

Dónde encontrar la ayuda para la salud mental adecuada

Entender el sistema asistencial



¿Qué es el sistema asistencial?

El “sistema asistencial” abarca todos los lugares y personas que pueden brindarle atención a usted o a un ser querido cuando busque ayuda para su salud mental y adicciones.

¿A quién puedo acudir para obtener ayuda?¹

Médico de familia: es un excelente primer paso de ayuda que puede derivarlo a servicios más especializados.

Psiquiatras: son médicos que pueden diagnosticar una enfermedad y recetar medicamentos. Sus servicios están cubiertos por OHIP y requieren la derivación del médico.

Psicólogos: pueden diagnosticar una enfermedad mental y proporcionar psicoterapia, pero no pueden recetar medicamentos.

Trabajadores sociales o consejeros

matriculados: pueden brindar terapia, enseñar habilidades y compartir recursos, pero no pueden diagnosticar ni proporcionar medicamentos.

En caso de emergencia: acuda al servicio de urgencias del hospital, llame al 911 o a una línea telefónica de emergencia.

¿Qué derechos tengo?²

Como paciente, tiene los siguientes derechos:

- Confidencialidad
- Privacidad
- Acceso
- Presentación de quejas

¿Dónde puedo buscar ayuda?



Hay recursos y asistencia para la salud y el bienestar mental disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

ConnexOntario

Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información confidencial y gratuita sobre servicios de salud mental, adicciones y ludomanía en Ontario.
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (Coalición Canadiense para la Salud Mental de los Adultos Mayores)
www.ccsmh.ca **289-846-5383**

Canadian Mental Health Association (Asociación Canadiense de Salud Mental)
<https://ontario.cmha.ca/> **1-800-875-6213**

Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones
www.camh.ca **1-800-463-2338**

Centros comunitarios de información
www.211Ontario.ca **Llame al 211**

Mood Disorders Association of Ontario (Asociación para los Trastornos del Estado de Ánimo de Ontario)
www.mooddisorders.ca **1-888-486-8236**

Senior Active Living Centres (Centros para la Vida Activa de los Adultos Mayores)
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>
1-888-910-1999

Recursos

A Practical Guide to Mental Health and the Law in Ontario (Guía práctica de salud mental y la ley en Ontario), Ontario Hospital Association (Asociación de Hospitales de Ontario). [https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20\(2016\).pdf](https://www.oha.com/Legislative%20and%20Legal%20Issues%20Documents1/OHA_Mental%20Health%20and%20the%20Law%20Toolkit%20-%20Revised%20(2016).pdf)

Referencias

1. Wilson, S. (2014). The Right Path for You (El camino correcto para usted). *Visions*, 10 (1), 8-11. Disponible en: <http://www.heretohelp.bc.ca/visions/system-navigation-vol10/the-right-path-for-you>. Consultado el 7 de febrero de 2020.
2. Conexiones con recursos comunitarios de Toronto. (2016). *Navigating Mental Health Services In Toronto: A Guide For Newcomer Communities (Haciéndose camino en los servicios de salud mental en Toronto: guía para comunidades de recién llegados)*. Disponible en: https://yourlegalrights.on.ca/sites/all/files/resource_files/1182784590CRCT-NMHS-English.pdf. Consultado el 7 de febrero de 2020.