



# Consejos sobre cómo hablar con su proveedor de atención médica sobre su salud mental

No espere a que su proveedor de atención médica le pregunte sobre su salud mental. Comience usted la conversación. Aquí le damos cinco consejos que le ayudarán a prepararse y le guiarán sobre cómo hablar con su proveedor de atención médica acerca de su salud mental para que aproveche su consulta al máximo.

## 1. Hable con su médico de cabecera o un proveedor de atención primaria.



Si no sabe por dónde empezar para pedir ayuda, quizás pueda mencionar sus inquietudes de salud mental en su cita con **su médico de cabecera** u otro proveedor de atención primaria. Un proveedor de atención primaria es un profesional de la salud que las personas consultan por problemas médicos comunes y, por lo general, son médicos de cabecera, pero también pueden ser asistentes médicos o profesionales de enfermería.

La salud mental forma parte integral de la salud y a menudo las personas con trastornos mentales pueden correr el **riesgo de presentar otros problemas médicos**, como enfermedades cardíacas o diabetes. En muchos entornos de atención primaria, es posible que le pregunten si se siente ansioso o deprimido, o si ha tenido pensamientos suicidas. Incluso si su proveedor de atención primaria no le pregunta a usted primero, aproveche esta oportunidad para hablar con él, ya que puede ayudar refiriéndolo a un profesional de la salud mental. También puede visitar la página web del NIMH sobre **ayuda para la salud mental** para encontrar un proveedor de atención médica o un tratamiento adecuado.

## 2. Prepárese antes de su visita.



Los proveedores de atención médica tienen un tiempo limitado para cada consulta, por lo que puede serle útil pensar de antemano en sus preguntas o inquietudes.

- **Prepare sus preguntas.** Haga una lista de lo que desea consultar y cualquier pregunta o inquietudes que pueda tener. Es posible que esta **hoja de trabajo** (en inglés) le ayude a elaborar su lista de preguntas o inquietudes.
- **Haga una lista de sus medicamentos.** Es importante informar a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que está tomando. Esto incluye los medicamentos de venta libre (sin receta), las hierbas medicinales, las vitaminas y los suplementos. Es posible que esta **hoja de trabajo** (en inglés) le ayude a llevar un control de sus medicamentos.
- **Revise sus antecedentes familiares.** Ciertas enfermedades mentales tienden a ser hereditarias y tener un pariente con un trastorno mental podría significar que corre un mayor riesgo de presentar ese trastorno. Conocer su **historial familiar de salud mental** puede ayudarle a determinar si corre riesgo de presentar ciertos trastornos. Esto también puede ayudar a su proveedor de atención médica a recomendar acciones para reducir su riesgo y también permite que tanto usted como su proveedor estén atentos a cualquier indicio temprano de alerta.

### 3. Considere pedirle a un amigo o a un familiar que le acompañe.

---



Puede ser difícil asimilar toda la información que le comparte su proveedor de atención médica, sobre todo si no se siente bien. A veces es útil llevar a un amigo cercano o a un familiar a su cita. Su acompañante puede darle apoyo, ayudarle a tomar notas y recordar lo que usted y el proveedor dijeron. Además, también podría ofrecer información a su proveedor sobre cómo cree que está usted. A algunas personas les gusta tener a un amigo o un familiar presente durante toda la cita, mientras que otras prefieren reunirse primero a solas con un proveedor de atención médica y luego que un amigo o familiar de confianza participe en la conversación con ellos cuando se analizan las recomendaciones para los tratamientos.

### 4. Hable con sinceridad.

---



Su proveedor de atención médica solo puede ayudarle a mejorar si usted se comunica de forma clara y honesta. Es importante recordar que las comunicaciones entre usted y un proveedor de atención médica son privadas y confidenciales, y no se pueden compartir con nadie sin su permiso expreso. Describa todos sus síntomas a su proveedor y sea específico sobre cuándo comenzaron, qué tan graves son y con qué frecuencia ocurren. También debe compartir cualquier situación de estrés importante o cambios recientes en su vida que puedan estar desencadenando o empeorando los síntomas.

Algunos ejemplos de los síntomas de enfermedad mental incluyen:

- una sensación continua de tristeza, ansiedad o de “vacío”;
- sentimientos de desesperanza o pesimismo;
- irritabilidad;
- sentimientos de culpa, impotencia o que no vale nada;
- pérdida de interés o de satisfacción en los pasatiempos y actividades;
- fatiga o disminución de energía;
- moverse o hablar más despacio;
- sentirse inquieto o tener problemas para quedarse quieto;
- dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones;
- dificultad para dormir, despertarse temprano o dormir demasiado;
- cambios en el apetito o en el peso (o ambos);
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio, o intentos de suicidarse;
- dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos sin una causa física clara o que no se alivian incluso con tratamiento.

### 5. Haga preguntas.

---



Si tiene preguntas o inquietudes sobre el diagnóstico o tratamiento de salud mental que le ha dado su proveedor de atención médica, pídale información adicional. Si un proveedor sugiere un tratamiento con el que usted no se siente cómodo o con el que no está familiarizado, comuníquese sus inquietudes y pregunte si hay otras opciones. Puede decidir probar una combinación de enfoques de tratamiento. También es posible que desee obtener la opinión de otro proveedor de atención médica. Es importante recordar que no existe un tratamiento único para todos. Es posible que deba acudir a varios proveedores de atención médica para encontrar a alguien con quien se sienta cómodo y quizás tenga que probar varios tratamientos diferentes o una combinación de tratamientos para encontrar el que le funcione mejor.

