

The seal of the County of San Diego is partially visible on the left side of the page. It features a circular design with a central figure, possibly a Native American, and the text "MOTIVE IS THE PUBLIC GOOD" around the perimeter.

Su Doctor y Su Salud

**Un planteamiento integral
del cuidado de la salud física y mental**

Por County of San Diego Mental Health Services

Su Doctor y Su Salud

Un planteamiento integral del cuidado de la salud física y mental

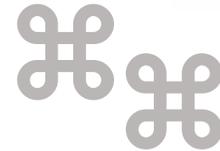


Los problemas de salud mental y emocionales son reales, dolorosos, pueden ser graves, provocar fracaso escolar, la pérdida de las amistades, del trabajo y también causar conflictos familiares graves. Si bien algunas personas pueden sentir necesidad de comentar con alguien los problemas de salud mental que les están afectando y pueden tratar de comentarlos con la familia o los amigos sin atreverse, podrían tratar de comentarlos con su médico.



Aunque algunas personas pueden sentirse incómodas de expresar sus sentimientos, y sus problemas emocionales o de su vida personal; es importante que lo hagan porque su médico puede ayudarles a tratar los problemas de salud física y también los problemas de salud mental. Por ejemplo, algunos problemas emocionales o desórdenes de depresión, ansiedad, y trastorno bipolar, pueden estar asociados con una condición de salud física. Los médicos de atención primaria están capacitados para identificar los signos, señales y síntomas de trastornos mentales causados por condiciones de salud. De acuerdo a su estado de salud mental, su médico puede referirlo a servicios de salud mental especializada, cuidados intensivos o de atención hospitalaria.

Puede suceder que durante un chequeo de rutina o una cita por el seguimiento de su tratamiento, su doctor le pregunte acerca de su estado de ánimo, pensamientos o comportamiento. Su médico puede preguntárselo si a él le parece que usted está triste, nervioso, o disgustado y esto es lo que le está afectando. Para ayudarse a usted mismo, es recomendable que haga una cita con su doctor para hablar de sus inquietudes sobre su salud mental y emocional. En la mayoría de los casos, su doctor puede tratar las condiciones de salud mental con medicamentos y puede recomendarle ir con un consejero, a terapia con un psicólogo o a otros servicios de apoyo emocional. Pero algunas condiciones de salud mental que pueden requerir de mayor atención especializada, su doctor le recomendará un especialista de salud mental, como un psiquiatra, o psicólogo para que realicen su evaluación y comiencen su tratamiento especializado.



La comunicación siempre debe ser un camino en dos direcciones.

Aún y cuando crea que las preguntas que le hace su doctor sean muy personales o algo embarazosas, intente responder lo más honesto que pueda. La única razón por la que se pide que responda es para entender lo que está afectando su salud y para poderle dar las mejores recomendaciones.

Es importante que usted sea sincero con su médico. Una comunicación clara entre usted y su médico es fundamental para la calidad de la atención de su salud. Si los sentimientos de estrés, tristeza, o ansiedad le están causando problemas físicos, al mantenerlos ocultos éstos pueden hacer que usted se sienta peor y afectar su salud física. Usted debe hablar con su médico de qué es lo que siente y de cómo le está afectando. Si sus síntomas no son causados por problemas de salud, usted y su médico podrán encontrar las causas emocionales de sus síntomas físicos. Su médico le puede sugerir maneras de tratar sus síntomas físicos, y al trabajar juntos lograrán mejorar su salud física y emocional.



Participar en el cuidado de su salud le puede ayudar a mejorar más pronto.

Una manera de tratar sus problemas de salud mental con su médico es preparándose para su cita. Hacer preguntas a su doctor es importante para una buena comunicación. Si usted no habla o hace preguntas, su doctor puede asumir que usted no necesita más información. Piense en sus necesidades y en lo que espera de su tratamiento. Haga una lista de preguntas para su doctor y prepárese para responder a las preguntas que él le pueda hacer.



Su médico le puede preguntar:

- ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Cómo empezaron?
- Sus síntomas ¿son constantes? ¿con qué frecuencia?
- Algo de lo que ha estado haciendo ¿Le ha ayudado a sentirse mejor o le ha hecho sentirse peor?
- ¿Sus síntomas afectan a sus actividades diarias? ¿Cuáles y cómo?



Las preguntas que usted puede hacer a su doctor:

- ¿Qué puede estar causando estrés, falta de sueño, dolor de cabeza, o nerviosismo?
- ¿Cómo pueden ser tratados mis síntomas de depresión o ansiedad?
- ¿Me podría ayudar escuchar a un consejero o alguna terapia?
- ¿Existen medicamentos que puedan ayudarme?
- ¿Cuánto tiempo puede durar mi tratamiento?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo?
- ¿Tiene folletos o material impreso que me pueda llevar a casa?
- ¿Qué sitios de Internet me recomienda visitar?

Además de las preguntas de su lista, al momento en que el doctor le explica su tratamiento, si usted no entiende algo, pídale que se lo explique nuevamente o dígame qué es lo que no entendió para que pueda seguir sus indicaciones al pie de la letra. De esta manera usted y su médico podrán decidir cuál es el mejor tratamiento para su problema de salud mental.



A continuación, unas preguntas importantes que usted puede hacer a su médico a cerca de sus medicamentos.

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?, y ¿qué es lo que hace?
- ¿Cómo voy a saber si el medicamento está funcionando o no?
- ¿Cómo, cuándo y cuánto debo tomar, y cuándo debo dejarlo de tomar?
- ¿Cuánto tiempo voy a tener que tomar el medicamento?
- ¿Existe alguna información escrita disponible sobre este medicamento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios y qué debo hacer si ocurren?
- ¿Cómo va a interactuar este medicamento si de momento estoy tomando otros medicamentos?



*Un ejemplo de la integración de servicios
de cuidado de salud es la atención médica
combinada para la diabetes con depresión*

La depresión es una condición emocional asociada con varios problemas médicos, que provoca sufrimiento, dolor físico, disminución de capacidad física, interfiere con el cuidado de enfermedades crónicas, puede incrementar los gastos médicos y puede predisponer a las personas a un suicidio potencial. Por esto el tratamiento de la depresión es importante para la salud mental y para el tratamiento de la enfermedad física.

Un estudio publicado en la edición de Octubre 2005 de la revista "Diabetic Medicine", afirma que más de 40 por ciento de los pacientes con diabetes en el mundo tienen poco bienestar psicológico, debido a pensamientos y emociones negativos por su temor al posible empeoramiento de su enfermedad, y la preocupación de que se les complicará cuidar de sus familias.

Otro estudio publicado en la edición de agosto 2007 por la revista "Diabetes Care" afirma que la depresión interfiere con el cuidado y control de la diabetes. Este estudio asocia a la depresión con el aumento de los síntomas de la diabetes, problemas de funcionamiento, aumento de los costos médicos, y el aumento de la mortalidad. Además, afirma que las personas con diabetes y depresión a menudo se descuidan y este, es un comportamiento que puede conducirles a complicaciones de la diabetes e incluso la muerte. La investigación proporciona pruebas de cómo la depresión juega un papel importante en la diabetes y viceversa.

La mayoría de las investigaciones concuerdan en que la depresión, la ansiedad y la preocupación, son emociones que en las personas diabéticas desempeñan un papel central en el cuidado y control de la enfermedad. Dado que la diabetes es una enfermedad crónica cuyo tratamiento requiere que los pacientes cuiden constantemente su dieta, y estilo de vida, para evitar la posibilidad de complicaciones, las cuales pueden ser: enfermedades del corazón, y/o distintos problemas que afectan al sistema nervioso central conocidos como neuropatía diabética, la que es una condición que pone en riesgo la estabilidad mental, capacidad física y pone a la persona en riesgo de amputaciones, demencia y ceguera.

El Departamento de Medicina Familiar y Preventiva de UCSD, la Universidad de California, en San Diego se asoció con el Departamento de Servicios de Salud Mental de Adultos de edad Avanzada en el Condado de San Diego, el Consejo de Clínicas Comunitarias, y Medi-Cal para realizar un estudio y mejorar el tratamiento para los pacientes con depresión y diabetes. El estudio se basó en la coordinación de los servicios de atención del Proyecto Dulce y el Proyecto IMPACT los que en el pasado, se habían implementado y evaluado con resultados positivos, pero de manera independiente.

El Proyecto Dulce es un programa para el cuidado de la diabetes en el condado de San Diego que opera en las clínicas comunitarias, y el proyecto IMPACT es un modelo de tratamiento y gestión de servicios para el manejo de la atención que mejora el estado emocional de personas con depresión. Este estudio fue una oportunidad de probar y evaluar la combinación de los dos proyectos en un tratamiento integrado para la depresión y la diabetes. El estudio fue realizado por la UCSD de la Universidad de California, San Diego. Los investigadores informaron que al integrar la atención de la depresión con un equipo administrador de la gestión de cuidados de la diabetes fue eficaz en la reducción de los síntomas depresivos, en un plazo y costo razonables. Este estudio sugiere que el tratamiento integrado hace una gran diferencia.

Treinta y tres por ciento de los pacientes Latinos de las clínicas comunitarias, que son principalmente de habla hispana, de bajos ingresos, presentaban síntomas de trastornos depresivos graves. Los investigadores informaron que con los servicios de intervención integrada aumentaron el ejercicio y mejoraron el control del azúcar, lo cual ayudó a disminuir los síntomas depresivos de los pacientes con diabetes, y señalaron que estos efectos positivos fueron posibles por el fortalecimiento del cuidado de la diabetes al integrar la atención médica a la depresión.

Los investigadores mencionaron que el Programa IMPACT, que es un modelo de atención para la depresión, ayudó a mejorar en el funcionamiento y calidad de la vida de los pacientes diabéticos con depresión, pero también ayudó en la disminución de los gastos médicos.

La salud mental y salud física están claramente vinculadas, y para mejorar los servicios de las personas con problemas de salud mental debe de haber un sistema de colaboración entre la atención de la salud mental y atención primaria de la salud.



EL DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE SAN DIEGO



Si bien los profesionales de la salud mental son un elemento esencial para el cuidado y atención de la salud, la mayoría de los pacientes con problemas de salud mental deben de ser referidos al sistema de atención de salud mental por su médico de atención primaria. El deseo de los pacientes a recibir de sus médicos de atención primaria un tratamiento integrado, ha sido repetidamente documentado en la literatura. Un sistema de cuidados de salud integrado con la finalidad de atender las necesidades del paciente ha demostrado resultados muy positivos en la mejoría de la salud física y mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que la falta de la detección temprana y un tratamiento eficaz de la gama de problemas de salud mental y del abuso de drogas, sigue siendo una grave deficiencia de nuestro sistema de atención médica actual, por lo cual se recomienda ver a la atención médica como un sistema integral de servicios en los tratamientos y la prevención de condiciones salud mental y para el abuso de sustancias, lo que es fundamental para preservar la salud.

Ofrece soluciones y contribuye a mejorar el cuidado de su salud y calidad de vida

El Departamento de Salud del Condado MSHA, considera que el concepto de bienestar está estrechamente vinculado al concepto de recuperación de las condiciones de salud mental, y que muchos de los tratamientos e intervenciones que se utilizan para mantener una buena salud también son útiles para los tratamientos de recuperación de una enfermedad crónica – incluyendo los problemas de salud mental y condiciones causadas por el uso indebido de sustancias.

Desde principios de 2005, el Departamento de Servicios de Salud Mental del Condado de San Diego ha realizado un proceso intensivo de colección de datos en la comunidad para identificar las necesidades de salud mental, especialmente en las poblaciones prioritarias, como resultado de la Ley de Servicios de Salud Mental (MSHA). El Condado ha venido planeando durante los últimos 9 meses los Servicios de Prevención para la Intervención Temprana (PIT) de MSHA para los cuales ha solicitado a la comunidad información de varias maneras. Como parte del proceso se han realizado foros comunitarios, grupos mensuales, entrevistas individuales y se ha colectado información escrita de la comunidad.

MSHA requiere que los programas PIT incluyan servicios de prevención e intervención temprana por su éxito en la reducción de la duración de problemas de salud mental, que no habían sido tratados; los cuales previenen que las personas se enfermen físicamente a consecuencia de problemas o condiciones de salud mental, y les permite poder llevar una vida productiva. Las personas que experimentan condiciones de salud mental o enfermedades psiquiátricas en su etapa inicial o avanzada, pueden beneficiarse de la identificación y servicios PIT, los que les ayudarán a obtener el tratamiento adecuado. Para extender las posibilidades, los servicios PIT integran la atención médica física y mental a través de servicios coordinados para tratar también los problemas de abuso de drogas.

El médico de atención primaria puede realizar diagnósticos, y tratar problemas de salud mental en personas de todas las edades, como parte de una consulta de salud de rutina, y de ser necesario, puede referir al paciente con un especialista de salud mental, quien empezará el tratamiento de intervención temprana, o referirá al paciente a servicios más especializados de salud mental, de esta manera los servicios de gestión médica para la atención del paciente, estarán plenamente integrados.

Los proveedores de servicios de atención primaria, PCP, por sus siglas en inglés, desempeñan un papel importante en la detección, evaluación y tratamiento de las personas expuestas a experiencias traumáticas, lo que es clave para los servicios de salud en personas de todas las edades y culturas de una población. Los proveedores de servicios de atención primaria son importantes para poder establecer, identificar y ubicar los problemas de ansiedad, depresión, ideas suicidas, estrés postraumático u otros síntomas, en las personas que puedan sentir rechazo de solicitar o buscar la ayuda de servicios de salud mental por miedo a ser señalados, estigmatizados y/o discriminados, lo que suele suceder cuando las personas padecen de un trauma, o tienen sentimientos de culpa y/o vergüenza.

Los detalles respecto al acceso a los servicios PIT de salud para la comunidad, los puede encontrar en el internet resumidos dentro de la sección PEI del sitio: www.sandiego.networkofcare.org

Artículo editado por la Dra. Piedad Garcia, Ed.D. LCSW, Assistant Deputy Director, County of San Diego, Mental Health Services.

Artículo realizado en base a la información disponible de estudios recientes sobre el tema. El contenido de esta publicación es de dominio público y puede ser reproducida sin necesidad de permiso de MHS.