



Encontrando el Proveedor de Salud Mental Adecuado para Usted

*Presentado Por: Senobia Pichardo
Peer/Self-Advocacy Trainer*

DISABILITY RIGHTS CALIFORNIA (DRC)

2

Sistema de Protección & Abogacía en California

Nuestra Misión:

Defendemos, educamos, investigamos y litigamos para fomentar y proteger los derechos de los Californianos con discapacidades.

Servicios de DRC

3

- Brindamos Información y Referencia
- Autoayuda Materiales y Publicaciones
- Entrenamientos
- Política Pública y Defensa de la Legislación
- Hospitales Estatales: Defensores de los Derechos del Pacientes
- Centros Regionales - Defensores de los Derechos del Cliente
- Consejo Legal
- Litigio Sistémico

Programa de Auto-Abogacía entre Compañeros (PŞA)

4

- Facilitar grupos de auto-abogacia en centros de salud mental para adultos y hospitales estatales.
- Brindar entrenamientos a personas con discapacidades de salud mental, familiares y proveedores de servicios sobre derechos legales y acceso a servicios.
- Ayudar a los compañeros a desarrollar habilidades y estrategias de auto-abogacia para abogar por sus propios objetivos y servicios.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Esta presentación no es un consejo legal.

Este entrenamiento será presentado desde la perspectiva de compañeros, personas que tienen una experiencia vivida con discapacidades de salud mental. Nada de lo dicho durante este entrenamiento es confidencial.

Si tiene un problema legal relacionado con su discapacidad que le gustaría discutir con Disability Rights California, llame a nuestra línea de admisión al:

(800) 776-5746 o TTY (800) 719-5798

AGENDA

- ¿Con qué asuntos necesita ayuda?
- ¿Qué busca usted en un proveedor?
- Como Entender su seguro médico
- Como Encontrar un proveedor
- Como Hacer su cita
- Si el Proveedor es el Adecuado para Usted
- ¿Qué sucede después de su cita?

¿Con qué asuntos necesita ayuda?

7

A Encontrar el Proveedor de Salud Mental Adecuado para Usted

¿Cuando tenemos una duda o problema con nuestra salud, que hacemos a donde vamos, con quien acudimos?

¿Cuando nos sentimos mal físicamente, emocionalmente, mentalmente o espiritualmente, que hacemos?



**QUÉ HACER
CUANDO NO SABES QUÉ HACER**

COAFIN DE LA
PROFESIONAL *Alta Evid*

Seamos Pro-activos

- No espere a que su medico u otro proveedor de atención medica le pregunte sobre su salud mental. Comience usted la conversación.

Dos Tipos de Proveedores

Proveedor de Cuidado Primario

Los especialistas, ejemplos:

- Cardiólogos
- Oncólogos
- Psicólogos
- Psiquiatras

Por mencionar algunos

¿Qué busca usted en un proveedor?

11

¿Qué debo buscar en un proveedor de atención de la salud mental?

Tu inquietud o afección (condición). La mayoría de los proveedores de atención de la salud mental tratan una variedad de afecciones, pero es posible que uno con un enfoque más especializado se ajuste mejor a sus necesidades.

Como Entender su Seguro Médico

12

- Comuníquese con su plan de seguro o con el programa estatal de Medicaid o Medi-Cal para que vea qué servicios están cubiertos.
- Familiarícese con sus costos (primas, copagos, deducibles, coseguro).
- Entienda la diferencia entre los proveedores dentro de la red y fuera de la red.

¿Cómo aplico?

13

Covered California y Medi-Cal usan la misma aplicación. Esto significa que una vez que hayas aplicado, vas a saber para cual programa calificas. Algunas familias califican para ambos programas.

- Tienes 60 días después de un evento de vida significativo para obtener una cobertura. Ejemplos
- Puedes aplicar para una cobertura a través de Covered California si tuviste un cambio de vida significativo. Las inscripciones para Medi-Cal están abiertas durante todo el año, y no necesitas un evento de vida significativo para inscribirte.

¿Qué es Covered California?

15

Covered California es un servicio gratuito donde los californianos pueden obtener seguros de salud reconocidos bajo la Ley de Salud A Bajo Precio (ACA, por sus siglas en inglés). Es el único lugar donde puede obtener ayuda financiera para ayudarlo a comprar seguro de salud de compañías reconocidas. Eso significa que puedes calificar para un descuento en un plan de salud a través de Covered California, u obtener un seguro de salud a través del programa estatal Medi-Cal. De cualquier manera, tendrás cobertura de salud de calidad.

¿Qué es Covered California?

Es patrocinado por Covered California y el Departamento de Servicios de Salud, que trabajan juntos para ayudar a los consumidores a obtener la cobertura y el cuidado de salud que son adecuados para usted.

CoveredCA.com/español Teléfono (1800) 300 0213

La inscripción se abre de Noviembre 1, 2020 a Enero 31, 2021

healthforcalifornia.com

Que es Medicaid?

Medicaid es un programa conjunto federal y estatal que: Ayuda con los costos médicos a ciertas personas que tienen ingresos o recursos limitados. Ofrece beneficios que por lo general Medicare no cubre, como servicios de cuidados en asilos de ancianos y cuidados personales.

* Cada estado tiene sus propias reglas.

Medicare generalmente es para personas mayores o discapacitadas. Medicaid es para personas con ingresos y recursos limitados

Como Encontrar un Proveedor

18

Identifique proveedores de su red.

- Llame a su compañía de seguros o programa estatal, revise el sitio web, o estudie su manual de socio para encontrar proveedores de su red que acepten su cobertura de salud.
- Dígales que está buscando algo en particular, como un proveedor que hable un idioma aparte del inglés, o un proveedor que pueda acomodar su movilidad u otra discapacidad funcional.

Como Encontrar un Proveedor

- Si ya tiene un proveedor que le gusta y con el que quiere seguir colaborando, llame a su oficina y pregunte si aceptan su cobertura.
- Tenga presente que la mayor parte del tiempo, pagará más para ver a un proveedor que no esté en su red que para ver a un proveedor que esta en su red.

Ejemplos de Seguros Médicos (red)

20



Como Hacer su Cita

- Dígales si es un paciente nuevo o si ya ha estado antes ahí.
- Dé el nombre de su plan de seguro y pregunte si aceptan su seguro.
- Dígales el nombre del proveedor que usted quiere ver y por qué quiere una cita.
- Pregunte si están disponibles en los días y horarios más convenientes para usted.

Prepárese Antes de su Cita

22

- Los proveedores de atención médica tienen un tiempo limitado para cada consulta. Piense de antemano en sus preguntas o inquietudes y anótelas.
- **Prepare sus preguntas.** Haga una lista de lo que desea consultar y cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.

Prepárese antes de su Cita

23

- Haga una lista de sus medicamentos. Es importante informar a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que está tomando. Esto incluye los medicamentos de venta libre (sin receta), las hierbas medicinales, las vitaminas y los suplementos.
- Revise su historial familiar. Esto también puede ayudar a su proveedor de atención médica a recomendar acciones para reducir su riesgo y permitir que tanto usted como su proveedor busquen los primeros indicios de alerta.

Ejemplo de Preguntas para su médico

24

- ¿Cual es el diagnóstico de mi condición?
- ¿Qué tipo de medicamento me esta recetando?
- ¿Por qué me esta recetando este medicamento en lugar de otro?
- ¿Qué otros tipos de medicamento me podría recetar para mi condición?
- ¿Cuánto medicamento me esta recetando?
- ¿Por qué me lo esta recetando en esta dosis?
- ¿Cuáles podrían ser los efectos secundarios de este medicamento?
- ¿Qué tan probable será mi mejoramiento con este medicamento?
- ¿Qué me podría pasar si no tomo el medicamento?
- ¿Cuáles podrían ser los síntomas?

Si el Proveedor es el Adecuado para Usted

Cómo decidir si un proveedor es adecuado para usted

- Una vez que encuentre a un posible proveedor, puede ser útil elaborar una lista de preguntas que le ayuden a decidir si es el adecuado para usted. Algunas preguntas que podría formular a un posible proveedor incluyen:.

Si el Proveedor es el Adecuado para Usted 26

- ¿Cuál es su experiencia tratando a alguien con mi condición?
- Generalmente, ¿cómo trata a alguien con mi condición?
- ¿Cuánto tiempo cree que durará el tratamiento?
- ¿Acepta mi seguro?
- ¿Cuánto cobra? (si esta fuera de la red)

¿Qué sucede después de su cita?

- Siga las instrucciones de su proveedor.
- Ocúpese de que le surtan los medicamentos por receta que le hayan dado, y tómelos según le hayan indicado.
- Haga una cita para la siguiente visita si es necesario.

Donde debe ir si necesita atención médica

- Vaya a la sala de emergencias si tiene una situación que ponga en peligro su vida.
- En caso de que no sea una emergencia, es preferible que vaya al médico primario.
- Entienda la diferencia entre cuidados primarios y cuidados de emergencia.

Un Día de Consulta

29



Preguntas
o
Comentarios

OPINA
QUE ES
GRATIS



El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles sirve de entrada principal para los servicios de salud mental

Teléfono de línea de ayuda: 1(800) 854-7771 24/7

Sitio web: dmh.lacounty.gov (en el lado izquierdo superior de la pantalla pueden buscar por Español)

Just4Me es un portal para los clientes de LACDMH, que les proporciona una forma más fácil de acceder a su información de salud y administrar su atención médica.

Busca en internet asociaciones profesionales que tengan directorios de proveedores de atención de la salud mental, como la

- Asociación Médica Estadounidense (American Medical Association)
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría (American Psychiatric Association)

- Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association)
- Asociación de Terapias Cognitivo-Conductuales (Association for Behavioral and Cognitive Therapies).

Busca en la guía de teléfonos o en internet categorías como números de servicios comunitarios, asesores, psicólogos, psiquiatras u organizaciones de servicios sociales.

DRC Recursos

Para obtener ayuda, comuníquese con la línea de admisión confidencial de Disability Rights California al **1-800-776-5746**

Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

Para TTY, llame: **1-800-719-5798**

El TTY les permite a las personas con problemas de audición y habla usar texto en lugar de voz para comunicarse usando un teléfono ya sea móvil o de línea.

Página Web: www.disabilityrightsca.org

Por favor conteste las preguntas de la encuesta que aparecerá después de la presentación

35

Próximos Seminarios Web:

- Martes 1/19 a las 11 AM “How to Talk with Your Provider”
- Jueves 1/21 a las 4 PM “La Tutela LPS, De Que se Trata”
- Martes 1/26 a las 11 AM “Myths about Going Back to Work”
- Jueves 1/28 a las 4 PM “No Tengo Miedo, Mitos Acerca del Regreso al Trabajo



Happy Birthday!