

Salud Mental del PCP

Estar sano no es únicamente cómo se siente tu cuerpo. A veces necesitas enfocarte en la salud de tu mente. ¡Y tu profesional médico puede ayudarte!

Tal vez no pienses en hablar con tu profesional médico sobre tu salud mental. Pero cuando algo te molesta y no sabes con quién hablar, un profesional en quién confías puede ayudar.

Por ejemplo, tu profesional médico puede escuchar sobre tus necesidades y orientarte al cuidado adecuado. Ayudará a ponerte en camino para que estar mejor y más saludable.

Este video ayudará que determines el mejor curso de acción. También contestará algunas preguntas que puedas tener sobre la ayuda para tu salud mental.

No tienes que sentirte nervioso cuando hables con el proveedor, aun cuando se trate de tu salud mental.

De hecho, si no cuidas tu mente, puede afectar cómo se siente tu cuerpo.

Tu profesional médico está ahí para ayudarte. No te va a juzgar. Puede aclarar tus dudas. Y pueden ayudarte a encontrar un profesional de salud mental que pueda ayudarte.

Cualquiera puede tener problema con su salud mental. Afecta a personas de cualquier edad, género, raza y código postal. Casi 1 de cada 5 adultos en E.U. viven con un trastorno de salud mental.

Tener una condición de salud mental, puede afectar toda tu vida. Recuerda que no estás solo. Tu profesional médico puede ayudarte a que obtengas el cuidado que necesitas.

Las condiciones mentales varían de leves a severas.

Habla con tu médico si tienes cualquier pregunta o preocupación sobre la salud mental.

Habla con tu médico si tienes pensamientos que parecen apoderarse de tu vida diaria.

Habla con él si notas una diferencia en cómo piensas y te sientes la mayoría de los días.

Es posible que necesites ayuda con tu salud mental si tienes: irritabilidad y mal humor; dificultad para dormir; dificultad para la concentración; preocupación de no mejorar; cansancio y pérdida de energía; pérdida de interés en personas o actividades favoritas; dolores de estómago o de cabeza frecuentes.

Tu profesional médico puede ayudarte a determinar tus próximos pasos.

Tal vez te recomienden un profesional en salud mental que sea adecuado para ti.

Encontrando un experto te proporciona el cuidado que necesitas.

Y previene que vayas al Departamento de Emergencia si empeoras.

Si tú o alguien que amas piensan en el suicidio, busca ayuda de inmediato. Llama al 911.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Salud Mental del PCP

O puedes contactar al National Suicide Prevention Lifeline al 800-273-TALK (800-273-8255), o marcando 988.

Está disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana. Ofrece ayuda en un momento de crisis, tanto como información sobre asistencia cercana. Es gratuito y privado.

Hablar con tu profesional médico es un gran paso inicial si tienes preocupaciones de salud mental.

También puedes investigar con tu plan de salud para encontrar apoyo cercano. Tu plan puede ayudarte a comprender mejor tus beneficios de salud.

Tu proveedor médico puede ayudar a guiarte en tu recorrido por la atención médica. Y eso ayudará a mejorar tu vida.