



# Hablemos de la salud mental

## Identificación de los síntomas depresivos

Con tantas cosas en nuestras mentes en estos días, manejar su salud mental a menudo puede pasar a un segundo plano por el resto de su vida. Los últimos años han sido dolorosos para muchos, particularmente aquellos que experimentan pérdida, aislamiento, duelo y muchas otras emociones.

Siempre habrá obstáculos en el camino, por lo que es importante crear una rutina de salud mental que lo ayude, ya sea que esté en medio de una crisis o simplemente maneje el estrés de la vida cotidiana. También es importante reconocer que las diferentes comunidades tienen diferentes necesidades de atención de salud mental.

Los tipos de proveedores que pueden tratar problemas de salud mental a través de las visitas al consultorio son los siguientes:

- **Psiquiatras:** Médicos que pueden recetar medicamentos que pueden ayudar a tratar la ansiedad, la depresión y los problemas crónicos de salud mental.
- **Psicólogos, trabajadores sociales y asesores:** Profesionales capacitados con los que puede hablar regularmente para tratar problemas de salud mental. Existen diversas técnicas de terapia que pueden usar para tratarlo, incluida la terapia cognitiva conductual (TCC), la terapia interpersonal y la terapia dialéctica conductual.
- **El proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP)** puede ayudarle con la ansiedad, la depresión y la angustia emocional de leves a moderadas.

## Encuentre la opción adecuada (puede requerir algo de ensayo y error)

Uno de los componentes más importantes para navegar con éxito por sus necesidades de salud mental es encontrar el proveedor adecuado para sus necesidades únicas, no solo sus inquietudes de salud mental y su presupuesto, sino también la opción adecuada para sus antecedentes. Estar cómodo con su proveedor de salud mental es clave para las conversaciones vulnerables y abiertas que son necesarias para progresar a lo largo de su camino hacia la salud mental.

## Recursos de salud mental disponibles para usted en este momento

- **Líneas directas nacionales:** Si usted o alguien que conoce está experimentando angustia emocional o está abrumado, hay una serie de opciones telefónicas para proporcionar asesoramiento y apoyo inmediatos para crisis y situaciones sin crisis. La línea directa de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental es el 1-800-662-4357. La Línea Nacional de Prevención del Suicidio es el 1-800-273-8255.
- **Herramientas interactivas y comunidades:** Según lo sugerido por [Mental Health America \(MHA\)](#), haga una lista de sus principales fuentes de estrés a lo largo del día utilizando un registro de estrés, un registro de estado de ánimo o un diario. Puede encontrar ejemplos de un registro de estrés y un registro del estado de ánimo al final de este artículo.

## Consejos y recursos de salud mental de autoservicio

También hay muchas prácticas de salud mental y conductual que puede probar por su cuenta. Estas son solo algunas para ayudarlo a afrontar la ansiedad, la sensación de tristeza y el aislamiento:

- **Practique técnicas de respiración simples:**  
Sentado derecho o acostado en el piso, inhale

profundamente y deje que su vientre se expanda. Cuente hasta cinco mientras exhala lentamente. Repita esto algunas veces.

- **Intente salir al menos 15 minutos al día:** Respire aire fresco, salga a caminar alrededor de la cuadra e intente aumentar su frecuencia cardíaca. Solo recuerde mantener al menos 6 pies entre usted y otras personas en todo momento.
- **Coma comidas saludables y equilibradas:** Puede ser tentador comer mucho en este momento estresante (o no comer en absoluto), pero trate de mantener un horario de alimentación regular con opciones de alimentos nutricionales cuando sea posible.
- **Si es padre, no ejerza demasiada presión sobre sí mismo para ser perfecto:** Los tiempos anormales requieren enfoques inusuales para bebés y niños. No se juzgue con demasiada dureza por aflojar las reglas de tiempo de pantalla para hacer las cosas. Modele expresiones apropiadas de emociones, como la frustración y tristeza. Sobre todo, ayude a sus hijos a sentirse seguros y tranquilícelos según sea necesario. Seguirán sus pistas.
- **Llamada o videochat con amigos y familiares:** Muchos de nosotros estamos lejos de nuestros seres queridos, pero podemos llamar a las personas que amamos en todo el mundo. Es bueno expresar cómo se siente a las personas en las que confía. Intente organizar reuniones virtuales de forma regular, como una noche de juegos o un club de libros, y llame o envíe mensajes de texto a las personas con frecuencia.
- **Busque un nuevo interés o explore una pasión creativa:** Hay muchas clases en línea y tutoriales en video (¡gratis!) que le permiten probar algo nuevo desde su hogar: clases de yoga, videos de manualidades caseras, conciertos y eventos en línea en vivo, y mucho más. Hay algo para todos.

Registro de Ánimo

Día	Estado de Ánimo	Intensidad del Estado de Ánimo	Eventos	Pensamientos
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

LISTA DE ESTADOS DE ÁNIMO (no dude en agregar otros estados de ánimo que pueda estar sintiendo también):

ABURRIDO	CONFUNDIDO	ENOJADO	GRUÑÓN	SEGURO
ANSIOSO	DECEPCIONADO	ESTRESADO	NEUTRAL	TRISTE
ASUSTADO	ENTUSIASMADO	FELIZ	OPTIMISTA	
CANSADO	ENFERMO	FRUSTRADO	RELAJADO	

## Registro de Estrés

Un registro de estrés puede ser una excelente manera de identificar patrones que puede abordar para disminuir el impacto negativo del estrés en su vida.

[illegible]