

Comprender las opciones de tratamiento para la salud mental

Buscar ayuda para tu salud mental es un acto de valentía, aunque a veces pueda sentirse abrumador. El primer paso es encontrar a un profesional de salud en quien confíes, ya que esa relación será la base de tu camino hacia el bienestar. Tu terapeuta puede recomendarte distintos tipos de tratamiento, cada uno diseñado para apoyarte de diferentes maneras. Conocer más sobre estas opciones puede ayudarte a comprender mejor tu atención y a sentirte más seguro durante el proceso.

Terapia conversacional (psicoterapia)

La terapia conversacional, también llamada psicoterapia, es una forma de tratamiento en la que hablas sobre tus pensamientos, sentimientos y comportamientos con un profesional de salud mental titulado.

- **La terapia ofrece un espacio seguro y confidencial para desarrollar habilidades de afrontamiento, fortalecer tus relaciones y establecer objetivos personales.**
- **Algunos tipos de terapia conversacional incluyen la terapia cognitivo-conductual (TCC), que explora cómo tus pensamientos y emociones influyen en tus acciones, y la terapia psicodinámica, que te ayuda a comprender cómo las experiencias pasadas moldean tus comportamientos y sentimientos actuales. Tu terapeuta trabajará contigo para determinar qué enfoque se adapta mejor a tus necesidades.**
- **Pueden ser necesarias varias sesiones antes de que te sientas cómodo o notes un cambio. La constancia es fundamental: confía en el proceso y mantén una comunicación abierta con tu terapeuta. Al principio podrías necesitar más sesiones y, con el tiempo, a medida que adquieras habilidades y confianza, quizá menos.**



Medicamentos recetados y otros tratamientos

Los medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento de algunas condiciones de salud mental, ya que ayudan a controlar los síntomas y mejorar tu bienestar diario.

- **Tu psicólogo, médico de cabecera u otro profesional clínico puede remitirte a un psiquiatra para determinar si la medicación podría ayudarte junto con la terapia. También puedes comunicarte directamente con un psiquiatra para una evaluación. Aunque no todas las personas la necesitan, tu médico te ayudará a decidir si es recomendable en tu caso.**
- **Encontrar el medicamento y la dosis adecuados puede tomar tiempo y requerir ajustes. Por eso, es fundamental mantener una comunicación abierta con tu médico para hacer seguimiento a la eficacia y a los posibles efectos secundarios. Considera llevar un registro de los cambios físicos y emocionales que notes durante las primeras semanas para compartirlo en tus citas.**



Prescription Medicine & Other Treatments (Continued)

- **Al igual que con la terapia, tu médico puede sugerirte probar diferentes opciones antes de encontrar la que mejor se adapte a tus necesidades.**
- **Los psiquiatras también pueden recurrir a tratamientos innovadores si la terapia y los medicamentos no son suficientes. Algunos ejemplos son: la terapia electroconvulsiva (TEC) y la estimulación magnética transcraneal (EMT).**

Bienestar mental

El bienestar mental se enfoca en los hábitos diarios que promueven el equilibrio emocional y el bienestar general. Estas prácticas pueden complementar tu tratamiento de salud mental y ayudarte a mantener los avances a lo largo del tiempo.

Formas de apoyar tu bienestar mental:



Hábitos saludables: come de forma equilibrada, haz ejercicio con regularidad y prioriza un buen descanso.



Control del estrés: practica la atención plena, escribe un diario o dedica unos minutos a respirar profundamente.



Conexión social: pasa tiempo con amigos, familiares o grupos que te brinden apoyo

Si tu o alguien que conoces está pasando por una crisis, hay líneas de atención disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ofrecerte apoyo confidencial. Línea Nacional de Crisis:

Llama o envía un mensaje de texto al **988** o visita **988lifeline.org**

Este recurso ha sido redactado y revisado por la Dra. Vedrana Hodzic.

Encuentra más recursos en [mentalhealthcareworks.org](https://www.mentalhealthcareworks.org)