Hemophilia and Thrombosis Center
UNIVERSITY OF COLORADO **ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS**

Cómo encontrar un terapeuta de salud mental

Tres pasos para ayudarle en su búsqueda

Busque opciones

- **Llame a su compañía de seguros o visite su sitio web** para encontrar terapeutas en su plan. Pregunte a su plan de salud si pagan por los terapeutas que están fuera de la red. También puede preguntar a su empleador si tiene un Programa de ayuda al empleado que cubra los servicios de salud mental.
- **Pregunte a los demás**. Los amigos, familiares u otras personas que hayan tenido experiencias con terapeutas quizá tengan recomendaciones. También es una buena idea ponerse en contacto con su equipo de atención. Esto puede incluir a su médico de atención primaria, un trabajador social, un psicólogo, servicios de salud para estudiantes u otros.
- **Busque en línea**. Sitios web como locator.APA.org o PsychologyToday.com pueden ser de ayuda. Filtre por preferencias como género, afirmación LGBTQIA+, raza, idioma o religión.
- **Llame al departamento de salud local o visite su sitio web**. Encontrará programas o servicios de salud comunitarios de bajo costo.

Haga preguntas

Los terapeutas tienen diferentes capacitaciones y especialidades. Llame al terapeuta antes de programar su consulta para hacer preguntas que puedan ayudarle a decidir si se adapta a sus necesidades.
Es posible que tenga que ponerse en contacto con algunos terapeutas antes de encontrar al indicado. Consulte la página siguiente para ver algunas preguntas que tal vez quiera hacer.

Acerca de sus antecedentes y experiencia:

University of Colorado HTC

13199 E. Montview Blvd, Suite 100

Aurora, CO 80045

303-724-0724

https://medschool.cuanschutz.edu/hemophilia-thrombosis

- ¿Es un terapeuta con licencia? ¿Cuánto tiempo hace que ejerce?
- ¿Qué experiencia tiene trabajando con personas con inquietudes similares a las mías?
- ¿Qué tipos de tratamientos utiliza? ¿Cómo ayuda su tratamiento con la depresión, la ansiedad, la ira o el duelo?
- ¿Trabaja con la administración de medicamentos?
- ¿Atiende a personas con afecciones crónicas?

Acerca de sus políticas:

- ¿Cuánto cuestan las consultas?
- ¿Acepta mi plan de salud? De no ser así, ¿cómo puedo reducir el costo?
- ¿Hay diferentes tipos de opciones para las consultas? ¿Ofrece consultas presenciales, de telesalud, nocturnas o los fines de semana?
- ¿Qué sucede si necesito cancelar o reprogramar? ¿Qué sucede si necesito cancelarla debido a una cita médica?
- ¿Está dispuesto a hablar con mis médicos o informarse sobre mi afección y tratamiento?

Reserve su cita

Una vez que haya encontrado un terapeuta, programe su consulta. Si la disponibilidad es limitada, quizá le convenga anotarse en la lista de espera de algunos terapeutas diferentes. Hable con sus amigos y familiares sobre cómo se siente y busque pequeñas formas de recibir apoyo, como una llamada telefónica con un buen amigo.

- Si necesita ayuda, llame al University of Colorado Hemophilia & Thrombosis Center at 303-724-0724.
- Puede llamar al 988 para conectarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. También puede enviar un mensaje de texto al 741741 para comunicarse con la Línea de Texto en Caso de Crisis.