

# Consultor de salud conductual



## ¿Está...

- estresado?
- pensando en dejar de fumar?
- teniendo dificultades para llevar una dieta saludable?
- teniendo problemas con el consumo de azúcar?
- atravesando un momento difícil en su vida?
- experimentando algún síntoma doloroso de salud mental (pensamientos suicidas [Suicidal Ideation, SI], desesperanza, etc.)?
- sintiendo que bebe o consume otras sustancias más de lo que desearía?
- teniendo algún otro comportamiento que interfiera con su salud?

## ¡El consultor de salud conductual (BHC) puede ayudarlo!

**¿Quién es el BHC?** El consultor de salud conductual (Behavioral Health Consultant, BHC) es un

profesional con licencia de la salud mental que forma parte de su equipo médico y está en el sitio y disponible para reunirse con usted a fin de abordar las necesidades conductuales en torno a sus objetivos de salud y bienestar. Si su proveedor considera que usted se beneficiaría de algunos objetivos de salud conductual, puede sugerirle que se reúna con el BHC después de su cita.

La consulta con el BHC suele durar entre 20 y 25 minutos.

## Durante su consulta, el BHC:

- Comenzará con una introducción.
- Explorará los comportamientos identificados por usted y su proveedor en los que desearía centrarse para mejorar.



- Recopilará cualquier otra información relevante que pueda estar contribuyendo a estos comportamientos.
- Con base en esta información, asesorará sobre los posibles planes de cambio de comportamiento que podría iniciar.
- Usted y el BHC acordarán objetivos de comportamiento claros y específicos y crearán un plan.
- Proporcionará psicoeducación (educación sobre su diagnóstico de salud mental, si corresponde, y el tratamiento disponible) o intervenciones para ayudarlo con su plan.
- Programará una posible cita de seguimiento si es necesario para abordar los objetivos que establecieron juntos, ya sea en su próxima consulta al proveedor o en algún momento antes.

### **¿Y si necesito más de lo que puede ofrecerme el BHC?**

- Si existen barreras emocionales o mentales subyacentes que le impiden estar bien, el BHC puede:
  - Remitirlo a un terapeuta del centro de salud aprobado por el gobierno federal (Federally Qualified Health Center, FQHC) que establecerá objetivos con usted y le proporcionará servicios de terapia breve para abordar los obstáculos relacionados con estos objetivos a lo largo de 5 a 10 sesiones.
  - Ayudarlo a programar una cita con el Centro Comunitario de Salud Mental Aspire para un tratamiento más exhaustivo de las barreras emocionales o mentales subyacentes que le impiden estar bien.