

Recursos de apoyo para la salud y el bienestar

Lidiar con el seguro de salud puede ser abrumador, pero con RGA, no está solo.



Apoyo dedicado para su experiencia de salud.

¡Bienvenido! En RGA, no somos simples administradores: somos sus socios dedicados de planes de salud.

Nuestra misión es sencilla: ayudarlo a maximizar los beneficios de su plan de salud.



Qué incluye

Líneas de ayuda y apoyo en caso de crisis.....	3
Apoyo para el cáncer.....	4
Recursos tribales	4
BIPOC.....	5
Duelo.....	5
Asistencia de socorro en caso de desastre.....	6
Recursos de violencia doméstica.....	6
Apoyo para trastornos alimentarios.....	7
Recursos de salud mental.....	7
Recursos para los trastornos por consumo de sustancias	8
Recursos para la prevención del suicidio.....	8
Asistencia para el alquiler.....	9
Dejar de fumar.....	9
Recursos para personas transgénero.....	9
Recursos para veteranos.....	10
Poblaciones sin hogar.....	10
Recursos adicionales (federales).....	11
Volunteer for America.....	11
Recursos locales para mascotas.....	12
Recursos locales adicionales.....	13
Estamos aquí para ayudar.....	14

Los seguros de salud pueden ser abrumadores, pero con RGA, no está solo.

Nuestro equipo de atención experto está disponible para brindarle información, responder sus preguntas y guiarlo durante su experiencia de salud.

Atentamente,
Su equipo de atención

**Número de teléfono de
Atención al Cliente:
1-866-738-3924**

Estos recursos gratuitos están disponibles para dar apoyo a su salud emocional, mental y a su bienestar general. Siéntase libre de compartirlos con amigos y familiares que también podrían beneficiarse de ellos.

Líneas de ayuda y apoyo en caso de crisis

Suicide & Crisis Lifeline
(Línea de ayuda en casos de suicidio y crisis)
9-8-8 (EE. UU. y Canadá)
o 1-800-273-TALK (8255)

National Domestic Violence Hotline
(Línea directa nacional de violencia doméstica)
1-800-799-SAFE (7233)

YouthLine
(Línea en caso de crisis para adolescentes)
1-877-968-8491
Envíe “TEEN2TEEN” por mensaje
de texto al 839863

Línea de ayuda las 24 horas del día,
los 7 días de la semana de Disaster Distress
(Ayuda en caso de desastre) 1-800-5990
Envíe “TalkWithUs” por mensaje
de texto al 66746
DisasterDistress.samhsa.gov

Línea directa nacional de SAMHSA
1-800-662-HELP (4357)

Línea de ayuda para trastornos
de la alimentación de la ANAD
1-888-375-7767 de lunes a viernes,
de 9 a. m. a 9 p. m. CST

National Maternal Mental Health Hotline (Línea
directa nacional para la salud mental materna)
1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)
Llame o envíe un mensaje de texto las
24 horas del día, los 7 días de la semana,
en inglés y español

The Trevor Project (para jóvenes LGBTQI+)
1-866-488-7386

Para acceder a los hipervínculos, haga clic con el botón derecho en el enlace y elija “abrir enlace”. También puede presionar la tecla “CTRL” + F para buscar palabras clave y ubicar fácilmente un recurso dentro del documento.

RGAs no está afiliada a ninguna de estas organizaciones y no avala ningún programa o servicio en particular.

Apoyo para personas con cáncer

LÍNEA DE AYUDA DE LA AMERICAN CANCER SOCIETY (SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER)

1-800-227-2345

Chatee en vivo en la página www.cancer.org
Recursos gratuitos para dar apoyo a personas con cáncer y a sus seres queridos, que incluyen comprender su diagnóstico, encontrar y pagar el tratamiento, lidiar con los efectos secundarios, apoyar a los niños de la familia y el final de la vida. También puede encontrar una sección dedicada con respuestas a preguntas comunes sobre el COVID-19 y el cáncer, y buscar programas de apoyo en su área.

LIVESTRONG FOUNDATION

1-855-220-7777

<https://www.livestrong.org/what-we-do/program/livestrong-navigation>

La Fundación ayuda a atravesar los problemas diarios y a acceder a recursos de calidad. En particular, el servicio Livestrong Navigation proporciona apoyo gratuito y personalizado para las inquietudes prácticas, físicas y emocionales a las que se enfrentan las personas ante un diagnóstico de cáncer: la gestión de gastos médicos y desafíos relacionados con el seguro, la preservación de la fertilidad, la comprensión de las opciones de tratamiento y el acceso al apoyo emocional.

NATIONAL CANCER INSTITUTE (INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER)

1-800-4-CANCER - <https://www.cancer.gov/>

El Instituto Nacional del Cáncer enumera más de 100 organizaciones a nivel nacional que brindan servicios de apoyo emocional, práctico y financiero para personas con cáncer y sus familias. Además de realizar una búsqueda en esta base de datos, el Instituto recomienda que consulte las sugerencias de los hospitales, los departamentos de salud y las agencias de servicios sociales locales, ya que suelen estar más familiarizados con los servicios disponibles en su área.

Recursos tribales

Dedicado a los indios americanos y a los nativos de Alaska

<https://www.ncuih.org/hopeforlife#resources>

Aquí puede encontrar una lista de recursos personalizados, desde aplicaciones de cuidado personal hasta chats y comunidades para conectarse con sus pares. Proporcionada por el National Council of Urban Indian Health (Consejo Nacional de Salud Indígena Urbana), esta selección incluye recursos específicos para jóvenes y ancianos nativos y aborda las siguientes áreas: cómo hacer frente al COVID-19, el estrés y la ansiedad, el cuidado personal y el bienestar y la prevención del suicidio.



Regence

Group Administrators

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

RGA no está afiliada a ninguna de estas organizaciones y no avala ningún programa o servicio en particular.

©2025, Regence Group Administrators

Recursos para BIPOC

THE MENTAL HEALTH COALITION (COALICIÓN DE SALUD MENTAL)

https://www.thementalhealthcoalition.org/resource-library/?resources_category=bipoc

Se pueden encontrar recursos gratuitos en la biblioteca de recursos de The Mental Health Coalition (Coalición de Salud Mental), una base de datos de búsqueda que proporciona información sobre la salud mental para personas BIPOC (negros, indígenas y personas de color) y otras comunidades.

MATERNAL MENTAL HEALTH LEADERSHIP ALLIANCE (ALIANZA DE LIDERAZGO PARA LA SALUD MENTAL MATERNA, MMHLA)

<https://www.mmhla.org/resource-hub>

La Alianza de Liderazgo para la Salud Mental Materna (Maternal Mental Health Leadership Alliance, MMHLA) se dedica a mejorar la salud mental de las madres y las personas en edad fértil en los Estados Unidos. La MMHLA se enfoca en las políticas nacionales y la equidad en salud y ofrece una amplia gama de recursos de apoyo para personas BIPOC.

LÍNEAS DE AYUDA NO POLICIALES PARA RESPUESTA A CRISIS

BlackLine: Llame o envíe un mensaje de texto: 1-800-604-5841 <https://www.callblackline.com/>

La misión de BlackLine es brindar esperanza y promover la justicia social para las personas, familias y comunidades BIPOC a través de asesoramiento inmediato en caso de crisis y apoyo entre pares.

Según BlackLine, “[Ellos] no rastrean ni envían ningún tipo de intervención bajo ninguna circunstancia sin consentimiento”.

Apoyo para el duelo y la pérdida

Lista de recursos y apoyo para el duelo y la pérdida

[Grupos de apoyo y recursos para el duelo](#)

Muchas organizaciones comunitarias ofrecen servicios de apoyo para el duelo. La National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, NAMI) proporciona una lista de opciones, que incluyen grupos de apoyo compasivos en persona y en línea, para ayudarlo a superar los momentos difíciles.



Asistencia de socorro en caso de desastre:

Línea de ayuda de Disaster Distress (Ayuda en caso de desastre)
1-800-985-5990

Salvation Army (Ejército de Salvación): <https://www.salvationarmyusa.org/usn/help-disaster-survivors/>

FEMA: <https://www.fema.gov/assistance>

Disaster Assistance.gov: <https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/by-category-or-agency>

Farmers.gov: <https://www.farmers.gov/protection-recovery/wildfire>

Recursos para la preparación en caso de emergencias

Estos recursos lo ayudan a estar completamente preparado sin que se sienta abrumado al seguir los consejos de expertos para usted y su familia:

- Cómo armar un kit de emergencia: <https://www.ready.gov/kit>
- Cómo hacer un plan: <https://www.ready.gov/plan>
- Cómo prepararse para emergencias comunes con la ayuda de la Cruz Roja Americana: <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies.html>

Recursos de violencia doméstica

National Domestic Violence Hotline (Línea directa nacional de violencia doméstica)

1-800-799-SAFE (7233)

Las 24 horas del día, todos los días,
o 800-787-3224 (TTY)

Los defensores altamente capacitados de la línea directa están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año para tener charlas confidenciales con cualquier persona que experimente violencia doméstica, busque recursos o información o cuestione aspectos poco saludables de su relación.

<https://www.thehotline.org/help/>

National Resource Center on Domestic Violence (Centro Nacional de Recursos sobre la Violencia Doméstica)

El National Resource Center on Domestic Violence (Centro Nacional de Recursos sobre la Violencia Doméstica, NRCDV) ha sido una fuente integral de información para quienes desean informarse y ayudar a otros sobre los temas relacionados con la violencia doméstica.

A través de sus [iniciativas clave y proyectos especiales](#), el NRCDV trabaja para mejorar la respuesta de la comunidad a la violencia doméstica y, en última instancia, prevenir su ocurrencia.

<https://nrcdv.org/>

Apoyo para trastornos alimentarios

National Eating Disorders Association (Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación)
1-800-931-2237
Envíe “NEDA” por mensaje de texto al 741741
<https://www.nationaleatingdisorders.org/get-help/>

National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (Asociación Nacional de Anorexia Nervosa y Trastornos Asociados, ANAD)
1-888-375-7767
Nuestra línea de ayuda gratuita para trastornos alimentarios está disponible para realizar derivaciones de tratamiento, dar apoyo y aliento y responder preguntas generales sobre los trastornos alimentarios.
<https://anad.org/get-help/eating-disorders-helpline/>

National Alliance for Eating Disorders (Alianza Nacional para los Trastornos de la Alimentación)
1-866-662-1235
La National Alliance for Eating Disorders (anteriormente, The Alliance for Eating Disorders Awareness) es la principal organización nacional sin fines de lucro que brinda derivaciones, educación y apoyo a las personas que experimentan trastornos de la alimentación y a sus seres queridos.
<https://www.allianceforeatingdisorders.com/>

Línea de ayuda para la diabulimia
1-425-985-3635
Fundada en 2010, somos la primera organización sin fines de lucro 501(c)3 del mundo dedicada a la educación, el apoyo y la defensa de las personas con diabetes y trastornos alimentarios y de sus seres queridos.
Contamos con una línea directa disponible las 24 horas del día, los 365 días del año
<http://www.diabulimiahelpline.org/>

Recursos de salud mental

Todas las edades
Puede encontrar muchos recursos para todas las edades en la [National Alliance on Mental Illness](https://www.namimh.org/) (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, NAMI), la organización de salud mental de base más grande del país. NAMI se dedica a construir una vida mejor para los millones de estadounidenses que padecen enfermedades mentales y cuenta con más de 700 organizaciones estatales y afiliados locales en todo el país.

Otros recursos nacionales de salud mental útiles:

<https://www.samhsa.gov/mental-health>

<https://www.nimh.nih.gov/>

<https://mhanational.org/>

Adolescentes y adultos jóvenes

OK2TALK: 1-800-273-TALK

<https://ok2talk.org/>

OK2TALK es una comunidad donde los adolescentes y adultos jóvenes que luchan con afecciones de salud mental pueden encontrar un lugar seguro para hablar sobre lo que están experimentando y compartir sus historias personales de recuperación, tragedia, lucha o esperanza. Todos pueden contribuir al compartir historias, poemas, citas inspiradoras, fotos, videos, letras de canciones y mensajes de apoyo en un espacio seguro y moderado.

Recursos para los trastornos por consumo de sustancias

DIRECTORIO DEL PROGRAMA DE TRATAMIENTO DE OPIOIDES (BUSQUE POR ESTADO EN EL SIGUIENTE ENLACE)

<https://dpt2.samhsa.gov/treatment/directory.aspx>

LOCALIZADOR DE PROFESIONALES QUE ADMINISTRAN BUPRENORFINA

<https://www.samhsa.gov/medication-assisted-treatment/find-treatment/treatment-practitioner-locator>

START YOUR RECOVERY

[StartYourRecovery.org](https://startyourrecovery.org)

Start Your Recovery es un sitio web innovador desarrollado al reunir expertos en el tratamiento del trastorno por consumo de sustancias de las principales instituciones sin fines de lucro, académicas y gubernamentales. [Puede obtener más información sobre nosotros aquí](#). A través de este recurso, los miembros de la comunidad pueden:

- Encuentre apoyo local y opciones de tratamiento en Washington
<https://startyourrecovery.org/treatment/rehab-centers/washington>
- Escuche historias de personas con experiencias de vida similares
- Aprenda a reconocer y lidiar con el trastorno por consumo de sustancias

SAMHSA

Substance Use Disorder and Mental Health Service Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Trastorno por Consumo de Sustancias)
La Substance Use Disorder and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Uso de Sustancias, SAMHSA) es la agencia dentro del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) de EE. UU. que lidera los esfuerzos de salud pública para mejorar la salud conductual de la nación. La misión de SAMHSA es reducir el impacto del consumo de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades de los Estados Unidos. La línea de ayuda nacional es un servicio de información confidencial, gratuito, las 24 horas del día, los 365 días del año, en inglés y español, para personas y familiares que enfrentan trastornos mentales o por el consumo de sustancias.

Línea de ayuda nacional: 1-800-662-HELP (4357)

Enlaces a sitios web:

<https://findtreatment.gov/>

<https://www.samhsa.gov>

Recursos para la prevención del suicidio

National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio):

<https://www.suicidepreventionlifeline.org>

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a personas que atraviesan crisis suicidas o angustia emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana en todo Estados Unidos. La línea está compuesta por una red nacional de más de 150 centros de crisis locales que combinan atención y recursos locales personalizados con los estándares nacionales y las mejores prácticas.

Suicide & Crisis Lifeline

(Línea de ayuda en casos de suicidio y crisis)

9-8-8 (EE. UU. y Canadá)

1-800-273-TALK (8255) TTY: 1-800-799-4889

LGBTQIA+

<https://988lifeline.org/help-yourself/lgbtqi/>

FAMILY ACCEPTANCE PROJECT

<https://familyproject.sfsu.edu/posters>

Asistencia para el alquiler:

Consumer Financial Protection Bureau
(Oficina para la Protección Financiera del Consumidor)
<https://www.consumerfinance.gov/housing/housing-insecurity/help-for-renters/get-help-paying-rent-and-bills/>

Dejar de fumar:

American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón)
<https://www.lung.org/quit-smoking/join-freedom-from-smoking>

Recursos para personas transgénero

TRANS LIFELINE
1-877-565-8860
www.translifeline.org

La línea directa de Trans Lifeline es un servicio de apoyo entre pares administrado por personas transgénero para personas transgénero y personas que llaman para hacer preguntas. Los operadores están ubicados en todo EE. UU. y Canadá, y todos se identifican como transgénero. Si está experimentando una crisis o simplemente necesita a alguien con quien hablar, incluso si no es una persona transgénero, llame para recibir apoyo y recursos.

NATIONAL CENTER FOR TRANSGENDER EQUALITY (CENTRO NACIONAL PARA LA IGUALDAD TRANSGÉNERO)
www.transequality.org

Defensa y recursos para promover la plena autodeterminación y la igualdad de oportunidades, seguridad, salud y bienestar económico para todas las personas. El centro ofrece guías de autoayuda y una lista de ayuda adicional sobre salud general, apoyo legal y líneas directas disponibles para usted.

TRANSGENDER LAW CENTER (CENTRO DE DERECHO TRANSGÉNERO, TLC)
1-510-587-9696
transgenderlawcenter.org

Transgender Law Center (TLC) es la organización nacional más grande dirigida por personas transgénero que aboga por la autodeterminación. Con experiencia legal y compromiso con la justicia racial, TLC brinda apoyo sobre los desafíos y problemas legales comunes que puede encontrar, desde la discriminación en el empleo y la vivienda hasta la criminalización y la violencia.

THE TREVOR PROJECT Línea de vida para jóvenes
1-866-488-7386 Asistencia por chat o mensaje de texto
Puede encontrar recursos en
<https://www.thetrevorproject.org/about/programs-services/>

The Trevor Project es la organización nacional líder que brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio a jóvenes lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer y en duda (LGBTQ) menores de 25 años.

Recursos para veteranos

LÍNEA DE CRISIS PARA VETERANOS

1-800-273-TALK (8255) TTY: 1-800-799-4889

Hable por mensaje de texto con un miembro del personal de la Línea de Crisis para Veteranos:

Envíe un mensaje de texto a 838255

<https://www.veteranscrisisline.net>

Si usted es un veterano o miembro de las fuerzas armadas con pérdida auditiva, o es una persona preocupada por alguien que lo sea, tiene apoyo disponible. **Comuníquese con la Línea de Crisis para Veteranos por llamada telefónica, mensaje de texto o chat en línea.**

THE NATIONAL CALL CENTER FOR HOMELESS VETERANS (EL CENTRO NACIONAL DE LLAMADAS PARA VETERANOS SIN HOGAR)

Llame al 1-877-424-3838

[Sitio web](#)

El U.S. Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU.) ofrece asesoramiento confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para veteranos en riesgo de quedarse sin hogar y sus familias.

THE NATIONAL COALITION FOR HOMELESS VETERANS (LA COALICIÓN NACIONAL PARA VETERANOS SIN HOGAR)

1-800-VET-HELP

La coalición ofrece un directorio de proveedores de servicios locales y ayuda general para consultar los recursos para los veteranos sin hogar.

[Encuentre un proveedor local](#) | [Ver recursos](#)

Recursos locales para veteranos

<https://www.veteranscrisisline.net/find-resources/local-resources/>

Poblaciones sin hogar

NATIONAL ALLIANCE TO END HOMELESSNESS (ALIANZA NACIONAL PARA ACABAR CON LA INDIGENCIA) MARQUE 2-1-1

<https://endhomelessness.org/how-to-get-help-experiencing-homelessness/>

SAMHSA

<https://www.samhsa.gov/homelessness-programs-resources>

HUD (BUSCAR POR CONDADO)

<https://www.hud.gov/states/>

FEEDING AMERICA: ENCUENTRE SU BANCO DE ALIMENTOS LOCAL

<https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank>

EQUIPO DE BIENESTAR ANIMAL DE PORTLAND

<https://www.pawteam.org/>



Regence

Group Administrators

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

RGA no está afiliada a ninguna de estas organizaciones y no avala ningún programa o servicio en particular.

©2025, Regence Group Administrators

Recursos adicionales (federales)

211

LLAME o ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL 211 EN CUALQUIER MOMENTO, EN 180 IDIOMAS.

COMPLETAMENTE CONFIDENCIAL

www.211.org

211 es la fuente más completa de información de servicios sociales locales seleccionados en los EE. UU. y la mayor parte de Canadá. Llame, envíe un mensaje de texto o chatee con su 211 local para hablar con un especialista en recursos comunitarios en su área que lo ayudará a encontrar los servicios y recursos disponibles.

Encontrará ayuda con:

- ✓ Opciones de refugio y vivienda, programas complementarios de alimentos y nutrición y asistencia con los servicios públicos
- ✓ Información de emergencia y socorro en casos de desastre
- ✓ Servicios para veteranos
- ✓ Atención de la salud, vacunación e información sobre epidemias de salud
- ✓ Programas de prevención y rehabilitación de adicciones
- ✓ Grupos de apoyo para personas con enfermedades mentales o necesidades especiales
- ✓ Un camino seguro y confidencial para salir del abuso doméstico físico o emocional

Volunteers of America

Volunteers of America es un ministerio de servicio compuesto por más de 16 000 profesionales que trabajan en todo el país para ayudar a 1,5 millones de personas cada año. Su misión es brindar apoyo emocional en línea a las personas en tiempos de crisis. Todos son bienvenidos a hablar sobre lo que les está causando dolor. Los consejeros de crisis lo escucharán sin juzgarlo y lo ayudarán a sentirse acompañado y seguro.

A nivel nacional:

1-800-273-TALK (8255) www.imhurting.org
<https://www.voa.org/find-an-office>:

para encontrar una oficina



Recursos para dueños de mascotas

Banco de alimentos y suministros para mascotas

GOODS es un programa de Greater Good Charities que distribuye alimentos, suministros esenciales, ropa, artículos para el hogar, juguetes y demás a mascotas y personas necesitadas en todo el mundo.

<https://greatergood.org/goods>

Feeding America

[Comuníquese con su banco de alimentos local](#) si usted o alguien que conoce necesita ayuda con alimentos para mascotas.

Atención veterinaria

Si no puede pagar la cuenta de su mascota, existen algunas organizaciones que pueden ayudarlo. Su [asociación estatal de medicina veterinaria](#) también puede tener una lista de organizaciones locales que pueden ayudar.

La Fundación Bow Wow Buddies brinda subvenciones de hasta \$2500 para tratamientos médicos necesarios para afecciones graves y servicios de emergencia. <https://www.bowwowbuddies.com/apply-for-grant/>

El Fondo Frankie's Friends ofrece asistencia financiera a mascotas de familia que necesitan atención veterinaria especializada o de emergencia que les salve la vida cuando sus cuidadores no pueden pagar el costo total del tratamiento.

<https://www.frankiesfriends.org/national-frankies-friends-fund>

Tarifas de depósito y alquiler para mascotas

Muchas sociedades protectoras de animales proporcionan “fondos de asistencia para dueños de mascotas” para ayudar con los costos inesperados relacionados con las mascotas, que incluyen depósitos y alquiler. Consulte con su sociedad protectora de animales local para conocer si pueden brindar asistencia con el alquiler para mascotas.

Duelo de mascotas

La Association for Pet Loss and Bereavement (Asociación para la Pérdida y el Duelo de Mascotas, APLB) es una organización sin fines de lucro que ofrece grupos de apoyo para el duelo, un directorio de consejeros de pérdida de mascotas y recursos adicionales.

<https://www.aplb.org/online-video-support-about/>

RGA no está afiliada a ninguna de estas organizaciones y no avala ningún programa o servicio en particular.



An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

©2025, Regence Group Administrators

Recursos locales adicionales (ID, OR, UT, WA, MI)

Idaho:

Los servicios proporcionados incluyen una línea directa las 24 horas, servicios de desintoxicación e intervención y prevención de crisis. Centros ubicados en Boise, Caldwell, Coeur d'Alene, Idaho Falls, Pocatello, Twin Falls. Centros de la Red de Centros de Crisis Rurales en Lewiston, Orofino y Moscow.

<https://www.livebetteridaho.org/behavioral-health/crisis-centers-substance-use-disorder-and-mental-health-services>

Michigan:

https://www.michigan.gov/mdhhs/keep-mi-healthy/mentalhealth/drugcontrol/welcome/get-help-now-behavioral-health_1

Oregon:

Líneas de crisis por condado para todos los residentes de Oregon:

<https://www.oregon.gov/oha/ph/preventionwellness/safeliving/suicideprevention/pages/crisislines.aspx>

Utah:

Enlace a las agencias de salud mental por condado: <https://hope4utah.com/utah-mental-health-agencies/>

Estado de Washington:

Línea de ayuda para la recuperación de WA (1.866.789.1511) Línea de ayuda anónima y confidencial que brinda servicios de intervención y referencia en crisis

[Washington Listens 1-833-681-0211 http://www.walistens.org/](http://www.walistens.org/): Brinda apoyo no clínico a personas que experimentan un estrés elevado debido al COVID-19.

Líneas de crisis basadas del condado para todos los residentes de WA:

<https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines>



RGA no está afiliada a ninguna de estas organizaciones y no avala ningún programa o servicio en particular.



Regence

Group Administrators

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Estamos aquí para ayudarlo.

Soporte y recursos simplificados: nosotros nos encargamos.



Nuestro equipo de atención es más que un recurso: somos sus socios en salud. Si necesita ayuda para comprender los detalles de su cobertura o tiene preguntas sobre cómo encontrar un proveedor, estamos a una llamada de distancia. Todos los miembros de nuestro equipo tienen una amplia experiencia y están comprometidos a garantizar que reciba el mejor apoyo posible.

Podemos ayudarlo a:

Comprender los beneficios de su plan.

Permítanos simplificar las complejidades para que pueda concentrarse en lo que más importa: su salud y bienestar.

Encontrar un proveedor dentro de la red.

Lidiar con el sistema de atención médica puede ser abrumador, pero no tiene que hacerlo solo. Nuestro equipo de atención puede ayudarlo a encontrar el proveedor dentro de la red adecuado.

Responder preguntas sobre su cobertura.

Si tiene preguntas sobre qué servicios están cubiertos, cómo presentar un reclamo o qué hacer durante una emergencia, nuestro equipo de atención está a una llamada de distancia.

Si usted o alguien que conoce está en una situación de peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. La ayuda siempre está disponible.

Para inquietudes menos inmediatas, visite accessrga.com para iniciar sesión en su cuenta de RGA o comuníquese con nosotros por teléfono al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

7 pasos para apoyar su bienestar

Realizar pequeñas acciones puede marcar una gran diferencia en cómo se siente todos los días.

- 1 Busque orientación profesional:**
 - Si se siente mal o preocupado, consulte a un profesional de la salud antes de probar cualquier tratamiento por su cuenta.
 - Familiarícese con las opciones de tratamiento disponibles y los servicios de apoyo, incluido el asesoramiento o la terapia (en persona y por telesalud).
- 2 La salud emocional importa:**
 - Cuidar su salud emocional es tan importante como su salud física.
 - Es importante desconectarse de las noticias, especialmente en las redes sociales, ya que la exposición constante a veces puede ser estresante.
- 3 Prácticas para el cuerpo y la mente:**
 - Incorpore técnicas de conciencia plena a su rutina diaria. Los ejercicios de respiración profunda, los estiramientos y la meditación pueden ayudar a reducir el estrés.
 - Priorice las comidas saludables y equilibradas. Una nutrición adecuada apoya su bienestar físico y mental.
- 4 Manténgase activo:**
 - El ejercicio regular es un poderoso calmante del estrés. Practique la forma que le resulte más conveniente, ya sea una caminata rápida, yoga, natación o entrenamientos en el hogar.
 - Trate de hacer al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días.
- 5 Priorice el sueño reparador:**
 - No dormir lo suficiente puede empeorar el estrés, por lo que es importante crear una rutina relajante a la hora de acostarse y asegurarse de descansar lo suficiente cada noche.
- 6 Evite mecanismos de afrontamiento dañinos:**
 - Evite el consumo excesivo de alcohol o drogas ya que, si bien pueden ofrecer un alivio temporal, en realidad, pueden empeorar su estrés.
- 7 Relájese y recargue energías:**
 - Tómese un tiempo para realizar las actividades que disfruta. Practique pasatiempos que disfruta, como leer, hacer jardinería o tocar un instrumento.