



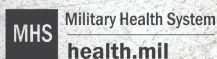
# 5 PREGUNTAS

---

## PARA HACERLE A SU PROVEEDOR DE SALUD MENTAL

Hacer un plan para hablar con su proveedor acerca de sus preocupaciones sobre su salud mental es un paso importante para mejorar su bienestar.

Un proveedor puede ayudarle a comprender y atender sus preocupaciones para que usted pueda mantener y fortalecer su salud mental.



## PREPARÁNDOSE PARA SU PRIMERA CITA

Cuando se reúna por primera vez con su proveedor, es importante que exprese sus preocupaciones y sea honesto. Compartir información personal puede ser difícil, pero ayudará a su proveedor a desarrollar un plan de tratamiento que se adapte a sus síntomas. Es probable que un proveedor le pregunte acerca de su historial de salud y cualquier síntoma recurrente. Debido a que su cita puede estar limitada por tiempo, asegúrese de prepararse con anticipación para aprovechar al máximo su visita. Para prepararse para su primera cita:

**Escriba cualquier síntoma, incluyendo pensamientos, sentimientos o comportamientos que experimenta tan detalladamente como sea posible, por ejemplo:**

- Por cuánto tiempo el sentimiento o síntoma permanece
- Factores tales como eventos, experiencias o pensamientos que pueden agravar sus síntomas
- Qué ha intentado para hacer sus síntomas desaparecer y si ha funcionado o no

**Detalle su historial médico. Incluya:**

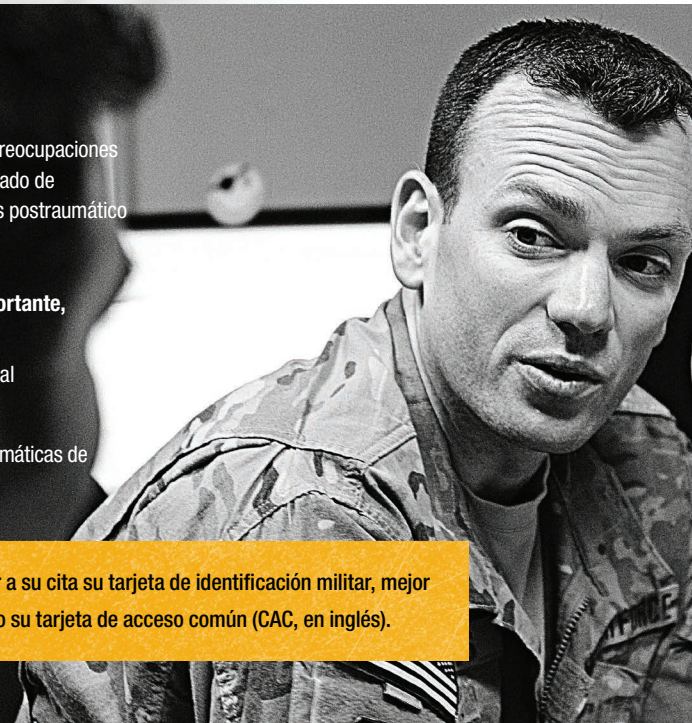
- Momentos en los que ha experimentado preocupaciones psicológicas, como ansiedad, uso inadecuado de sustancias, dificultad para dormir, o estrés postraumático
- Problemas físicos

**Anote información personal que sea importante, incluyendo:**

- Familiares con problemas de salud mental
- Importantes y recientes cambios de vida
- Eventos traumáticos de vida o heridas traumáticas de la cabeza



No olvide traer a su cita su tarjeta de identificación militar, mejor conocida como su tarjeta de acceso común (CAC, en inglés).



# CINCO PREGUNTAS PARA HACERLE A SU PROVEEDOR

**USTED TIENE UN ROL CRUCIAL EN SU CUIDADO DE SALUD.** Hacerle preguntas a su proveedor de atención médica de sus opciones de cuidado es importante. Hablar con su proveedor puede ayudar a establecer confianza y darle a su proveedor la información necesaria para aconsejarle apropiadamente y crear un plan de tratamiento adaptado a sus necesidades:

**1** ¿Cuál es mi diagnóstico? ¿Qué puede haber contribuido a mis síntomas y por qué?

**2** ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento? ¿Cuáles son los beneficios de cada opción y por qué?

**3** ¿Cómo pueden mis síntomas afectar mi trabajo o familia?

**4** ¿Qué puedo hacer por mí mismo para aliviar mis síntomas?  
Hable de cualquier actividad que puede hacer por sí mismo para mejorar su salud mental, por ejemplo, meditar, ejercitarse y alimentarse saludablemente.

**5** ¿Que debo hacer si necesito hablar con alguien antes de mi próxima cita?  
Asegúrese de establecer una hora para su próxima cita. Confirme quién será su proveedor y pregunte por su información de contacto.

Es importante que comprenda las recomendaciones de su proveedor. Asegúrese que todas sus preguntas y preocupaciones sean atendidas. Utilice esta sección para tomar notas.

---

---

---

---

---

---

Si antes de su próxima cita necesita atención médica urgente, considere los siguientes recursos:



#### **PSYCHOLOGICAL HEALTH RESOURCE CENTER**

Para hablar en línea con un especialista en información de salud, visite [realwarriors.net/livechat](https://realwarriors.net/livechat) o llame al **866-966-1020**, disponible las 24 horas del día los 7 días de la semana (en español o inglés). La llamada es gratis.



#### **CAPELLANES MILITARES**

Los servicios de capellanía son una gran fuente de bienestar, aliento y ánimo. Para muchos miembros del servicio activo, contactar a su capellán puede ser tan sencillo como caminar a la capilla más cercana en su comunidad militar y hacer una cita. Si usted no vive cerca de una base militar, comuníquese con la más cercana y pida ayuda, o comuníquese con Military OneSource al **800-342-9647** para localizar al capellán de su unidad.



#### **FACILIDAD DE TRATAMIENTO MILITAR/LÍNEA DE CONSEJOS DE ENFERMERÍA TRICARE**

Provee cuidado de emergencia y no emergencia para heridas físicas y/o psicológicas cubiertas por TRICARE. Para encontrar una facilidad cerca de usted, visite [tricare.mil/mtf](https://tricare.mil/mtf) o llame al **800-874-2273**, oprima 1 (después oprima 2 para ayuda en español).



#### **LÍNEA DIRECTA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**

Si usted o alguien que usted conoce se encuentra en una crisis, llame al **800-273-8255**, oprima 2 para hablar con alguien en español (oprima 1 para ayuda en inglés), envíe un texto al 838255, o visite [militarycrisisline.net/chat](https://militarycrisisline.net/chat).

