

# SOBRELLEVANDO LA TORMENTA:

## Encontrar un proveedor de servicios para salud mental o para usuarios de sustancias

Vaya Health puede ayudar a conectar a las personas con necesidades de salud mental y uso de sustancias con servicios durante una crisis o con servicios de rutina de salud mental y uso de sustancias.

- **Apoyo en caso de crisis:** llama a la línea de crisis de salud conductual de Vaya Health las 24 horas, los 7 días de la semana, al **1-800-849-6127**.
- **Atención de rutina de cuidado de salud mental/uso de sustancias:** para conectarte con servicios de salud mental o uso de sustancias, comunícate con la Línea de Servicios para Miembros de Vaya al **1-800-962-9003** (de lunes a sábado, de 7 a.m. a 6 p.m.).

### Apoyo de consulta psiquiátrica para consultorios de atención primaria (NC-PAL)

Para **consultas de salud mental pediátrica y perinatal**, llama a NC-PAL al **919-681-2909** (de lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.)

- Oprime 1 para preguntas de psiquiatría infantil.
- Oprime 2 para preguntas sobre psiquiatría perinatal o uso de sustancias (en colaboración con el programa de salud mental maternal llamado MATTERS).

### Necesitas con quien hablar

Si las personas necesitan a alguien con quien hablar, dirígelas a la **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis** (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana):

- Llama o envía un mensaje de texto al **988**, o visita la página web [Linea988.org](http://Linea988.org)
- Para ayuda en español, presiona la opción 2 o envía por mensaje de texto la palabra "AYUDA" al 988.

**Los miembros de equipos de rescate inmediato o voluntarios** que experimentan estrés emocional pueden llamar a la **línea de ayuda de Hope4NC** al **1-855-587-3463** para asistencia gratuita y confidencial, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD Y SERVICIOS HUMANOS**  
DE CAROLINA DEL NORTE

[www.ncdhhs.gov](http://www.ncdhhs.gov) • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 10/2024