



TOME CONTROL DE
SU SALUD MENTAL:

Consejos para hablar con su proveedor de atención médica



No espere a que su médico u otro 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 al máximo su consulta.



1. ¿No sabe por dónde empezar para obtener ayuda? Hable con su médico de atención primaria.

Si va a consultar con su proveedor de atención primaria por otros problemas de salud, recuerde mencionar sus problemas de salud mental. La salud mental forma parte integral de la salud. A menudo, las personas con trastornos mentales pueden estar **en riesgo de presentar otros problemas médicos**, como enfermedades del corazón o diabetes. En muchos entornos actuales de atención primaria es posible que le pregunten si siente ansiedad o depresión, o si ha tenido pensamientos suicidas. Aproveche esta oportunidad para hablar con su proveedor de atención primaria, quien puede referirlo a un especialista en salud mental.



2. Prepárese antes de su visita.

Los proveedores de atención médica tienen un tiempo limitado para cada consulta. Piense de antemano en sus preguntas o inquietudes y anótelas.

- **Prepare sus preguntas.** Haga una lista de lo que desea consultar y cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.
- **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.
- **Revise su historial familiar.** Ciertas enfermedades mentales tienden a ser hereditarias y tener un pariente cercano 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 tiene un mayor riesgo de presentar ciertos trastornos. Esto también puede ayudar a su proveedor de atención médica a recomendar acciones para reducir su riesgo y permitir que tanto usted como su proveedor busquen los primeros indicios de alerta.



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

A veces es útil llevar a un amigo cercano o a un familiar a su cita. Puede ser difícil asimilar toda la información que le comparte su proveedor de atención médica, sobre todo si no se siente bien. Su acompañante puede darle apoyo, ayudarle a tomar notas y recordar lo que usted y el proveedor dijeron. Esta persona también podría ofrecer información a su proveedor sobre cómo cree que está usted.



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 los síntomas.

Algunos ejemplos de los síntomas incluyen:

- tristeza continua o una sensación de ansiedad o de “vacío”;
- sentimientos de desesperanza o pesimismo;
- irritabilidad;
- sentimientos de culpa, impotencia o que no vale nada;
- pérdida del interés o de la satisfacción de dedicarse a pasatiempos y actividades;
- disminución de energía o fatiga;
- moverse o hablar más despacio;
- sentirse inquieto o tener problemas para quedarse quieto;
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- dificultad para dormir, despertarse temprano por la mañana 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 incluso dudas sobre el diagnóstico o el tratamiento que le brinda su proveedor de atención médica, pídale más información. Si su 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. Está bien si no está de acuerdo con su proveedor sobre qué tratamiento intentar. Puede decidir intentar una combinación de enfoques. 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 los pacientes. Es posible que deba acudir a varios proveedores de atención médica e intentar tratamientos diferentes, o una combinación de estos, antes de encontrar el que le funcione mejor.

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al **866-615-6464**, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov o consulte nuestras pautas para reproducir nuestros materiales en www.nimh.nih.gov/health/publications/reprinting-and-reusing-nimh-publications.shtml (inglés).

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

866-615-6464 (866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. 19-MH-8094S

Traducido en octubre de 2019