

# Speak Up™ para su salud mental

Su salud mental es tan importante como su salud física. La depresión y otros problemas de salud mental son comunes y, al igual que las enfermedades físicas, tienen que ser tratados.

Los problemas de salud mental pueden afectar sus pensamientos, sentimientos, estado de ánimo, cómo se relaciona con los demás e incluso cómo funciona durante el día. La depresión es una afección seria; es más que un sentimiento de tristeza o desazón, aunque la tristeza puede ser uno de sus síntomas.



## Conozca los signos y síntomas

En los adultos, los signos y síntomas de un problema de salud mental pueden ser los siguientes:

- sentirse triste, desanimado, irritable, nervioso o ansioso;
- preocupación o miedo excesivo;
- pérdida de interés o placer en casi todas las actividades;
- cambios en los hábitos de comida o del sueño, y también en la libido;
- poca energía o sentirse cansado;
- retraerse de la familia, los amigos o las actividades sociales;
- excesivo consumo de alcohol o drogas;
- dificultad para pensar, aprender o tomar decisiones;
- cambios extremos en el estado de ánimo;
- miedo intenso de subir de peso o preocupación con la apariencia;
- tener delirios o alucinaciones;
- pensar en la muerte, el suicidio u otra forma de hacerse daño.

Los niños pueden tener signos o síntomas distintos, como:

- pesadillas;
- agresión;
- rabietas;
- mal comportamiento o desobediencia;
- cambios en el desempeño escolar.



## Hable con alguien

Un excelente punto de partida es hablar con familiares, amigos o alguien de confianza. Ellos pueden ayudarle a encontrar a un profesional clínico que lo pueda ayudar. También puede tratar de encontrar a un:

- médico;
- consejero;
- psicólogo;
- asistente social;
- terapeuta.



## Cuídese en forma activa

Manténgase informado, para ayudar a recibir el tratamiento que mejor funcione para usted. Es importante preguntar:

- ¿Qué tipos de tratamiento hay disponibles?
- ¿Hay servicios de hospitalización, ambulatorios o de telemedicina disponibles?
- ¿Qué tipo de tratamiento es el mejor para aliviar mis preocupaciones y cumplir con el plan de atención?
- ¿Hay que tomar medicamentos, y de qué tipos son?
- ¿Con qué frecuencia tengo que tomar este medicamento?
- ¿Tiene algún efecto secundario?
- ¿Qué debo dejar de hacer o ingerir mientras estoy tomando este medicamento?
- ¿Habrá que ajustar la dosis con el tiempo?

## Consiga apoyo

Pídale a alguien de confianza que:

- le proporcione apoyo emocional;
- le ayude a superar el estigma de pedir ayuda para un problema de salud mental;
- programe o le ayude a ir a las citas;
- hable en su nombre si usted cree que no está recibiendo la atención que desea o necesita;

- de mantenga al tanto de las instrucciones de su profesional clínico o haga preguntas de seguimiento;
- recoja sus medicamentos;
- le ayude a navegar el seguro o el sistema de salud;
- reconozca cambios en su afección;
- averigüe si el Departamento de Salud Mental de su estado tiene un par de apoyo que lo pueda ayudar.



## No espere para conseguir ayuda

Recuerde: No está solo; usted puede conseguir la ayuda que necesita. Si observa signos o síntomas de depresión o problemas de salud mental, ¡alce la voz sobre su salud mental!

- [Línea de prevención del suicidio y crisis](#)
- [Línea de crisis por mensaje de texto](#) — Envíe el mensaje de texto NAMI a 741-741

- [Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#) — Llame al 800-662-HELP (4357) o visite [FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov).
- [Línea Nacional de Violencia Domestica](#) — Llame al 800-799-SAFE (7233)
- [Línea de Ayuda Nacional Online de Asalto Sexual](#) — Llame al 800-656-HOPE (4673)

La meta de Speak Up™ es ayudar a los pacientes y sus defensores a ser más activos en sus propios cuidados.

Los materiales de Speak Up™ están destinados al público y se han presentado en un formato simplificado (es decir, de fácil lectura) para llegar a un público más amplio. No pretenden ser declaraciones exhaustivas sobre la interpretación de las normas u otros requisitos de acreditación, ni representar prácticas clínicas basadas en la evidencia o directrices de práctica clínica. Por lo tanto, se debe tener cuidado al utilizar el contenido de los materiales de Speak Up™. Los materiales de Speak Up™ están disponibles para todas las organizaciones sanitarias; su uso no indica que una organización esté acreditada por The Joint Commission