

MES DE LA SALUD MENTAL 2015

B4Stage4 (Antes de la Etapa 4)

Obtenga ayuda

Usted ha decidido obtener ayuda, lo que significa un gran paso, ahora es importante que comprenda las opciones de tratamiento. Puede terminar probando diferentes opciones o una combinación de tratamientos, no solo uno. Está bien, se trata de determinar qué funciona mejor para usted. La lista no incluye todo, y existen muchos otros tratamientos y proveedores (visite mentalhealthamerica.net para obtener más información). Asegúrese de informar a su equipo de tratamiento todas las opciones que está usando.

Terapia

Existen numerosos enfoques de terapia para personas y grupos, incluyendo la terapia cognitivo-conductual.

Provista por: Psicólogos, trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW), consejeros religiosos, otros especialistas como terapeutas de matrimonio y familia, algunos psiquiatras, atención de pacientes internados, hospitales



Medicación

Las medicaciones no son curas, pero pueden tratar los síntomas. Cada medicación tiene beneficios, riesgos y efectos secundarios. Recuerde que puede tomar de 6 a 8 semanas para que una medicación alcance su efecto completo.

Provista por: Psiquiatras, otros médicos, enfermeras y asistentes de médicos (bajo la supervisión de un médico), centros de internación, hospitales



Apoyo de Compañeros Líderes

Si bien no son consejeros, los compañeros líderes pueden brindar información valiosa sobre cómo recuperarse de las enfermedades mentales porque tienen experiencia. Los compañeros líderes proporcionan esperanza, educación y abogacía.

Provisto por: Especialistas certificados de apoyo mutuo, compañeros líderes, grupos de apoyo, comunidades de apoyo en línea



Servicios basados en la comunidad

Los servicios de salud mental basados en la comunidad son enfoques de equipo que lo ayudan a usted y a su familia a trabajar en todos los aspectos de la vida y la recuperación. Los servicios comunes de la comunidad incluyen: evaluaciones de su salud mental y su rol en la comunidad, educación para facilitar la recuperación personal, terapia individual y de grupo, administración de casos y educación asistida y empleo. Estos servicios se ofrecen por medio de programas grandes o pequeños y si bien parte del trabajo puede completarse en una oficina, la mayor parte del tratamiento se proporciona en su hogar y en su ambiente natural.

Provisto por: MHA locales, organizaciones y programas de tratamiento de salud mental de la comunidad. Consulte el Localizador de tratamientos de SAMHSA en findtreatment.samhsa.gov



Medicina complementaria y alternativa

Muchos estadounidenses, casi el 40 por ciento, utiliza enfoques de atención médica desarrollados fuera de la medicina occidental general o convencional para enfermedades específicas o el bienestar general.

El producto natural utilizado con mayor frecuencia entre los adultos en los últimos 30 días fue el aceite de pescado/omega 3 (informado por el 37,4 por ciento de todos los adultos que dijeron que usaron productos naturales).¹

Provista por: Médicos, farmacias, Internet (se recomienda tener precaución—algunos suplementos naturales pueden tener interacciones graves con los medicamentos. Siempre consulte con su médico sobre los tratamientos complementarios y alternativos.)



Cuidado personal

El cuidado personal puede incluir programas en línea de autoadministración como Beating the Blues, que pueden mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión.² También puede incluir cosas como el ejercicio, que puede tener un efecto moderado sobre la depresión.³

Provisto por: Usted



Manejo de las expectativas

Incluso si usted tiene un seguro médico, no todos los proveedores lo aceptarán. Hay muchas razones para esto, incluidas las bajas tarifas de reembolso y las grandes cantidades de documentos que deben presentarse. Sin embargo, es posible que pueda recibir un reembolso por parte de su tratamiento, consulte con su compañía de seguro médico sobre la atención fuera de la red y su proceso de reembolso.

Consulte nuestra guía sobre cómo funciona el seguro en http://www.mentalhealthamerica.net/sites/default/files/how%20ins%20works_Spa.pdf

Pasará un tiempo hasta que vea a alguien. A nivel nacional, hay un solo proveedor de salud mental para cada 790 adultos. Con 1 de 5 adultos que experimenta una enfermedad mental en un año dado, gran cantidad de estos proveedores están ocupados por completo.⁴ Este es un problema de la red que grupos como Mental Health America intentan cambiar a nivel nacional, estatal y local.

Algunas áreas no tienen la atención que usted necesita, incluso si paga por ella. Esto puede suceder debido a su ubicación (si vive en un área rural, es posible que deba viajar una distancia considerable para encontrar un terapeuta) o porque los proveedores en su área no ofrecen la asistencia que necesita (como los servicios basados en la comunidad). Treinta a cuarenta por ciento de los niños y adultos informan que no pudieron obtener el tratamiento de salud mental que necesitaban debido al costo, la imposibilidad de acceder al tratamiento o un seguro médico inadecuado.⁴ Este es un problema de acceso a la atención en que trabajan los grupos de representación como Mental Health America. ¿Desea ayudar? Encuentre su filial local de MHA en mentalhealthamerica.net y vea cómo puede participar.

Costará dinero. Por ejemplo, personas de todo el país gastaron un promedio del 10 por ciento del ingreso anual de su familia para el pago de tratamiento de salud mental/abuso de sustancias.⁵ Sin embargo, el costo de esperar puede ser peor. Si necesita ayuda para pagar el tratamiento, visite mentalhealthamerica.net/paying-care.

Su primer proveedor puede no ser el "adecuado". Escoger un proveedor de salud mental puede parecerse a una cita. En ocasiones, simplemente no son compatibles. Es posible que deba cambiar de proveedor antes de sentirse cómodo. Si bien puede parecer una molestia, vale la pena encontrar la opción adecuada.

Algunas personas criticarán o dudarán. Más de la mitad de las personas creen que otros se preocupan y sienten solidaridad con las personas con enfermedad mental, sin embargo, quizás este no siempre será el caso.⁶ Puede encontrar algunos negadores, pero también hay personas que lo ayudarán y desearán que usted mejore. Si no las tiene en su vida, puede encontrarlas en grupos de apoyo o en comunidades en línea.

www.mentalhealthamerica.net/may



[facebook.com/MentalHealthAmerica](https://www.facebook.com/MentalHealthAmerica)



@mentalhealtham

#B4Stage4 (#AntesdeLaEtapa4)

#MHMonth2015 (#MesdeLaSaludMental2015)



Fuentes

¹ <https://nccih.nih.gov/health/whatiscam>

² Proudfoot J, G. D. (2003 Feb;33(2)). Computerized, interactive, multimedia cognitive-behavioural program for anxiety and depression in general practice. *Psychol Med.*, 217-27.

³ Elisabeth Zschucke, K. G. (2013 Jan; 46(Suppl 1):). Exercise and Physical Activity in Mental Disorders: Clinical and Experimental Evidence. *J Prev Med Public Health.*, S12-S21.

⁴ Mental Health America, Inc. (3 de diciembre, 2014). Parity or Disparity: The State of Mental Health in America 2015. Obtenido el 13 de marzo, 2015, de Mental Health America: <http://www.mentalhealthamerica.net/sites/default/files/Parity%20or%20Disparity%20Report%20FINAL.pdf>

⁵ Mental Health: Research Findings: Program Brief. Octubre de 2014. Agencia de investigación de atención médica y calidad, Rockville, MD. <http://www.ahrq.gov/research/findings/factsheets/mental/mentalhth/index.html>

⁶ Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, Administración de Servicios para Abusos de Sustancias y Salud Mental, Asociación Nacional de Directores del Condado de Salud Mental y Discapacidades en el Desarrollo, Instituto Nacional de Salud Mental, Centro Carter del Programa de Salud Mental. Attitudes Toward Mental Illness: Results from the Behavioral Risk Factor Surveillance System. Atlanta (GA); Centers for Disease Control and Prevention; 2012.