

Consejos sobre cómo hablar con su proveedor de atención médica sobre su **salud mental**

No espere a que su proveedor de atención médica le pregunte sobre su salud mental. Comience usted la conversación. Aquí le damos cinco consejos que le ayudarán a prepararse y le guiarán sobre cómo hablar con su proveedor de atención médica acerca de su salud mental para que aproveche su consulta al máximo.



- 1 Hable con su médico de cabecera.**

Si no sabe por dónde empezar para pedir ayuda, quizás pueda mencionar sus inquietud desde salud mental en su cita con su médico de cabecera u otro proveedor de atención primaria. Un proveedor de atención primaria es un profesional de la salud que las personas consultan por problemas médicos comunes y, por lo general, son médicos de cabecera, pero también pueden ser asistentes médicos o profesionales de enfermería.
- 2 Prepárese antes de su visita.**

Los proveedores de atención médica tienen un tiempo limitado para cada consulta, por lo que puede serle útil pensar de antemano en sus preguntas o inquietudes.

 - Prepare sus preguntas.
 - Haga una lista de sus medicamentos.
 - Revise sus antecedentes familiares.
- 3 Considere pedirle a un amigo o a un familiar que le acompañe.**

Puede ser difícil asimilar toda la información que le comparte su proveedor de atención médica, sobre todo si no se siente bien. Su acompañante puede darle apoyo, ayudarle a tomar notas y recordar lo que usted y el proveedor conversaron.
- 4 Hable con sinceridad.**

Su proveedor de atención médica solo puede ayudarle a mejorar si usted se comunica de forma clara y honesta. Es importante recordar que las comunicaciones entre usted y un proveedor de atención médica son privadas y confidenciales, y no se pueden compartir con nadie sin su permiso expreso. Describa todos sus síntomas a su proveedor y se a específico sobre cuándo comenzaron, qué tan graves son y con qué frecuencia ocurren. También debe compartir cualquier situación de estrés importante o cambios recientes en su vida que puedan estar desencadenando o empeorando los síntomas.
- 5 Haga preguntas.**

Si tiene preguntas o inquietudes sobre el diagnóstico o tratamiento de salud mental que le ha dado su proveedor de atención médica, pídale información adicional. Si un proveedor sugiere un tratamiento con el que usted no se siente cómodo o con el que no está familiarizado, comuníquese sus inquietudes y pregunte si hay otras opciones.



EISNER
HEALTH



National Institute
of Mental Health

[eisnerhealth.org](https://www.eisnerhealth.org) [f @EisnerHealth](https://www.facebook.com/EisnerHealth) [@eisner_health](https://www.instagram.com/eisner_health)