

El objetivo de esta campaña es tomar conciencia sobre la salud mental y el bienestar. A medida que vaya aprendiendo más acerca de este tema tan importante, comparta su conocimiento con otras personas, en especial si oye que alguien dice algo sobre la salud mental que no sea cierto.

Folleto sobre hábitos de vida: Servicios de salud mental

Es importante encontrar servicios de salud mental, independientemente de que su inquietud sea por su propio bienestar o el de otra persona. Estos son algunos consejos orientativos que lo ayudarán a saber cómo hablar con los proveedores de servicios de salud sobre problemas de salud mental.

Consulte primero a un médico de cabecera

Lo más probable es que consulte a su médico de cabecera para otros aspectos de su salud, así que recuerde mencionar las inquietudes que tenga acerca de su salud mental. La salud mental es parte integral de la salud general. En el ámbito de la atención primaria, actualmente es normal preguntar si se siente estresado, ansioso o deprimido, o si ha tenido pensamientos suicidas. No espere a que su médico le pregunte acerca de su salud mental. Inicie usted la conversación.

Dado que los síntomas de los problemas de salud mental pueden estar relacionados con interacciones entre medicamentos que toma para otras enfermedades, debe estar preparado para detallarle a su médico de cabecera todos los medicamentos que está tomando, incluso los de venta libre, hierbas, vitaminas y suplementos. Lleve a la cita un registro como el que se incluye a continuación. Comente también sus antecedentes familiares, ya que las enfermedades mentales pueden ser hereditarias.

Acción: llevar un registro de los medicamentos¹

Nombre del medicamento, hierba o suplemento	Para qué sirve	Fecha de la primera toma	Proveedor de servicios de salud que se lo recetó	Color y forma	Dosis e instrucciones

Busque a un profesional de salud mental

Su médico de cabecera puede derivarlo a un especialista en salud mental, de ser necesario. Estas son algunas preguntas que podría pensar o preguntar al momento de buscar un profesional de salud mental:²

- ¿Se siente cómodo con esta persona?
- ¿Cuánta formación y experiencia profesional tiene esta persona?
- ¿Ha trabajado con personas similares a usted (incluso personas de su entorno cultural, si le parece relevante)? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Cómo trabajarán juntos para establecer objetivos y evaluar su progreso?
- ¿Con qué frecuencia se reunirán? ¿Puede llamar por teléfono o enviar correos electrónicos los días que no tiene cita?
- ¿Qué clase de mejoras espera observar?

Recuerde que debe buscar a alguien que pueda ayudarlo con su tratamiento a largo plazo. El objetivo es encontrar a alguien que escuche sus inquietudes, tome en cuenta su perspectiva y trabaje con usted para mejorar su bienestar.

Obtenga un diagnóstico y un plan de tratamiento²

A diferencia de la diabetes o el cáncer, no hay estudio médico que pueda diagnosticar enfermedades mentales con precisión. En los Estados Unidos, los profesionales de la salud mental utilizan el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) publicado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA) para evaluar síntomas y hacer un diagnóstico. El manual enumera criterios, como sentimientos y conductas, y límites de tiempo para poder clasificar oficialmente el caso como enfermedad mental.

Una vez hecho el diagnóstico, el proveedor de servicios de salud puede ayudar a desarrollar un plan de tratamiento que podría incluir medicamentos, asesoramiento o terapia, cambios en hábitos de vida, educación y apoyo social. Los tratamientos para las enfermedades mentales varían según el diagnóstico y la persona. No existe un tratamiento general que sea eficaz para todos.

Pregunte acerca del costo de los servicios

Existen estrategias e intervenciones asequibles para tratar la mayoría de las enfermedades mentales. Es lógico y esperable preguntar acerca de la posible duración y el costo del tratamiento que se indica. Pregunte si su plan médico cubre los costos. Si no tiene seguro, consulte acerca de la ubicación y los servicios del centro médico comunitario más cercano.

Si su empleador ofrece un programa de asistencia para el empleado (EAP), este también puede ser un recurso útil para usted. Los EAP ofrecen evaluaciones y servicios

para abordar una gran variedad de inquietudes personales que interfieren con el bienestar de los empleados y su rendimiento en el trabajo, lo cual incluye problemas emocionales y relacionados con el uso de sustancias, relaciones interpersonales, problemas legales y dificultades financieras. Los empleados suelen recibir los servicios del EAP sin costo alguno, aunque es posible que la cantidad de sesiones sea limitada. Estos servicios pueden brindarse en persona, por teléfono o a través de soportes informáticos.³

¿Qué se puede hacer?

Anote las preguntas o inquietudes que le gustaría analizar con el proveedor de servicios de salud o profesional de salud mental al que vaya a consultar.

Fuentes:

¹ *National Institute on Aging* (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento). *Tracking Your Medications: Worksheet* (Cómo llevar un registro de sus medicamentos: hoja de actividades), 2017.

² *National Alliance on Mental Illness* (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales). *Know the Warning Signs* (Conozca las señales de advertencia). Disponible en: www.nami.org; visitado el 1 de mayo de 2020.

³ *American Psychiatric Association Foundation Center for Workplace Mental Health* (Centro de Salud Mental en el Trabajo de la Fundación de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría). Programas de asistencia para empleados. Disponible en: www.workplacementalhealth; visitado el 1 de mayo de 2020.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de Metlife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el “Contenido”) están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que Metlife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.

Número legal de las herramientas de salud mental: L0821015802[exp1122][Todos los estados]

Toda parte que presente el logotipo de MetLife deberá incluir el siguiente aviso de derechos de autor: © 2021 MetLife Services and Solutions, LLC.