

cuida tu salud mental

Porque tus pensamientos
afectan la salud.

Iniciar la conversación sobre salud mental

Hablar con un proveedor de atención médica sobre los problemas de salud mental es una parte natural del cuidado de uno mismo. Puede ser difícil pedir ayuda, pero tu proveedor de atención médica puede ayudarte cuando te sientas abrumado, estresado, ansioso o deprimido. Puede:

- Guiarte y ayudarte a sentirte mejor.
- Tranquilizarte y conectarte con apoyo como asesoramiento o, si lo necesitas, medicamentos.
- Informarte sobre cambios en tu estilo de vida, como el sueño y el ejercicio, que pueden ayudarte a sentirte mejor.

La salud mental es una parte importante de tu salud en general.

Cuándo buscar ayuda

Los problemas más comunes cuando estés sintiendo depresión o ansiedad son:

- Duermes demasiado o muy poco.
- Has perdido el apetito o comes demasiado.
- Tienes problemas para concentrarte.
- Te sientes triste o preocupado la mayor parte del tiempo.
- Estás más irritable de lo habitual.
- Has perdido interés en las cosas que normalmente disfrutas.
- Tienes problemas con tu rutina diaria (levantarte de la cama, ir al trabajo o a la escuela, etc.).
- Piensas en hacerte daño a ti mismo.

Si has notado alguno de estos síntomas en las últimas semanas o meses, puedes programar una cita con tu proveedor de atención médica para hablar al respecto.

Cómo empezar

A veces puede resultar incómodo iniciar una conversación con tu proveedor de atención médica sobre tu salud mental. Aquí encontrarás unos consejos que pueden ayudarte antes, durante y después de tu cita.

- Si puedes, prepárate con anticipación. Tómame unos minutos para anotar tus síntomas y cualquier pregunta que puedas tener.
- Habla sobre tus pensamientos, especialmente si tienes pensamientos que no puedes “apagar”.
- Habla de tus sentimientos. ¿Te sientes entumecido? ¿Triste? ¿Irritado por cosas pequeñas? ¿Tienes cambios de humor?
- Habla sobre tu comportamiento. ¿Tienes problemas para levantarte de la cama por la mañana? ¿Duermes más o menos de lo habitual? ¿Faltas al trabajo o la escuela? ¿Comes mucho menos o mucho más de lo habitual? ¿Consumes drogas o alcohol?
- Después de tu cita, sigue los consejos de tu proveedor de atención médica. Esto puede incluir terapia, medicamentos, cambios en el estilo de vida o una derivación a un especialista, como un psiquiatra.
- Ten una cita de seguimiento con tu proveedor. Hazle saber si no te sientes mejor. No te rindas, encontrar el plan de tratamiento adecuado para ti, puede tomar tiempo.