

# Sepa cuándo ir:

## ¿Es una emergencia de salud del comportamiento?



Nos enteramos de que hace poco estuvo en el hospital. Queremos compartir con usted algunos consejos para que evite las visitas al hospital y permanezca más tiempo en su hogar y en su comunidad.

### Primero LLAME

- ▶ Puede llamar a MHS en cualquier momento y hablar con un asesor capacitado si cree que corre riesgo de hacerse daño o hacerle daño a otra persona.
- ▶ Puede usar la línea para crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envíe un mensaje de texto a **MHS al 741741**. El servicio es gratuito y completamente anónimo.
- ▶ Puede llamar al **1-800-273-TALK** o al **9-8-8**. Esta es una línea nacional de prevención del suicidio gratuita y confidencial.
- ▶ Si tiene un proveedor de salud del comportamiento, llámelo y cuénteles cómo se siente.
- ▶ Llame a su centro comunitario local de salud mental e infórmeles que tiene una crisis. Muchos tienen horarios de atención sin cita previa.

### ¿Cuándo debo IR al hospital?

- ▶ Si se hizo daño de alguna manera.
- ▶ Si planea lastimarse o lastimar a otra persona gravemente.
- ▶ Si tiene complicaciones como consecuencia de la abstinencia de alcohol o drogas.

### ¿Qué ocurre si no necesito ir al hospital, pero quiero ayuda?

Tiene otras opciones de tratamiento.

- ▶ Llame al equipo de administración de la atención de salud del comportamiento de MHS. Podemos ayudarle a ponerse en contacto con los servicios adecuados en el momento oportuno.

### Manténgase en contacto

- ▶ Tome los medicamentos según las indicaciones.
- ▶ Vaya regularmente a las citas con su terapeuta y su psiquiatra.
  - Esto ayudará a prevenir futuras hospitalizaciones.
  - Si acude a las citas, puede hablar sobre los cambios en su estado de ánimo. Si es necesario, el equipo de tratamiento puede ayudarle a hacer cambios en los medicamentos; o bien, marque 9-8-8.
  - Estos proveedores entenderán sus antecedentes médicos.

**LÍNEA PARA CRISIS:  
Envíe un mensaje de  
texto a MHS al 741741.**

**LÍNEA NACIONAL DE  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:  
1-800-273-TALK (8255)  
o marque 9-8-8**

## ¿Necesita ayuda para encontrar un proveedor de salud del comportamiento?

Llámenos al 1-877-647-4848. Podemos ayudarle a encontrar un proveedor cerca de usted.

