



La salud mental es  
ESTAR CON  
PERSONAS QUE  
ME QUIEREN  
POR LO QUE SOY



## Redefinimos el bienestar para usted

Cuando enfrenta situaciones de estrés y ansiedad, lo que a usted le ayuda a encontrar la paz interior puede no ser lo mismo que para otros. Y está bien. Lo que importa es dar el primer paso.

Ya sea con terapia, meditación, ejercicios, pasar tiempo de calidad con sus seres queridos o con su mascota, tómese el tiempo para hacerlo.

## Concientización sobre la salud mental

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, busque ayuda de inmediato. Para hablar con un asesor capacitado, puede llamar en cualquier momento a la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio al 998. Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencia, llame al 911 si está dentro de los Estados Unidos, o al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o bien diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios dedicados a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones, y están sujetos a cambios sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos de Soluciones para el bienestar emocional pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF16580843 339660-032025 OHC



Escanea el código  
o ingrese en  
[optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com),  
para obtener las  
herramientas y los  
recursos disponibles  
para usted