

Da el primer paso hacia un mayor bienestar

¿Te sientes estresado/a, preocupado/a o con una sensación de agobio? El Chequeo de Salud Mental de Medicare te ofrece un servicio digital gratuito para ayudarte a afrontar los desafíos de la vida cotidiana. No necesitas un diagnóstico ni que un médico te derive para acceder a este servicio.

Nuestros programas digitales gratuitos te ayudan a cuidar tu bienestar cuando y donde quieras, y te ofrecen herramientas y orientación al alcance de la mano. Utilizan un enfoque seguro y basado en la evidencia para ayudarte a abordar de forma temprana las preocupaciones o los primeros problemas relacionados con la salud mental.

Puedes realizar estos programas de forma autónoma o con el apoyo de uno de nuestros profesionales cualificados en temas de salud mental. Todo comienza con una llamada telefónica.

¿Cómo funciona el Chequeo de Salud Mental de Medicare?

NARRADOR: ¿Te has sentido estresado/a, agobiado/a, tienes problemas para conciliar el sueño o te cuesta desconectarte de tus pensamientos?

El Chequeo de Salud Mental de Medicare es un servicio gratuito que ofrece apoyo en línea para ayudarte a afrontar a los desafíos de la vida cotidiana.

Si eres mayor de 16 años, vives actualmente en Australia y estás empezando a tener problemas de salud mental, este servicio podría ayudarte a mejorar tu bienestar.

No necesitas tener todo resuelto para dar el primer paso. El Chequeo de Salud Mental de Medicare está aquí para ayudarte cuando no te sientas tú mismo/a, aunque no sepas muy bien por qué. El primer paso es llamar al servicio de Salud Mental de Medicare para averiguar si es el servicio más adecuado para ti.

Actualmente, tenemos 6 programas disponibles a través del Chequeo de Salud Mental de Medicare. Al comenzar un programa, encontrarás herramientas prácticas y actividades que podrás realizar cada día y que están diseñadas para adaptarse a tu rutina.

Dependiendo de tu situación y de lo que necesites, puedes hacer el programa de forma autónoma o con el apoyo de un profesional de salud mental cualificado.

Mental Health Check In

Durante aproximadamente 6 semanas, irás completando las actividades de cada etapa del programa. Estas actividades utilizan un enfoque seguro y basado en la evidencia que te ayudará a reconocer patrones de pensamiento poco útiles, a controlar las emociones intensas y a aprender habilidades prácticas para afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

Algunas semanas pueden sentirse más fáciles que otras, y eso es normal. Y es posible notar que los cambios tomen tiempo.

Recibirás recordatorios con regularidad para que revises cómo te sientes a medida que avanzas en el programa. Y si necesitas ayuda, estamos aquí para ayudarte. Con el tiempo, empezarás a notar qué es lo que te ayuda y a sentirte con más control y confianza para afrontar los desafíos de la vida.

Da el primer paso cuando estés listo/a. Comienza hoy mismo con el Chequeo de Salud Mental de Medicare.

¿En qué necesitas ayuda?

Si has empezado a experimentar problemas como estrés, estado de ánimo bajo, preocupaciones excesivas y problemas para dormir, no estás solo/a. Explora nuestra información y nuestros recursos basados en la evidencia para comprender mejor lo que podrías estar experimentando y conocer nuestros programas, diseñados para ayudarte a sentirte más estable, informado/a y con mayor sensación de control.

Aprende habilidades prácticas para la vida diaria

Si quieres recibir una orientación más personalizada para cuidar de tu bienestar, nuestros programas digitales gratuitos pueden ayudarte. Utiliza las herramientas en línea a tu propio ritmo, ya sea de forma independiente o con el apoyo de un profesional a través de telesalud, por teléfono o videollamada.

Cada programa incluye controles y actividades que te ayudarán a:

- reconocer y replantear los patrones de pensamiento poco útiles;
- controlar las emociones intensas mediante técnicas prácticas y comprobadas;
- desarrollar la autoconciencia y aprender habilidades para afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

Mental Health Check In

¿Es este servicio el adecuado para mí?

Los programas de Chequeo de Salud Mental de Medicare están diseñados para personas que:

- están empezando a tener problemas de salud mental, como tristeza, ansiedad y agobio;
- son mayores de 16 años;
- viven actualmente en Australia.

El primer paso para acceder a un programa es llamar al servicio de Salud Mental de Medicare al [1800 595 212](tel:1800595212), y mencionar que estás interesado/a en acceder al programa de Chequeo de Salud Mental de Medicare y en hablar con un profesional cualificado. Ellos te ayudarán a decidir si este servicio es el indicado para ti. De lo contrario, te ayudarán a ponerte en contacto con otros servicios que se adapten mejor a tus necesidades.

Cómo acceder a nuestros programas

Empieza con una llamada telefónica

Para acceder al Chequeo de Salud Mental de Medicare, puedes llamar a la línea de Salud Mental de Medicare e informarles de que estás interesado/a en los programas.

Hablarás con un profesional capacitado para averiguar si este servicio es el indicado para ti o para que te conecten con los servicios y apoyos que mejor se adapten a tus necesidades.

También puedes solicitar que el servicio de Salud Mental de Medicare te devuelva la llamada.

Disponible de 8:30 a 17:00, de lunes a viernes (excepto días festivos).

[Llama al 1800 595 212](tel:1800595212)

[Solicitar una devolución de llamada](#)

¿Qué pasará cuando llames?

Llamar al servicio de Salud Mental de Medicare es **gratuito** para cualquier persona que busque apoyo y orientación. Ya sea para ti o para alguien que te importa, hay profesionales con experiencia disponibles para escucharte. La mayoría de las llamadas dura unos 30 minutos, pero pueden prolongarse un poco más según la situación. Todas las conversaciones son privadas y confidenciales.

A continuación se describen los pasos que debes seguir.

1. Llama a la línea de Salud Mental de Medicare y habla con un profesional cualificado.

Cuando llames al [1800 595 212](tel:1800595212), un profesional del servicio de Salud Mental de Medicare responderá tu llamada lo antes posible.

Indica que estás interesado/a en los programas de Chequeo de Salud Mental de Medicare.

2. Ten una conversación inicial de apoyo

Te harán algunas preguntas para comprender mejor lo que has estado viviendo y ayudarte a explorar las opciones disponibles para ti.

El equipo de Salud Mental de Medicare incluye profesionales cualificados y trabajadores con experiencia que te escucharán con respeto y sin juzgarte. Es completamente normal sentir nervios, pero no te preocupes, puedes ir a tu propio ritmo. Además, no necesitas encontrar las palabras «correctas», ya que el profesional con quien hables guiará la conversación.

3. Si encuentras un programa adecuado para ti, pide que te ayuden con la inscripción

Si uno de los programas de Chequeo de Salud Mental de Medicare se ajusta a tus necesidades y decides inscribirte, te enviaremos un correo electrónico de confirmación poco después de tu llamada para que puedas crear tu cuenta.

4. Comienza el programa

Cada programa en línea está diseñado para durar aproximadamente 6 semanas.

Tendrás la opción de completar el programa:

- Con el apoyo de un profesional del Chequeo de Salud Mental de Medicare (guiado por un profesional).
- De forma independiente (autoguiado), con la flexibilidad de optar por la orientación de un profesional si necesitas más apoyo.

Mental Health Check In

Este servicio de apoyo está disponible a través de telesalud, mediante video o por teléfono.

¿Necesitas ayuda durante la llamada telefónica?

Si tienes dificultades auditivas o del habla, hay varias opciones disponibles para ti:

- TTY (teletipo): [1800 555 677](tel:1800555677)
- Speak and Listen: [1800 555 727](tel:1800555727)
- Visita el sitio web de [National Relay Service](https://www.nrelayservice.com) y proporciona el número del servicio telefónico de Salud Mental de Medicare: [1800 595 212](tel:1800595212).

¿Por qué comenzamos con una llamada telefónica?

Llamar por teléfono a alguien que no conoces puede parecer un gran paso, sobre todo si no estás acostumbrado/a a hablar sobre tus sentimientos. Pero es un paso importante para asegurarte de obtener el tipo de apoyo adecuado, sin perder el tiempo.

La conversación telefónica ayuda al profesional de la Salud Mental de Medicare a:

- Comprender qué servicio podría ser el más adecuado para ti.
- Apoyar tu seguridad y tu bienestar, especialmente si sientes que las cosas se te han ido acumulando.
- Ponerte en contacto con las mejores opciones de apoyo para lo que estás viviendo.
- Recomendarte otras opciones si el Chequeo de Salud Mental de Medicare no es la opción más adecuada para ti.

Recuerda, tú siempre tienes el control.

Durante la llamada, puedes compartir la cantidad de información que desees, hacer preguntas y tomarte un descanso cuando lo necesites. También puedes finalizar la llamada en cualquier momento.

¿Es este servicio el adecuado para mí?

Si te has sentido ansioso/a, deprimido/a, abrumado/a o no sabes por dónde empezar, no eres la única persona en esta situación.

Mental Health Check In

Los programas de Chequeo de Salud Mental de Medicare están diseñados para personas que:

- están empezando a tener problemas de salud mental;
- son mayores de 16 años;
- viven actualmente en Australia.

También puedes recibir ayuda si necesitas apoyo adicional para la accesibilidad, como un servicio de interpretación o herramientas de apoyo, o si tienes alguna discapacidad.

[Más información](#)

¿Todavía no estás preparado/a para hablar con alguien al respecto?

Está bien. Puedes explorar este sitio web a tu propio ritmo.

Elige un tema y busca los recursos y las herramientas que puedas utilizar de inmediato.

Cómo manejar las preocupaciones

Mejora tu estado de ánimo

Dormir bien

Reformular los pensamientos poco útiles

Enfrentar tus miedos

Resolución de problemas de manera eficaz

¿Estás listo/a para dar el siguiente paso?

Llama al servicio de Salud Mental de Medicare, diles que te interesa el Chequeo de Salud Mental de Medicare y pregunta qué tipo de apoyo es el más adecuado para ti.

[Llama al 1800 595 212](#)

¿Cuándo debo acceder a los servicios de Chequeo de Salud Mental de Medicare?

Si estás pensando en utilizar los servicios de Chequeo de Salud Mental de Medicare, un buen primer paso es reflexionar sobre tu situación actual y el tipo de apoyo de salud mental que necesitas.

¿Cómo funciona el Chequeo de Salud Mental de Medicare?

El Chequeo de Salud Mental de Medicare ofrece apoyo temprano a las personas que empiezan a tener problemas de salud mental, como estrés constante, estado de ánimo bajo, preocupación o dificultades para afrontar las presiones de la vida cotidiana.

El servicio ofrece programas en línea gratuitos para ayudarte a manejar problemas leves de salud mental. Estos programas utilizan un enfoque seguro y basado en la evidencia llamado Terapia Cognitivo-Conductual de baja intensidad (LiCBT), reconocida por su eficacia para ayudar a controlar los síntomas y a recuperar la sensación de control.

A diferencia de la terapia o de la TCC intensiva, este servicio se basa en recursos y herramientas respaldados por la evidencia. Si necesitas más ayuda, hay profesionales que pueden acompañarte en el uso de estos recursos.

Actualmente, hay 6 programas que se pueden realizar de forma autónoma (autoguiada) o con el apoyo de un profesional de la salud mental cualificado (guiado por un profesional). Cada programa se centra en formas prácticas de afrontar desafíos comunes y suele durar unas 6 semanas.

El objetivo de estos programas es ayudarte a desarrollar habilidades de afrontamiento y a aumentar tu autoconciencia. El progreso se consigue probando distintas actividades y estrategias entre una sesión y otra.

¿Para quién está pensado el Chequeo de Salud Mental de Medicare?

Medicare Mental Health Check In está disponible para personas mayores de 16 años que viven en Australia.

Este servicio es una buena opción si quieres aprender habilidades prácticas y estrategias para cuidar tu salud mental o dar el primer paso para mejorar tu bienestar.

Funciona mejor cuando estás preparado/a para intentar pequeños cambios prácticos. El enfoque está en la intervención temprana y la prevención, es decir, en ayudarte a fortalecer tu salud mental antes de que las preocupaciones empeoren.

No necesitas una derivación ni un diagnóstico de tu médico para usar estos programas.

Mental Health Check In

El Chequeo de Salud Mental de Medicare no está destinado a personas que estén atravesando una crisis de salud mental, que necesiten atención de salud mental continua o una evaluación diagnóstica formal, o que requieran tratamiento médico para afecciones graves o complejas.

¿Necesita ayuda ahora?

Si necesita ayuda de inmediato, hay servicios disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si en este momento te sientes inseguro/a o abrumado/a, es importante que sepas que no estás solo/a y que tu seguridad es importante.

Necesito ayuda ahora

Cómo se integra este servicio dentro del sistema de salud mental

El Chequeo de Salud Mental de Medicare forma parte de un conjunto gratuito de servicios de Salud Mental de Medicare, financiados por el gobierno australiano, que brindan orientación, derivación y apoyo a las personas que buscan ayuda por diferentes necesidades.

Está diseñado para tratar los problemas de salud mental leves y en etapas iniciales, y ayuda a las personas a actuar antes de que los problemas empeoren.

Para algunas personas, este servicio puede ser suficiente por sí solo. Mientras que para otras personas, puede ser el primer paso para desarrollar habilidades y ganar claridad antes de pasar a los servicios y ayudas más especializados.

Al ofrecer apoyo accesible desde una etapa temprana, el Chequeo de Salud Mental de Medicare desempeña un papel importante dentro del sistema de salud mental, ya que brinda apoyo oportuno, reduce las barreras para acceder a la atención de cuidados y proporciona la información necesaria para que las personas puedan dar el siguiente paso.

Preguntas frecuentes

¿El servicio es realmente gratuito?

Sí. El servicio de Chequeo de Salud Mental de Medicare es completamente gratuito.

El servicio está financiado íntegramente por el gobierno de Australia y se ofrece en colaboración con St Vincent's Health Australia.

Mental Health Check In

¿Puedo optar por sesiones presenciales?

Debido a que el servicio de Chequeo de Salud Mental de Medicare es un servicio digital, las sesiones con el profesional cualificado solo están disponibles a través de telesaud. Si prefieres recibir ayuda de forma presencial, tendrás que buscar otros servicios de salud mental disponibles.

¿Y si no estoy seguro/a de si necesito ayuda?

No es necesario esperar hasta que las cosas se sientan fuera de control para pedir ayuda. El Chequeo de Salud Mental de Medicare está diseñado para ayudar a las personas que puedan estar pasando por problemas cotidianos de salud mental, como estrés, preocupación, estado de ánimo bajo o sentirse abrumadas.

Si no está seguro/a de si el servicio es el adecuado para ti, llama a Salud Mental de Medicare al 1800 595 212 y habla con un profesional cualificado. Pueden hablar contigo sobre tus emociones y pensamientos y ayudarte a decidir qué tipo de ayuda es el indicado para ti.

¿Puedo recibir terapia continua a través del Chequeo de Salud Mental de Medicare?

El programa de Chequeo de Salud Mental de Medicare no reemplaza la terapia tradicional. Si necesitas ayuda psicológica o terapia a más largo plazo, hay otras opciones que puedes explorar.

¿Estás listo/a para dar el siguiente paso?

Encontrarás información y recursos útiles que te serán de ayuda antes de decidir si deseas participar en alguno de nuestros programas, así como información para acceder a ellos una vez que te hayas decidido.

Cómo mejorar tus emociones; mejorar tu estado de ánimo; dormir bien; reformular los pensamientos poco útiles; enfrentar tus miedos; resolución de problemas de manera eficaz.

¿Cómo es participar en nuestros programas?

Apoyo para cuando no te sientes tú mismo/a

¿Te has sentido estresado/a, agobiado/a, tienes problemas para conciliar el sueño o te cuesta desconectarte de tus pensamientos?

Mental Health Check In

El Chequeo de Salud Mental de Medicare es un servicio gratuito que ofrece apoyo en línea para ayudarte a afrontar a los desafíos de la vida cotidiana.

Si eres mayor de 16 años, vives actualmente en Australia y estás empezando a tener problemas de salud mental, este servicio podría ayudarte a mejorar tu bienestar.

No necesitas tener todo resuelto para dar el primer paso. El Chequeo de Salud Mental de Medicare está aquí para ayudarte cuando no te sientas tú mismo/a, aunque no sepas muy bien por qué. El primer paso es llamar al servicio de Salud Mental de Medicare para averiguar si es el servicio más adecuado para ti.

Actualmente, tenemos 6 programas disponibles a través del Chequeo de Salud Mental de Medicare. Al comenzar un programa, encontrarás herramientas prácticas y actividades que podrás realizar cada día y que están diseñadas para adaptarse a tu rutina.

Dependiendo de tu situación y de lo que necesites, puedes hacer el programa de forma autónoma o con el apoyo de un profesional de salud mental cualificado.

Durante aproximadamente 6 semanas, irás completando las actividades de cada etapa del programa. Estas actividades utilizan un enfoque seguro y basado en la evidencia que te ayudará a reconocer patrones de pensamiento poco útiles, a controlar las emociones intensas y a aprender habilidades prácticas para afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

Algunas semanas pueden sentirse más fáciles que otras, y eso es normal. Y es posible notar que los cambios tomen tiempo.

Recibirás recordatorios con regularidad para que revises cómo te sientes a medida que avanzas en el programa. Y si necesitas ayuda, estamos aquí para ayudarte. Con el tiempo, empezarás a notar qué es lo que te ayuda y a sentirte con más control y confianza para afrontar los desafíos de la vida.

Da el primer paso cuando estés listo/a. Comienza hoy mismo con el Chequeo de Salud Mental de Medicare.

Aprende haciendo, paso a paso

- Completa las actividades breves y prácticas que puedas integrar en tu vida diaria.
- Aprende habilidades de manera gradual siguiendo etapas simples y bien definidas.
- Vuelve a hacer las actividades siempre que lo necesites.

Mental Health Check In

Elige entre 2 opciones: guiado por un profesional o autoguiado.

Guiado por un profesional

- Explora el programa con un profesional de la salud mental cualificado mediante citas de telesalud (por teléfono o videollamada).
- Sigue un horario más estructurado con sesiones regulares.
- Obtén apoyo y seguimiento continuos.
- Utiliza la oportunidad de hablar de las cosas con un profesional.
- Ideal si quieres contar con apoyo o con alguien que te ayude a mantenerte en el camino
- Está diseñado para completarse en unas 6 semanas.

Autoguiado

- Realiza el programa por tu cuenta.
- Ve a tu propio ritmo, cuando te convenga.
- No se requieren citas con un profesional.
- Flexible
- Si necesitas apoyo, puedes contactar con un profesional en cualquier momento del programa.
- Ideal si prefieres trabajar por tu cuenta o quieres empezar pronto.
- Está diseñado para completarse en 6 semanas.

Registra tu actividad, todo en un solo lugar.

Revisa tus actividades actuales y las que tienes pendientes, y retoma el programa desde donde lo dejaste. Mantente organizado sin necesidad de recordarlo todo.

Recibe el apoyo que necesitas

- Reserva y gestiona tus citas en un solo lugar.
- Conéctate con un profesional (si así lo deseas).
- Pide apoyo adicional cuando lo necesites.

Mental Health Check In

Recibe mensajes útiles de Cam a lo largo del proceso.

Cam es tu guía dentro del programa y te ofrece mensajes útiles cuando más los necesitas. Ya sea dándote ánimos mientras avanzas en tu programa o ayudándote con recordatorios sobre actividades y citas, Cam está aquí para apoyarte en todo momento.

Lleva un registro de tu progreso

- Haz revisiones periódicas para reflexionar sobre tu progreso.
- Observa qué cosas han ido mejorando con el tiempo.
- Identifica las áreas en las que te quieres enfocar.

Da el primer paso

Empezar puede parecer un gran paso, pero no tiene por qué ser así. El primer paso es llamar al servicio de Salud Mental de Medicare al [1800 595 212](tel:1800595212), y mencionar que estás interesado/a en acceder al programa de Chequeo de Salud Mental de Medicare y en hablar con un profesional cualificado sobre tus opciones. Esta llamada es gratuita.