

Mis médicos son: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Mi terapeuta es: \_\_\_\_\_  
 Si comienzo *a tener síntomas de enfermedad o recaída*, ayúdeme a hacer lo siguiente: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Ante una emergencia y si se necesitan medicamentos adicionales, *preferiría estos:* \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Ante una emergencia, *NO me administren los siguientes medicamentos:* \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Los números de algunos recursos:

- |  |   |
|--|---|
| Línea de ayuda: (800) LIFENET (543-3638)                                 | AA Intergroup: (212) 647-1680                   |
| Línea de ayuda de la NAMI: (800) 950-6264                                | Línea de ayuda de NA: (212) 929-6262            |
| National Suicide Prevention Lifeline                                     | Samaritans Hotline                              |
| (Línea Directa Nacional para la Prevención de Suicidios): (877) 784-2432 | (Línea de Ayuda de Samaritanos): (212) 673-3000 |

*“Haz que tu recuperación sea la principal prioridad en la vida”.*  
 (Robin Norwood)

NYC Health + Hospitals  
 Office of Behavioral Health

© 2016 por NYC Health + Hospitals. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción o copia de cualquier tipo de esta publicación o parte de esta sin previa autorización por escrito de NYC Health + Hospitals.



Mi nombre: \_\_\_\_\_  
 Dirección: \_\_\_\_\_  
 Teléfono: \_\_\_\_\_  
**En caso de emergencia, llame a** \_\_\_\_\_  
 Nombre: \_\_\_\_\_  
 Relación: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
 Los medicamentos que tomo para *mi salud mental* son: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Para *mi salud física*: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Para *la dependencia química*: \_\_\_\_\_

Mi *plan de salud de bolsillo* tiene información sobre mi salud. Elabore este plan para que mis amigos y familiares pudieran ayudarme con cualquier crisis médica o de salud mental.

Guía para  
 mantenerse  
 saludable  
 después de salir  
 del hospital



Plan de salud de bolsillo

