.com
 - BetterHelp: www.betterhelp.com (terapia)
 - Regain: www.regain.us (terapia)
 - También hay aplicaciones diseñadas para mejorar la salud mental a través de medicamentos y otros métodos tranquilizantes, visite One Mind Psyberguide para encontrar una aplicación que satisfaga sus necesidades: <https://onemindpsyberguide.org>.

3. ¿Cómo puede pagar la atención de salud mental?

- **Seguro médico:** los planes del Mercado, Medicaid, Medicare y algunos planes de empleadores deben brindar cobertura para la atención de salud mental. Si tiene otro tipo de plan, consulte si cubre esta atención, que también se denomina servicios de salud conductual.
- **Cuentas de ahorros para la salud (HSA), cuentas de gastos flexibles (FSA) y acuerdos de reembolso de gastos médicos (HRA):** puede recibir el reembolso de los gastos de la atención de salud mental de su FSA, HSA o HRA. Comuníquese con el proveedor de su HSA, FSA o HRA para obtener más detalles.
- **Proveedores con tarifas de escala móvil:** algunos proveedores individuales ofrecerán tarifas de escala móvil. Normalmente, se basan en sus ingresos, en lugar de basarse en una tarifa plana. Para encontrar un proveedor que ofrezca escala móvil, busque programas de terapia en su área. Los servicios como Open Path Collective (<https://openpathcollective.org>) tienen una red de terapeutas con tarifas móviles.
- **Asistencia financiera:** puede haber ayuda financiera disponible para pagar los costos de bolsillo de la atención de salud mental. Por ejemplo, Healthwell ofrece una subvención para la salud conductual (www.healthwellfoundation.org/fund/cancer-related-behavioral-health), que brinda asistencia con los copagos de hasta \$2,000 para las personas que califican. Para otras opciones de asistencia con el tratamiento, consulte el módulo Recursos de asistencia financiera: TriageCancer.org/espanol#finanzas

4. ¿Hay otros recursos que ofrezcan apoyo?

- Las organizaciones en la comunidad del cáncer brindan atención de salud mental, apoyo y tutoría entre pares:
 - Cancer Support Community: www.cancersupportcommunity.org
 - CancerCare: www.cancercare.org/counseling
 - Grupos de apoyo locales: www.cancer.org/support-programs-and-services.html
 - Cancer Hope Network: cancerhopenetwork.org/patient-and-caregiver-support
 - Smith Center: www.smithcenter.org
 - Imerman Angels: <https://imermanangels.org>
 - También hay organizaciones del cáncer que ofrecen apoyo a las personas que tienen un tipo específico de cáncer. Por ejemplo, SHARE brinda apoyo a las mujeres con cáncer de mama, de ovario, de cuello uterino y de útero: <https://latina.sharecancersupport.org>.

5. ¿Conoce sus derechos?

- **Privacidad:** la información que comparte con los proveedores de atención médica es generalmente confidencial y está protegida por la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos (HIPAA). Normalmente, solo puede compartirse en determinadas situaciones, como cuando usted lo autoriza, si es una amenaza para usted o los demás, o si sufre una discapacidad y es para su beneficio.
- **Adaptaciones razonables:** si la afección de salud mental afecta su capacidad para realizar su trabajo, puede solicitar adaptaciones razonables que lo ayuden. Consulte nuestra Guía rápida sobre adaptaciones razonables: TriageCancer.org/Guiarapida-Adaptaciones.
- **Para más información sobre cómo obtener y usar el seguro médico y cómo pagar la atención, visite TriageCancer.org/espanol#seguromedico.**