

4 beneficios de bienestar a los que puede acceder mediante el seguro médico

Entender el seguro médico puede ser confuso. Pero muchos planes ofrecen servicios útiles que apoyan su salud mental y bienestar general. Estos son cuatro beneficios a los que ya pueda acceder.

1. Beneficios incluidos de salud mental

La mayoría de los planes de seguro médico incluyen servicios de salud mental. Su médico de atención primaria puede ayudarlo a obtener una remisión a un terapeuta, consejero o psiquiatra. Muchos planes también cubren sesiones de consejería, grupos de apoyo y chequeos de salud mental. No dude en preguntar qué cubre su plan.

2. Programas de asistencia al empleado (EAP)

Muchos lugares de trabajo ofrecen EAP sin costo adicional. Un EAP puede ayudarlo con problemas personales que afectan a su bienestar. Estos programas suelen ofrecer apoyo para:

- Estrés
- Relaciones
- Preocupaciones legales o económicas
- Equilibrio entre la vida laboral y personal

No se informa a su empleador de si usa los servicios de EAP. Se ofrece consejería de corto plazo para ayudarlo a sentirse más apoyado durante momentos difíciles.

3. Cobertura para terapia y medicamentos

La mayoría de los planes de seguro médico ayudan a pagar la terapia y los medicamentos para la salud mental. Las leyes exigen que las compañías de seguros traten la atención de salud mental de la misma manera que cualquier otra atención médica. Esto significa que su copago por ver a un terapeuta no debe ser más alto que su copago por una consulta médica regular. Saber cómo funciona su plan puede ayudarlo a obtener la atención que necesita.

[Más información en la página 2](#)



4. Herramientas gratuitas sobre salud mental

Algunos planes de seguro ofrecen recursos gratuitos, como:

- Líneas directas de salud mental
- Grupos de apoyo en línea
- Aplicaciones de bienestar o consciencia plena
- Artículos y videos educativos

Estas herramientas pueden ayudarlo a manejar el estrés, aprender nuevas técnicas para afrontar situaciones difíciles y encontrar apoyo cuando más lo necesita.

Cambie su perspectiva

En lugar de ver a su seguro médico como un obstáculo, intente verlo como un recurso. Usar los beneficios que tiene disponibles puede ayudar a cuidar de su salud mental y física. Cuando participa activamente en su atención, puede mejorar su bienestar y su calidad de vida.

#MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el director clínico del EAP, LMHC, CEAP.

