

Septiembre de 2025

Noticias sobre los beneficios



Explore la atención del rango de problemas de bienestar mental

Este documento es parte de la hoja informativa de OEGB de septiembre titulada Ansiedad y depresión. Para tener acceso a otros recursos, visite la [página Noticias y eventos](#).

La salud mental se categoriza como un rango. Nuestra posición en ese rango puede cambiar con el tiempo. Algunas veces nos podríamos sentir emocionalmente bien. Otras veces, nos podríamos sentir deprimidos, ansiosos o irritables. Para algunas personas estos sentimientos son más persistentes, como una sensación constante de agitación, temor, o algo más serio.

Independientemente de la posición en la que se encuentre ahora, hay instrumentos, recursos y apoyo que pueden ayudarlo a mejorar su bienestar mental.

El tipo de atención que es adecuado para usted depende de la clase de apoyo que necesita. Con tantas opciones, puede ser difícil saber dónde comenzar.

- En la siguiente página se muestra una variedad de opciones de apoyo, desde pasos sencillos que puede tomar por su cuenta, hasta atención profesional a través de su seguro médico.
- En el extremo ligero del rango, hay prácticas autoguiadas para apoyar su salud mental. Explore algunos de los recursos que tiene a su disposición, lea la sección Bienestar emocional de la [Guía de bienestar de OEGB](#).
- En el caso de inquietudes más graves, hay atención profesional disponible. Esto incluye el tratamiento proporcionado por proveedores con licencia, como terapeutas, psiquiatras o médicos, que pueden recetar medicamentos. Estos servicios están disponibles a través de su plan médico.

Explore la atención del rango de problemas de bienestar mental

Bajo

Mediano

Recomendaciones de cuidado	Autoayuda a demanda	Asesoramiento	Apoyo en grupo
<ul style="list-style-type: none"> • Sugerencias de los proveedores • Apoyo para programar citas • Orientación sobre las opciones de tratamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido y programas en línea • Aplicaciones móviles de autoayuda • Evaluaciones y cuestionarios • Meditaciones guiadas y programas digitales 	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos de vida saludable • Relaciones personales • Apoyo y referencias a servicios de cuidado de niños y ancianos • Desarrollo profesional • Bienestar financiero • Problemas no clínicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Educación sobre cambios conductuales • Sesiones de educación comunitaria • Clases y talleres de salud y bienestar • Apoyo de pares virtual

Mediano

Alto

Apoyo telefónico	Terapia individual*	Tratamiento de condiciones médicas	Tratamiento como paciente interno
<ul style="list-style-type: none"> • Telesalud • Consejo médico 24/7 • Apoyo en casos de crisis y emergencias 24/7 • Asistente personal de salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Visitas al consultorio • Servicios de salud mental como paciente externo • Tratamiento ambulatorio de farmacodependencia • Manejo de medicamentos <p>*Incluye apoyo en el consultorio y virtual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado ambulatorio intensivo • Manejo del autismo • Tratamiento de los trastornos de alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Centros de tratamiento a corto plazo • Atención residencial a largo plazo