



Asuma el control de su salud mental

La salud mental es una parte clave de su bienestar general y estamos aquí para ayudarle. A continuación, encontrará recursos útiles, apoyo, programas, asesoramiento, información y más.

Apoyo para salud mental de Lyra

- A partir del 1.º de enero de 2023, la gama completa de servicios de salud mental remotos, presenciales y autoguiados de Lyra está disponible en una plataforma fácil de navegar. Acceda a los servicios de Lyra iniciando sesión en el portal para miembros en Member.MassGeneralBrighamHealthPlan.org.
- Obtenga recomendaciones personalizadas para la atención adecuada para usted.
- Programe citas virtuales o en persona en línea con terapeutas, asesores de salud u otras personas, a menudo en el plazo de 1 a 3 días.
- Acceda a apoyo para toda la familia, incluidos niños y adolescentes.

Recursos de salud conductual de Optum

Los beneficios de salud conductual de Optum están disponibles para usted y sus familiares cubiertos.

- Busque proveedores que ofrezcan tratamientos que incluyan atención médica mental, servicios ambulatorios, programas de día, programas residenciales, atención y apoyo para el autismo, servicios de recuperación y para tratar el consumo de sustancias y más.
- Navegue el sitio web de Optum en www.liveandworkwell.com para encontrar artículos, herramientas de cuidado personal, proveedores y otros recursos sobre salud mental y trastornos por consumo de sustancias. Cree una cuenta con su número de identificación de miembro o navegue como invitado con el código de acceso "MGBHPMA".

Conéctese con apoyo para administrar su atención de forma remota

Si necesita apoyo para administrar su atención de salud conductual, puede comunicarse con los coordinadores de atención autorizados del equipo de administración telefónica de la atención de salud conductual de Optum.

Realizarán una evaluación para ayudar a coordinar de forma remota sus necesidades de atención individual.

Conéctese con el equipo en care.coordination@optum.com o llamando al número que figura al dorso de su tarjeta de identificación y preguntando sobre la administración de la atención de salud conductual.

Más formas de apoyar su salud y bienestar

Hable con un asesor de recuperación

La recuperación no es algo que se deba enfrentar solo. Nuestros asesores de recuperación comprenden el sufrimiento que causan el estigma y la vergüenza, y pueden actuar con consideración como guías, mentores y defensores. El asesoramiento para recuperación está disponible para todos los miembros del plan.

Hable con un asesor de salud sobre sus objetivos de bienestar

Si está buscando apoyo personal para alcanzar sus objetivos de bienestar, nuestros asesores de salud están aquí para ayudarle. Sin costo adicional, puede hablar con un asesor de salud sobre cualquier tema de salud y bienestar que se le ocurra, por ejemplo, cómo comer más verduras, dejar de fumar o integrar la caminata en su rutina diaria. Simplemente envíenos un correo electrónico a HealthPlanHealthandWellness@mgb.org o llame al número de Servicio al Cliente que figura al dorso de su tarjeta de identificación de miembro y pida hablar con un asesor de salud.

Obtenga ayuda para abordar sus necesidades de atención complejas

El programa Your Care Circle (YCC) está diseñado para ayudar a que los miembros con necesidades de atención complejas y superpuestas administren la salud física y conductual sin costo adicional. Un equipo de coordinadores de atención de salud conductual y personal de enfermería registrado trabajarán con usted a fin de desarrollar un plan de atención adecuado para abordar los desafíos de salud, coordinar la comunicación entre los proveedores y garantizar el mejor estado de su salud. El programa YCC también incluye asesores de recuperación de compañeros que han vivido experiencias con el trastorno por consumo de sustancias y pueden guiar y apoyar a los miembros antes y después del tratamiento, durante este y en opciones alternativas al tratamiento. Puede autoderivarse a este programa enviando un correo electrónico a HealthPlanYourCareCircle@mgb.org o llamando al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de miembro y preguntando sobre el programa de gestión de la atención Your Care Circle.

Comience su propio plan de bienestar personalizado con Virgin Pulse

- Virgin Pulse puede brindarle una experiencia única y personalizada que se adapta a sus objetivos y lo alienta en cada paso del camino. Los desafíos le ayudan a realizar un seguimiento de su recorrido y a obtener aliento y apoyo. Comience completando la evaluación de salud en el portal para miembros en Member.MassGeneralBrighamHealthPlan.org.
- Comience un recorrido hacia una buena salud que se conecte con su rastreador personal del acondicionamiento físico.
- Participe en desafíos de bienestar que lo ayuden a comer mejor, ser más activo, mejorar el sueño, dejar de fumar, perder peso, sobrellevar el duelo, reducir el consumo de alcohol o tabaco y más.
- Únase a una comunidad en línea para conectarse con otras personas que se encuentren en recorridos similares hacia una buena salud.

Únase a nuestros talleres virtuales de bienestar

Nuestra serie gratuita de seminarios web se centra en promover la salud y el bienestar para la comunidad. Estos talleres están abiertos para que cualquiera se una, no solo los miembros del plan. Puede ver grabaciones de talleres anteriores sobre temas como recuperación del agotamiento, alimentación saludable, crianza consciente y más en nuestro canal de YouTube. Busque Mass General Brigham Health Plan en youtube.com.



Para obtener detalles completos sobre su plan, inicie sesión en Member.MassGeneralBrighamHealthPlan.org o llame al número de Servicio al Cliente que figura en el dorso de su tarjeta de identificación de miembro.

MassGeneralBrighamHealthPlan.org