

Acerca del Chequeo de Salud Mental de Medicare (Mental Health Check-In)

El Chequeo de Salud Mental de Medicare es un servicio gratuito del Gobierno australiano disponible para personas mayores de 16 años que residan en Australia. Se trata de un servicio digital que ofrece apoyo con fundamentos científicos a cargo de profesionales capacitados y ayuda a las personas a desarrollar habilidades prácticas para gestionar y mejorar su salud mental y bienestar.

No necesitas un diagnóstico ni que un médico te derive para acceder al servicio de Chequeo de Salud Mental de Medicare. Ni siquiera necesitas saber qué es exactamente lo que sientes. Basta con que las cosas te resulten un poco más difíciles de lo habitual.

El servicio de Chequeo de Salud Mental de Medicare forma parte de un conjunto más amplio de servicios que se ofrecen dentro del programa de [Salud Mental de Medicare \(Medicare Mental Health\)](#).

¿Qué es el Chequeo de Salud Mental de Medicare?

El Chequeo de Salud Mental de Medicare es un servicio digital disponible a nivel nacional que ofrece apoyo temprano a las personas que empiezan a tener problemas de salud mental. El objetivo de este servicio es que las personas reciban la atención adecuada en el momento oportuno. Se ofrece ayuda que es:

- totalmente gratuita, sin ningún gasto por tu parte en ningún momento;
- accesible, para que puedas usar el servicio en línea desde cualquier lugar;
- basada en evidencia, con enfoques que han demostrado su eficacia;
- guiada por profesionales capacitados para ofrecerte apoyo adicional.

Es sencillo y de fácil acceso. Ofrece apoyo práctico para ayudar a las personas a afrontar problemas frecuentes como el estrés, la preocupación o el desánimo, antes de que estos problemas empeoren.

Utiliza un enfoque seguro con fundamentos científicos llamado Terapia cognitivo-conductual (TCC) de baja intensidad, reconocida por su eficacia para ayudar a controlar los síntomas y recuperar la sensación de control.

Sobre nuestros programas

El servicio de Chequeo de Salud Mental de Medicare ofrece programas estructurados en los que te pones en contacto con un profesional capacitado que te guiará a través de herramientas y recursos con fundamentación científica, centrados en habilidades prácticas que puedes aplicar en tu vida cotidiana y en formas de afrontar los desafíos que ocurren en el día a día.

A **finales de mayo de 2026**, también tendrás a disposición programas autoguiados, lo que te dará más flexibilidad y variedad de opciones para trabajar de forma independiente a tu propio ritmo, con la posibilidad de conectar con un profesional capacitado si así lo deseas.

En esta página web también puedes encontrar información útil sobre diversos temas que te ayudará a tener una perspectiva más realista y a estar mejor informado.

Los programas suelen durar alrededor de 6 semanas. En cada etapa de un programa, aprenderás a:

- dividir tareas en pequeños y manejables pasos
- calmar tu cuerpo a través de una respiración lenta y constante
- interrumpir la preocupación o el pensamiento excesivo
- crear rutinas simples que ayuden a mantener tu bienestar
- acercarte de a poco a las cosas que has estado evitando
- usar técnicas de conexión con la tierra (*grounding*) cuando las cosas se sientan abrumadoras
- construir pequeños hábitos que te ayuden a sentir que tienes el control

El objetivo es trabajar en pequeños pasos fáciles de alcanzar y no exigirte más allá de lo que puedas manejar.

¿Cómo te sentirás al usar el programa?

Los programas disponibles del Chequeo de Salud Mental de Medicare están diseñados para que sean sencillos y fáciles de manejar, incluso cuando la vida no se sienta así.

Cada programa se enfoca en una habilidad o idea. Puedes volver a verlos siempre que lo necesites. También puedes imprimir las actividades o los recursos para usar fuera de línea y conservarlos para utilizarlos de nuevo más adelante.

Todos los programas incluirán asistencia de un profesional hasta que ofrezcamos las opciones de los programas autoguiados (a finales de mayo de 2026). Esto significa que los profesionales capacitados del programa de Chequeo de Salud Mental te ayudarán durante todo el proceso. Te harán seguimientos de manera regular a través de consultas por telesalud, ya sea por videoconferencia o teléfono,

Mental Health Check In

te guiarán en las distintas etapas, te ayudarán a mantener el rumbo y te incentivarán a poner en práctica las habilidades aprendidas en tu vida cotidiana.

Puedes:

- establecer uno o dos objetivos pequeños
- aprender una nueva habilidad cada semana
- practicar técnicas entre sesiones
- notar pequeñas mejoras a medida que las cosas comienzan a sentirse más fáciles
- construir confianza en el cuidado de tu bienestar

No se trata de hacer todo de manera perfecta. Se trata de avanzar un paso a la vez.

Destinatarios del programa de Chequeo de Salud Mental de Medicare

La información que se encuentra en esta página y el programa pueden resultarte útiles en los siguientes casos:

- si sientes estrés o estás bajo presión
- si te preocupas más de lo habitual
- si tienes más ansiedad o estado de ánimo bajo
- si te resulta difícil mantener la motivación
- si sientes decaimiento, cansancio o agotamiento emocional
- si tienes problemas para mantener tus rutinas
- si deseas recibir apoyo antes de que las cosas se vuelvan más difíciles

No necesitas un diagnóstico para acceder al programa de Chequeo de Salud Mental de Medicare.

¿Qué NO está incluido en el programa Chequeo de Salud Mental de Medicare?

Es importante entender lo que este servicio NO proporciona.

El programa de Chequeo de Salud Mental de Medicare no es:

- un servicio de crisis o emergencia
- un reemplazo para la atención de salud mental urgente o continua
- psicoterapia a largo plazo
- un tratamiento médico para condiciones graves o complejas
- una evaluación diagnóstica formal

Mental Health Check In

Es un punto de partida que te brinda herramientas prácticas para manejar los altibajos de la vida.

Cómo puedes acceder al programa

El primer paso es llamar a la línea de Salud Mental de Medicare al **1800 595 212** para tener una conversación gratuita con un profesional capacitado y determinar si este es el servicio indicado para ti.

En caso de que requieras apoyo diferente o adicional, el servicio de [Salud Mental de Medicare](#) puede conectarte con otros servicios adecuados a tus necesidades, incluso con servicios de apoyo locales y en persona.

No necesitas que un médico te derive o tener un diagnóstico para acceder a estos servicios. Además, puedes llamar cuando consideres que es el momento.

¿Cuándo puedo necesitar apoyo adicional?

El programa de Chequeo de Salud Mental de Medicare puede ser un buen punto de partida para muchas personas, pero algunas situaciones requieren apoyo adicional. Si tus síntomas empeoran cada día o la vida se siente cada vez más difícil de manejar, o si necesitas más ayuda de manera inmediata, estamos aquí para ayudarte a explorar otras opciones. Puedes:

- hablar con tu médico de cabecera;
- hablar con alguien de confianza;
- llamar al servicio de [Salud Mental de Medicare](#);
- visitar un [centro de Salud Mental de Medicare](#).

Si notas que tienes impulsos suicidas o te encuentras en peligro, llama al **000** o acude al servicio de urgencias más cercano.

No tienes que resolverlo todo por tu cuenta. Alguien puede explicarte las diferentes opciones.

Únete a nuestro equipo

Estamos creando un equipo de personas compasivas y capacitadas para que brinden apoyo para intervenciones tempranas en temas de salud mental a todas las personas que se encuentren en Australia.

Si eres profesional de la salud mental, médico clínico, líder de equipo o supervisor clínico y te gustaría ser parte de un equipo multidisciplinario que ayuda a las personas a desarrollar la resiliencia y alcanzar sus metas, nos encantaría saber más de ti. Tu experiencia puede marcar una diferencia real.

Mental Health Check In

Puedes ver nuestras vacantes disponibles y [postularte](#). Esperamos con ansias poder saber más de ti.

Ayúdanos a mejorar nuestro servicio

Si te gustaría hacernos saber lo que estamos haciendo bien y cómo podríamos mejorar el servicio, [no dudes en contactarnos](#). Agradecemos tus comentarios y te invitamos a formar parte de este proceso.