




Mapa de Servicios de Salud Mental para Adultos en el Condado de Chester

Un mapa para ayudarle a navegar los servicios de salud mental para personas de 18 años de edad o más

Proveedores de Servicios de Salud Mental para Adultos

1. Creative Health Services – Spring City – 610-326-9250
2. Fellowship Health Resources – Phoenixville – 610-415-9301
3. Holcomb Behavioral Health – Exton – 610-363-1488
Kennett Square – 610-388-7400
4. Human Services, Inc.
Downtown – 610-873-1010 or 1-888-873-1001
Oxford – 610-998-1807
Coatesville – 610-380-9982

¿Necesita usted más información?
Hay disponible consejos, herramientas e información adicional sobre servicios específicos en el Suplemento.

¿Demoras o dificultades?
Contacte a Community Care si usted tiene Asistencia Médica (1-866-622-4228); si no tiene Asistencia Médica contacte a Chester County Mental Health (610-344-6265)

***Directorio de proveedores de Medicaid/CCBH del Condado de Chester:**
<http://www.ccbh.com/pdfs/HCMembers/providerDirectory/Chester.pdf>

***Directorio de Medicaid:**
<http://www.medicare.gov/physiciancompare/search.html>

Ver <http://www.referweb.net/chesco/> para recursos adicionales en el condado de Chester

Mapas de otros sistemas del condado de Chester se encuentran en <http://chesco.org/DocumentCenter/View/21020>

FAVOR NOTAR: Esta información puede cambiar. Las versiones actualizadas están disponibles en el <http://chesco.org/DocumentCenter/View/21014>

Agosto 2016

Servicios de Salud Mental Para Adultos del Condado de Chester

Guía y Suplemento del Mapa de Servicios

Introducción:

Si usted o un ser querido ha recibido un diagnóstico de salud mental, puede que usted se sienta preocupado, con miedo, y exhausto emocionalmente. Desafortunadamente, este es también el momento en que usted necesita conocer y navegar un mundo totalmente nuevo, el sistema de salud mental. Esto puede ser confuso y abrumador. ¡Pero hay ayuda disponible y usted no se encuentra solo! Los retos de la salud mental son comunes y tratables.

El Condado de Chester ofrece muchas opciones de tratamiento y niveles de cuidado de salud mental para adultos. Terapias nuevas y especializadas, las mejores prácticas, y programas de avanzada se encuentran a su disposición. Defensores y servicios de apoyo locales pueden reconfortarle, asesorarle y alentarle. La información aquí provista le ayudará a conseguir lo que usted necesita para sentirse mejor.

Mientras usted explora el Mapa de servicios, recuerde que es en su interés ser un consumidor informado. Así como se nos pide que participemos en nuestra recuperación en cuanto al bienestar físico, debemos involucrarnos en el proceso de recuperación de nuestra salud mental. Aprenda todo lo que pueda, haga preguntas, y abogue por sí mismo y por su ser querido. Hay motivo de esperanza; todos los días hay gente que sí mejora.

Servicios de Emergencia: Quienquiera que esté pasando por una emergencia de salud mental debe llamar al Servicios de Intervención de Crisis del Condado de Chester al 610-280-3270 o gratis al 877-918-2100. Hay asesoramiento gratuito disponible, por teléfono, con un consejero móvil y en la oficina sin cita previa, para todos los residentes del Condado de Chester, no importa su nivel de ingresos o seguro, las 24 horas del día, 7 días de la semana.

Importante saber:

- ◆ **Busque Ayuda con Prontitud**— Al igual que con muchas condiciones de salud física, las condiciones de salud mental son más fáciles de tratar, y hay mejor oportunidad de una recuperación total, si son tratadas con *prontitud*. Quien sea que esté luchando con el bienestar mental y emocional, no debería esperar.
- ◆ **Terapia de Conversación**— Los beneficios de hablar con un terapeuta o consejero han sido investigados y son a menudo parte de un plan de tratamiento. Este tipo de tratamiento se basa en el desarrollo de una relación de confianza y comodidad con el profesional de salud mental. A veces eso toma tiempo, y no es raro que uno pruebe unos cuantos terapeutas antes de encontrar el que “calce bien.” Trate de no desanimarse si esto le sucede; es parte necesaria del proceso. Al final, habrá valido la pena el esfuerzo.
- ◆ **Consiga Apoyo**— Mientras reciben tratamiento de salud mental, las personas no deben olvidar sus ‘*apoyos naturales*’ o las relaciones que suceden en el día a día de uno. Estos pueden incluir la familia, amigos, compañeros de trabajo y vecinos. También pueden ser grupos de iglesia, clubes de jardinería o la clase de gimnasia del YMCA.
- ◆ **Ayuda para Veteranos**— Los veteranos pueden obtener servicios a través de proveedores de servicios del condado. También pueden contactar al Centro Médico de la Administración de Veteranos en Coatesville, en el 1-800-290-6172 o ir a www.coatesville.va.gov.
- ◆ **Juzgado de Salud Mental**— El Condado de Chester County tiene un juzgado de salud mental. Para más información diríjase a la página 4 de esta guía.
- ◆ **Derechos Individuales**— De manera similar a la gente con otras enfermedades, las personas con enfermedades mentales tienen derecho a escoger sus proveedores de salud mental, decidir sobre su tratamiento, y hasta rehusar tratamiento, excepto en situaciones muy específicas. La auto-dirección y el empoderamiento personal son conceptos claves de la recuperación, aun si a veces esto pueda ser frustrante para los seres queridos que se preocupan.
- ◆ **Conozca Los Hechos**— Hay mucha información sobre salud mental en internet, pero no todo lo que uno lee tiene base en la realidad. Es importante conocer y utilizar sitios confiables de la red al buscar información. Una lista de estos se encuentra en www.chesco/mhidd . Haga clic en esa dirección para ver recursos y enlaces.

Servicios de Salud Mental Para Adultos del Condado de Chester

Continuación de la Guía

QUÉ ESPERAR al llamar a un proveedor principal de salud mental del Condado de Chester listado en el mapa:

- Comience por pedir una **evaluación de admisión**. Esto puede resultar en un diagnóstico y dar lugar a recomendaciones de tratamiento.
- Es de esperar que los proveedores de servicios ofrezcan una cita dentro de 7 días o menos.
- Los proveedores están obligados a ofrecer servicios bilingües.
- Si usted no tiene seguro, los proveedores de servicios le ayudarán a solicitar Asistencia Médica.
- Los proveedores de servicios pueden preguntarle sobre el condado de su residencia, ya que esto afecta su cobertura de Asistencia Médica.
- Si el proveedor de servicios no puede proveerle el servicio recomendado, le ayudarán a programar los servicios en otro sitio.
- Puede que le pregunten si tiene asistencia médica o información sobre cobertura de seguro. Por favor tenga a mano la información relevante, y haga preguntas si no tiene certeza sobre cualquier información que le den.

Explicación de Servicios de Tratamiento para la Salud Mental:

1. **Manejo de Medicamentos** — Luego de una evaluación psiquiátrica inicial, cualquier medicamento recetado es monitoreado por un psiquiatra, un doctor en medicina (M.D.) especializado en tratar el cerebro. (Así como un cardiólogo es un doctor en medicina especializado en tratar el corazón). Dado que las citas con un psiquiatra no tienen el propósito de proveer terapia, estas duran unos 15 minutos cada mes para enfocarse en el cómo están funcionando los medicamentos. El manejo de los medicamentos es suministrado junto a otros servicios terapéuticos.
2. **Terapia Ambulatoria** — Esta incluye sesiones de consejería dirigidas por profesionales entrenados (psicólogos, trabajadores sociales o consejeros profesionales) de manera regular. Las sesiones pueden ser individuales, de familia, o de otros tipos de grupos. Puede recetarse tratamiento especializado, dependiendo del diagnóstico de la persona. Estos incluyen:
 - ⇒ **Terapia Cognitiva-Conductual (CBT)** – tiene como objetivo cambiar la forma de pensar de la persona para que sea más adaptable y saludable
 - ⇒ **Terapia Dialéctica Conductual (DBT)** – terapia integral que enseña técnicas para enfrentar situaciones
 - ⇒ **Tratamientos de Trauma Basados en Hechos** – diseñados específicamente para niños, hombres y mujeres
3. **Manejo de Caso de Salud Mental** — Un director de caso podría ser asignado para que ayude a obtener y coordinar servicios y apoyos, incluyendo ayudar con solicitudes de beneficios, arreglos de vivienda, o empleo asistido, así como asegurar que los servicios sean suministrados según lo planificado.
4. **Rehabilitación Psiquiátrica** — Hay diversos tipos de programas de rehabilitación para dar apoyo o ayudar a desarrollar destrezas, de acuerdo a las necesidades individuales. Los programas incluyen actividades para promover el manejo de síntomas, destrezas sociales, ajuste personal, destrezas de trabajo y destrezas de vida independiente para que uno funcione bien en la comunidad con el mínimo de ayuda profesional. Las personas deberían preguntar acerca de opciones de rehabilitación.
5. **Equipo de Tratamiento Comunitario Asertivo (ACT)** — Suministrado tan solo cuando la necesidad lo indica, este tratamiento comprensivo e intensivo durante 24 horas al día, utiliza un equipo clínico. ACT puede abarcar salud mental, abuso de sustancias, y servicios de rehabilitación.
6. **Tratamiento Conjunto** — Tratamiento para personas que abusan de, o son adictos a, alcohol u otras drogas, y se les ha diagnosticado una enfermedad mental.
7. **Hospitalización Parcial de Cuidado Agudo** — Este programa diurno estructurado provee apoyo intensivo en un ambiente ambulatorio. Es diseñado como un tratamiento a corto plazo y la participación en el programa es usualmente de 1 a 2 semanas.
8. **Tratamiento Residencial de Crisis** — Opción de tratamiento disponible para personas sin seguro o que estén cubierto por Asistencia Médica, es un cuidado a corto plazo (hasta 10 días), voluntario, residencial sin restricciones, para ayudar a las personas a que estabilicen sus síntomas y eviten la hospitalización.

Servicios de Salud Mental Para Adultos del Condado de Chester

Continuación de la Guía

- Hospitalización** — Hay varios hospitales psiquiátricos en la región que brindan ambientes seguros para personas con síntomas agudos y/o que necesiten estabilizar los medicamentos, al igual que para aquellos que puedan estar a riesgo de hacer daño a sí mismo u otros. La duración promedio de hospitalización es de 10 a 14 días.
- Emergencia de Salud Mental** — La intervención de crisis es un servicio gratuito 24/7. Ver la página 1 de esta guía.
- Línea para situaciones de la salud mental que no son de emergencia** — Servicio gratuito cuando uno necesita hablar con una persona entrenada, pero no se encuentra en crisis. Llame al 1-866-846-2722.
- Terreno Común** — Es una aplicación web desarrollada por la renombrada defensora de la salud mental, Patricia Deegan PhD. Está disponible donde los proveedores para ayudar a la gente a prepararse para encontrarse con los psiquiatras y llegar a las mejores decisiones para su tratamiento y recuperación.

Explicación de Servicios de la Comunidad: **NOTA: Para acceso a los servicios de la comunidad usted necesita un referido de su proveedor.**

- Vivienda Asistida** — Hay diferentes niveles de servicios de la vivienda asistida, los cuales pueden incluir la enseñanza de supervivencia para que las personas puedan vivir tan independientemente como sea posible. Pida más información de su proveedor de servicios.
 - ⇒ **Rehabilitación Residencial Comunitaria (CRR)** - Ambiente de casa colectiva 24/7
 - ⇒ **Viviendo con Apoyo** — Servicios de formación de destrezas brindados en la casa de la persona
 - ⇒ **Refugio de Emergencia para Salud Mental** — Vivienda y apoyos a corto plazo, 24/7; la meta es conseguir vivienda permanente
- Empleo respaldado** — Este servicio provee apoyo antes y luego de conseguir trabajo, incluyendo ayuda con la preparación del currículo, destrezas de entrevista, búsqueda de trabajo, y apoyo en el trabajo mismo, así como ayuda para mantener los beneficios de asistencia pública mientras se encuentre trabajando. Contacte Carelink Career Services en el 610-429-1702, ext. 102, o solicite a su proveedor de servicios.
- Apoyo de Afines** — Los Especialistas Afines Certificados son personas en recuperación que han sido entrenadas en el uso de sus experiencias para ayudar a otros que estén usando los servicios de salud mental. Ellos han “hecho el camino al andar” y pueden ofrecer conexiones y esperanza. Los proveedores de servicios del mapa pueden darle más información sobre los servicios de apoyos de afines.

Explicación de Apoyos de la Comunidad: **Estos son los recursos de apoyo en la comunidad.**

- Centro de Recuperación “Crossroads”** — Este centro es operado por personas que han vivido con problemas de la salud mental, y se encuentra abierto para cualquier persona de 18 años o más que esté buscando conexiones a servicios, apoyos, y otros adultos que estén utilizando servicios de salud mental. 825 de Paoli Pike en West Chester. Contacte al centro en el 610—429-1702 para más información.
- Programa de Apoyo Comunitario (CSP)** — Es parte de una coalición, a nivel estatal, de usuarios de servicios de salud mental, familiares, profesionales y miembros de la comunidad. Llame al 610-344-6265 y pregunte por la oficina de Salud Mental donde usted puede pedir información.
- Compeer** — Esta es una filial de la organización nacional sin fines de lucro que aparea personas con enfermedades mentales en amistades de uno-a-uno con voluntarios entrenados y bondadosos de la comunidad. Es un programa de la Asociación de Salud Mental. Contacte a Compeer al 610-436-4445 o www.compeer.mhasp.org/chester-home.
- Grupos de Defensa y Apoyo de la Salud Mental** — Hay muchos tipos de grupos de defensa y de apoyo disponibles en el condado de Chester, incluyendo NAMI (Alianza Nacional para la Enfermedad Mental) 484-947-5643 o www.nami.org, y Arc of Chester County en el 610-696-8090 o www.arcofchestercounty.org.
- Primeros Auxilios de Salud Mental** — Esta es una clase gratuita de educación pública, diseñada para enseñarle a cualquiera como ayudar a alguien que esté desarrollando un problema o crisis de la salud mental. Los participantes son certificados en Primeros Auxilios de Salud Mental en 8 horas. Los horarios de clases están publicados en www.chesco.org/mhidd, o llame a COAD en Exton para saber más. 610-363-6164.

Servicios de Salud Mental Para Adultos del Condado de Chester

Continuación de la Guía

9. **WRAP (Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar)** — Herramienta de bienestar desarrollada por una reconocida defensora de la salud, escritora y persona en recuperación, la Dra. Mary Ellen Copeland. Los entrenamientos de WRAP son ofrecidos ocasionalmente a nivel local. Para más información sobre cómo desarrollar este tipo de plan, vaya a www.copelandcenter.com.
10. **Iniciativa de Artes del Escenario** — Este grupo proporciona enriquecimiento creativo para el crecimiento personal, el bienestar y la recuperación en cualquier etapa de la vida. Vaya a www.stagesarts.org para más información.

Explicación de Otros Sistemas:

1. **Otros Departamentos de Servicios Humanos** — El Sistema de Cuidado del condado de Chester refleja una filosofía de cómo debería darse el cuidado. El mismo maximiza los recursos para ayudar a las personas y familias. El Sistema de Cuidado incluye el Departamento de Salud Mental/Discapacidades Intelectuales y de Desarrollo, al igual que los departamentos indicados a continuación:
 - ⇒ **Departamento de Personas Mayores** — Este departamento proporciona servicios de protección basados en la casa y comunidad; también proporciona servicios de defensa, información y asistencia a personas de 60 y más años de edad (y a sus familias) para que puedan tener opciones sobre como desean vivir, con dignidad y respeto, para llevar una vida independiente y activa, y estar libres de abuso y negligencia.
 - ⇒ **Niños, Jóvenes y Familias** — Este departamento interviene para proporcionar aquellos servicios que no pueden ser dados por familiares, amistades o la comunidad. Se utilizan servicios sociales integrales de alta calidad que fortalecen la capacidad de la familia para velar por la seguridad y bienestar de cada niño.
 - ⇒ **Departamento de Servicios sobre Drogas y Alcohol** — Este departamento planifica, implementa, y monitorea los servicios locales de prevención de adicciones, intervención y tratamiento.
 - ⇒ **Centro Juvenil del Condado de Chester** — El centro ofrece cinco programas especializados para los jóvenes del condado de Chester que reciben servicios del Departamento de Libertad a Prueba de Menores del Condado de Chester, del Departamento de Niños, Jóvenes y Familias del Condado de Chester, y del Tribunal de Primera Instancia del Condado de Chester. Los servicios son monitoreo electrónico domiciliario, centro de reporte nocturno, refugio no restringido, servicios auxiliares de apoyo, y detención restringida.

Si, además de los de salud mental, usted recibe otros servicios de los Departamentos de Servicios Humanos, su cuidado puede ser coordinado para aumentar los resultados positivos. Un plan único de atención involucra a un representante de cada servicio utilizado por la persona, así como al menos un miembro representativo de la familia, amigo u otros que puedan ofrecer apoyo. El Sistema de Cuidado del Condado de Chester es un equipo que se centra en las fortalezas individuales y de la familia, promueve la autosuficiencia y la responsabilidad personal. Los planes únicos de cuidado también consideran las diferencias culturales.

Si usted piensa que un plan único de cuidado sería de beneficio para usted o su ser querido,
¡Pregúntele a su proveedor!

2. **Atención Comunitaria de Salud Conductual** — Este es el programa de salud conductual de HealthChoices para el Condado de Chester. HealthChoices es el nombre de los programas obligatorios de cuidado administrado de Pensilvania para los recipientes de Asistencia Médica. Visite el sitio web de Atención Comunitaria de Salud Conductual (Community Care Behavioral Health), www.ccbh.org, para más información.
3. **Tribunal de Salud Mental**— Esta es una colaboración con los Departamentos de Salud Mental y Justicia Penal para ayudar a residentes adultos con enfermedades mentales serias, quienes han sido arrestados por cargos penales, pero que no representan un riesgo a la seguridad pública. El objetivo es hacer que la persona arrestada busque servicios intensivos de salud mental en lugar de enfrentar un enjuiciamiento. Llame al 610-344-6290 o 6265.

Servicios de Salud Mental Para Adultos del Condado de Chester

Continuación de la Guía

4. **Oficina de Asistencia del Condado de Chester** — Los residentes de Pensilvania pueden solicitar asistencia y una gama de servicios para ellos y sus familias. Usted no debe llamar a la oficina. Vaya al sitio web www.compass.state.pa.us para obtener información y hacer la solicitud en línea. Favor Notar: Usted necesitará su número de seguro social, prueba de todos los ingresos de su hogar durante los últimos 30 días, y cualquier otra información pertinente.