
UNA DIVISIÓN DEL DBHIDS
cbhphilly.org

 DEPARTAMENTO DE SERVICIOS
PARA LOS MIEMBROS DE LA CBH
888-545-2600

 LÍNEA PARA CRISIS DE
PHILADELPHIA
215-685-6440

SERVICIOS POR DISCAPACIDAD
INTELLECTUAL DE PHILADELPHIA (IDS)
215-685-5900

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA ADULTOS:

EINSTEIN MEDICAL CENTER
215-951-8300
5501 Old York Road

PENNSYLVANIA HOSPITAL
215-829-5433
Spruce Building
801 Spruce Street
1st Floor

FRIENDS HOSPITAL
215-831-4600
4641 Roosevelt Boulevard

TEMPLE UNIVERSITY HOSPITAL
EPISCOPAL CAMPUS
215-707-2577
100 E Lehigh Avenue

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA NIÑOS:

CENTRO DE RESPUESTA ANTE CRISIS
PARA NIÑOS DE PHILADELPHIA
215-878-2600
3300 Henry Avenue
Falls Two Building

MENSAJE DE LA DIRECTORA GENERAL

Estimado miembro de la CBH:

Desde la Oficina de Salud del Comportamiento para la Comunidad (*Community Behavioral Health*, CBH), queremos asegurarnos de que todos los habitantes de Philadelphia puedan recibir servicios de alta calidad a un costo accesible y orientados a la recuperación para satisfacer todas sus necesidades. Tenemos un equipo completo de representantes del Departamento de Servicios para los Miembros que lo guiarán en el proceso de acceso a los servicios para la salud del comportamiento de Philadelphia.

Cuando una persona busca por primera vez tratamiento para sus necesidades de salud del comportamiento, podría resultarle difícil saber por dónde comenzar. Por ello, el equipo del Departamento de Servicios para los Miembros de la CBH estará a su disposición para ayudarlo. Si bien la CBH no brinda los servicios de forma directa, contamos con una gran red de proveedores y, junto a usted, encontraremos un proveedor que satisfaga todas sus necesidades de tratamiento.

Para comenzar, hable con un representante del Departamento de Servicios para los Miembros de la CBH llamando al 1-888-545-2600 en cualquier hora del día, durante los siete días de la semana. Si tiene dudas, esperamos que este Boletín de Servicios para los Miembros le ayude a responder algunas de sus preguntas sobre la salud del comportamiento.

Atentamente.

Faith Dyson-Washington
Directora general
Community Behavioral Health



UNA DIVISIÓN DEL DBHIDS
cbhphilly.org

 DEPARTAMENTO DE SERVICIOS
PARA LOS MIEMBROS DE LA CBH
888-545-2600

 LÍNEA PARA CRISIS DE
PHILADELPHIA
215-685-6440

SERVICIOS POR DISCAPACIDAD
INTELLECTUAL DE PHILADELPHIA (IDS)
215-685-5900

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA ADULTOS:

EINSTEIN MEDICAL CENTER
215-951-8300
5501 Old York Road

PENNSYLVANIA HOSPITAL
215-829-5433
Spruce Building
801 Spruce Street
1st Floor

FRIENDS HOSPITAL
215-831-4600
4641 Roosevelt Boulevard

TEMPLE UNIVERSITY HOSPITAL
EPISCOPAL CAMPUS
215-707-2577
100 E Lehigh Avenue

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA NIÑOS:

CENTRO DE RESPUESTA ANTE CRISIS
PARA NIÑOS DE PHILADELPHIA
215-878-2600
3300 Henry Avenue
Falls Two Building

¿QUÉ ES UN TRAUMA?

Los efectos de un trauma

El trauma es la respuesta ante una experiencia negativa que le impide vivir su vida como lo hacía normalmente. Puede producirse a causa de situaciones como haber estado implicado en un accidente automovilístico, haber sido víctima de acoso escolar, no haber tenido los recursos suficientes para comer o haber visto a otra persona consumir una sustancia. Todos reaccionamos de manera diferente frente a las experiencias negativas. Nuestras reacciones son las que podrían revelar el tipo de trauma. Por ejemplo, una persona que haya participado en un accidente automovilístico podría perder el sueño y tener pesadillas con el accidente durante semanas. En cambio, una persona que lo haya presenciado podría comenzar a tener dolores de estómago cada vez que ve vehículos involucrados en un accidente. Los niños que sufren un trauma podrían comenzar a mostrar comportamientos negativos o experimentar dolores corporales.

No existe una respuesta correcta o incorrecta al trauma debido a un incidente negativo.

El trauma no tiene por qué ser su fin. Reconocer lo que le está sucediendo podría ser un nuevo comienzo.

“Crecí en un ambiente de abuso, trauma y pobreza. Encontré la cura en la terapia y comencé a tener fe en mí. Sanar un trauma es posible, pero para saber cómo hacerlo, es importante comprender lo que uno está sintiendo”.

— *Miembro de la CBH*

EXISTE AYUDA

¿Dónde puedo conseguirla?

Si cuenta con cobertura médica, puede comunicarse con su compañía de seguros y solicitar la terapia para traumas. Si vive en Philadelphia y tiene Medicaid, su seguro para los servicios de salud del comportamiento es la CBH. Para solicitar la terapia para traumas, puede llamar al Departamento de Servicios para los Miembros de CBH al 1-888-545-2600 durante las 24 horas del día, los siete días de la semana.

UNA DIVISIÓN DEL DBHIDS
cbhphilly.org

 DEPARTAMENTO DE SERVICIOS
PARA LOS MIEMBROS DE LA CBH
888-545-2600

 LÍNEA PARA CRISIS DE
PHILADELPHIA
215-685-6440

SERVICIOS POR DISCAPACIDAD
INTELLECTUAL DE PHILADELPHIA (IDS)
215-685-5900

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA ADULTOS:

EINSTEIN MEDICAL CENTER
215-951-8300
5501 Old York Road

PENNSYLVANIA HOSPITAL
215-829-5433
Spruce Building
801 Spruce Street
1st Floor

FRIENDS HOSPITAL
215-831-4600
4641 Roosevelt Boulevard

TEMPLE UNIVERSITY HOSPITAL
EPISCOPAL CAMPUS
215-707-2577
100 E Lehigh Avenue

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA NIÑOS:

CENTRO DE RESPUESTA ANTE CRISIS
PARA NIÑOS DE PHILADELPHIA
215-878-2600
3300 Henry Avenue
Falls Two Building

Como miembro de la CBH, tiene varios tipos de terapia disponibles para ayudarlo a recuperarse de un trauma. Algunas de estas terapias son: la terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma, la terapia familiar con un enfoque ecosistémico, la terapia de exposición prolongada y la guía para la educación y terapia sobre el efecto de un trauma.

Estos servicios se denominan Prácticas basadas en la evidencia (*Evidence-Based Practices*, EBP). Las EBP son servicios que han demostrado su eficacia para ayudar a las personas con problemas de salud del comportamiento.

La terapia para traumas se ofrece tanto para niños como para adultos.

Los servicios se brindan de forma ambulatoria. Un servicio médico ambulatorio es aquel que se recibe sin tener que permanecer en un centro médico. Por ejemplo, puede visitar a un terapeuta una o varias veces a la semana y, después de cada sesión, regresar a su casa. La terapia puede realizarse por teléfono o en persona. Usted y su terapeuta pueden decidir la frecuencia con la que recibirá la terapia. Usted tiene el poder de tomar decisiones sobre su terapia y su terapeuta deberá orientarlo en su decisión.

Hay diferentes tipos de terapia disponibles para usted. Visite el sitio web de la CBH en www.cbhphilly.org o llame al Departamento de Servicios para los Miembros de la CBH al 1-888-545-2600 para obtener más información sobre sus beneficios.

Glosario de Términos

Salud del comportamiento o salud mental: ambos términos se refieren al bienestar de su mente y sus pensamientos.

Terapia: un tratamiento para ayudar a curar un dolor físico o emocional.

Terapeuta o consejero: un profesional capacitado en terapias para la salud del comportamiento con licencia o certificación.

Trabajador social: una profesional capacitado en cuidado social.

UNA DIVISIÓN DEL DBHIDS
cbhphilly.org

 DEPARTAMENTO DE SERVICIOS
PARA LOS MIEMBROS DE LA CBH
888-545-2600

 LÍNEA PARA CRISIS DE
PHILADELPHIA
215-685-6440

SERVICIOS POR DISCAPACIDAD
INTELLECTUAL DE PHILADELPHIA (IDS)
215-685-5900

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA ADULTOS:

EINSTEIN MEDICAL CENTER
215-951-8300
5501 Old York Road

PENNSYLVANIA HOSPITAL
215-829-5433
Spruce Building
801 Spruce Street
1st Floor

FRIENDS HOSPITAL
215-831-4600
4641 Roosevelt Boulevard

TEMPLE UNIVERSITY HOSPITAL
EPISCOPAL CAMPUS
215-707-2577
100 E Lehigh Avenue

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA NIÑOS:

**CENTRO DE RESPUESTA ANTE CRISIS
PARA NIÑOS DE PHILADELPHIA**
215-878-2600
3300 Henry Avenue
Falls Two Building

¿QUÉ OCURRIRÁ EN MI PRIMERA CITA?

Cita de admisión

Si ha programado una cita para usted, se le pedirá que traiga a la primera cita su tarjeta del seguro médico, una tarjeta de identificación y su tarjeta del seguro social. Si ha programado una cita en nombre de un niño, se le pedirá que traiga la tarjeta del seguro social del niño y posiblemente su certificado de nacimiento. Durante la cita, usted se reunirá con un especialista en admisión, terapeuta, consejero o trabajador social. Esta persona “recopilará” su información para crear un registro de sus consultas de terapia y le hará preguntas para entender mejor su caso y saber los motivos por los que programó la cita. El objetivo de esta cita es conocerlo mejor para asegurarse de que está conectado al tipo de tratamiento adecuado.

Conozca sus derechos

Hay numerosos derechos que lo respaldan al recibir un servicio.

- ➔ Usted tiene el derecho de compartir sus preocupaciones en cualquier momento con su terapeuta, trabajador social o consejero. Puede hacerlo durante el proceso de admisión o la terapia.
- ➔ Usted tiene el derecho de solicitar una copia de sus registros médicos.
- ➔ Usted tiene el derecho de recibir una segunda opinión de un proveedor diferente sin ningún costo.
- ➔ Usted tiene el derecho de presentar una queja o un agravio con respecto a cualquier servicio que reciba.
- ➔ Usted tiene el derecho de ser incluido en la programación de su tratamiento.
- ➔ Usted tiene el derecho de recibir ayuda por parte del Departamento de Servicios para los Miembros en caso de necesitarla. Puede comunicarse en cualquier momento con un representante llamando al 1-888-545-2600.

UNA DIVISIÓN DEL DBHIDS
cbhphilly.org

 DEPARTAMENTO DE SERVICIOS
PARA LOS MIEMBROS DE LA CBH
888-545-2600

 LÍNEA PARA CRISIS DE
PHILADELPHIA
215-685-6440

SERVICIOS POR DISCAPACIDAD
INTELLECTUAL DE PHILADELPHIA (IDS)
215-685-5900

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA ADULTOS:

EINSTEIN MEDICAL CENTER
215-951-8300
5501 Old York Road

PENNSYLVANIA HOSPITAL
215-829-5433
Spruce Building
801 Spruce Street
1st Floor

FRIENDS HOSPITAL
215-831-4600
4641 Roosevelt Boulevard

TEMPLE UNIVERSITY HOSPITAL
EPISCOPAL CAMPUS
215-707-2577
100 E Lehigh Avenue

CENTROS DE RESPUESTA ANTE
CRISIS PARA NIÑOS:

**CENTRO DE RESPUESTA ANTE CRISIS
PARA NIÑOS DE PHILADELPHIA**
215-878-2600
3300 Henry Avenue
Falls Two Building

Pídala por su nombre

¿Sabía que cuando intenta evitar el miedo, en realidad está aumentando el miedo a lo que teme?

La terapia de exposición prolongada (*Prolonged Exposure*, PE) es un tratamiento basado en la evidencia, destinado a adultos que experimentan síntomas de un trastorno por estrés postraumático (TEPT). En algunas ocasiones, los sobrevivientes de un trauma se sienten perseguidos por sus experiencias pasadas. Estos recuerdos, pensamientos y sentimientos suelen ser dolorosos y puede llegar a ser muy difícil convivir con ellos. La terapia de PE tiene como objetivo reducir los síntomas del TEPT ayudando a las personas a enfrentar los pensamientos, sentimientos y situaciones relacionados con el trauma que anteriormente se habían evitado. Este proceso de exposición gradual ayuda a reducir la angustia asociada con estos pensamientos, sentimientos y sensaciones traumáticas que causan los síntomas del TEPT. El terapeuta es el encargado de brindar el tratamiento en ocho a quince sesiones de 90 minutos cada una. A continuación, compartiremos con usted el caso ejemplar de un miembro de la CBH que recibió terapia de PE con un proveedor de la CBH llamado Merakey. Si usted está interesado en conocer más sobre la PE, comuníquese con el Departamento de Servicios para los Miembros y no dude en solicitarla por su nombre.

El caso de Annie

“Annie” sufrió un accidente que le causó un importante traumatismo craneoencefálico (TCE) que le cambió la vida. Un TCE es una interrupción de las funciones normales del cerebro debido a un golpe u otra lesión en la cabeza. Al principio, cuando ella llegó a nuestra clínica, se encontraba muy asustada. Ni siquiera quería salir sin la compañía de su hermano. La exposición en vivo, o terapia de exposición, supervisada por un terapeuta con licencia u otro especialista, le permitió salir a caminar sola. “Annie” dice que ya no siente miedo.

“Annie” también creía que no iba a poder aprender nada debido a su TCE e incluso había dejado de intentarlo. Realizó el tratamiento con exposición en vivo para aprender el lenguaje de señas estadounidense y descubrió que, de hecho, sí podía aprender.

Después del tratamiento, “Annie” manifestó que los síntomas del TEPT que experimentó durante el último mes eran bastante menos graves a los que tenía antes de comenzar el tratamiento. “Annie” resume su liberación del trauma de la siguiente manera: “Me siento como si estuviera saltando desde un avión, ¡pero esta vez tengo un paracaídas!”.

Esta historia se compartió con la autorización correspondiente. Se utilizó el nombre “Annie” para proteger la identidad y la privacidad del miembro.