

Conversaciones sobre la Salud Mental en español



Vocabulario Relevante

Ansiedad
Afrontar
Apoyo
Ataque (de pánico)
Bienestar emocional
Depresión
Desequilibrio
El humor

- Buen humor
- Mal humor

Estado de ánimo
Enfermedad
Estrés

Miedo
Personas de confianza:

- Amigo (a)
- Compañero (a)
- Familiar / pariente

Trastorno:

- bipolar
- de ansiedad
- de pánico
- de personalidad
- depresivo
- emocional

Trauma / experiencia traumática

Unos sentimientos con sentirse o estar

¿Se siente...? ¿Está...?

Me siento..... Estoy.....

- | | |
|-----------------|----------------|
| • Aislado(a) | • Enojado(a) |
| • Amenazado(a) | • Frustrado(a) |
| • Ansioso(a) | • Inseguro(a) |
| • Cansado(a) | • Nervioso(a) |
| • Confundido(a) | • Solitario(a) |
| • Débil | • Triste |

Profesionales de salud mental

El (la) Consejero (a)
El (la) Doctor (a)
El (la) Médico (a) de cabecera
El (la) Proveedor (a) de atención primaria
El (la) Neurólogo (a)
El (la) Psicólogo (a)
El/La Psiquiatra
El/La Terapeuta
El (la) Trabajador (a) social

Explicando la depresión

Es posible que tiene depresión si:

- Tiene un estado de ánimo bajo la mayoría del día
- Se siente cansado o le falta energía casi todos los días
- Se siente culpable, inútil, despreciado
- Le cuesta concentrar, recordar detalles, tomar decisiones
- No puede dormir o duerme demasiado casi todos los días
- Ya no le interesan las actividades que antes le gustaban
- Piensa mucho en la muerte o el suicidio
- Se siente inquieto e irritable
- Siente un vacío dentro de si mismo
- Tiene dolores o problemas digestivos que no se mejoran

Explicando la ansiedad

Ansiedad es un sentimiento natural.

Es la reacción que su cuerpo tiene cuando siente estrés, miedo y aprensión sobre algo.

Cuando tiene ansiedad, siente:

- Frecuencia cardíaca elevada
- Respiraciones rápidas
- Inquietud
- Dificultad para concentrar
- Dificultad para dormirse

Ansiedad normal es pasajero - va y viene pero no interfiere con su vida diaria

Si usted se siente ansioso la mayoría del tiempo, y le cuesta realizar sus responsabilidades diarias, es posible que tenga un trastorno de ansiedad

Ataques de pánico

Ataques de pánico son una ansiedad muy intensa o exagerada para la situación actual. Puede ser repentino y sin explicación.

Usted siente:

- Palpitaciones
- Dolor de pecho
- Falta de aire
- Pecho apretado
- que se ahoga
- que se va a morir
- Mareo
- Nausea
- Sudores o escalofríos
- Temblores

Explicando el estrés postraumático

El estrés postraumático puede ocurrir si usted pasa por una experiencia violenta o si usted observa una experiencia violenta.

Es común padecer el estrés postraumático después de:

- Combate militar
- Terrorismo
- Desastres naturales
- Accidentes vehiculares
- Ataques personales como: un asalto o violación

Resulta en: Dificultad para dormir, Pesadillas y Recuerdos repentinos que interfieren con su vida diaria (trabajo, relaciones, etc)

Conversando sobre el suicidio

- ¿Piensa en lastimarse/dañarse/herirse?
- ¿Piensa en lastimar a otra persona?
- ¿Piensa en quitarse la vida (suicidarse)?
- ¿Tiene un plan? / ¿Cómo lo haría?
- ¿Alguna vez ha intentado quitarse la vida (lastimarse, lastimar a otra persona)?
- ¿Qué pasó después?

Explicando la psicoterapia

La psicoterapia también se llama terapia verbal o conversacional.

Su terapeuta (psicólogo, consejero) es una persona de confianza quien le ayuda eliminar (o por lo menos controlar) los síntomas para que pueda funcionar mejor y sentirse mejor. La psicoterapia es muy eficaz en ayudarlo a afrontar las dificultades de la vida diaria como:

- Un trastorno
- Una enfermedad
- La pérdida de un ser querido

Explicando tratamientos

Medicamentos:

- Antidepresivos: le ayudan controlar los sentimientos de la depresión. Pueden tardar hasta varias semanas en funcionar - así que necesita tomar la medicina sin falta

Conductas positivas:

- **Ejercicio:** Ejercicio regular ayuda al cuerpo bajar el estrés y bajar los síntomas de depresión. También le puede relajar
- **Comunidad:** Sentirse aislado y solitario empeora su depresión y ansiedad. En cambio, una comunidad positiva mejora la salud mental y bienestar emocional.
- **Dieta:** Una dieta alta en: frutas y verduras, granos enteros, proteínas magras y baja en grasa, sodio y azúcar es buena para la salud mental.

Empatía, Normalizando y Asegurar...

Entiendo

Es difícil

Me parece que usted...

Veo que usted...

Me alegro

Lo siento

Es común

Es normal

No hay que tener vergüenza

Yo estaría ___ también

Usted puede enfrentar esto

Usted es capaz de ...

Hay una solución

Muchas personas han sobresalido

Otras lecciones relevantes...

Evaluando
depresión

CUESTIONARIO SOBRE LA SALUD DEL PACIENTE-9
PÁGINA 2

Responda las siguientes preguntas, según sea necesario, basándose en su experiencia personal o en la experiencia de un familiar o amigo cercano.

	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente
1. ¿Puede sentirse cansado o fatigado?	X			
2. ¿Se ha sentido desanimado, apesadumado o enojado?	X			
3. ¿Se ha sentido triste o preocupado?	X			
4. ¿Se ha sentido cansado o fatigado?	X			
5. ¿Se ha sentido cansado o fatigado?	X			
6. ¿Se ha sentido cansado o fatigado?	X			
7. ¿Se ha sentido cansado o fatigado?	X			
8. ¿Se ha sentido cansado o fatigado?	X			
9. ¿Se ha sentido cansado o fatigado?	X			
10. ¿Se ha sentido cansado o fatigado?	X			

Nombre del paciente: _____ Fecha: _____
Apellido: _____ Edad: _____ Sexo: _____
Médico: _____ Hospital: _____

Este cuestionario es una herramienta de evaluación de la salud del paciente. No debe utilizarse para diagnosticar o tratar a un paciente. Para más información, consulte a su médico.

Tratamientos para
depresión



Abuso y
negligencia



Su tarea :)

1. Review the notes & vocabulary
2. Identify additional points and topics to discuss with patients
 - Let me know if you need help :)
3. Remember to keep it simple if you need to
4. Ask for help in the comments below
5. Be cautious around “practicing” with your patients

¡Gracias POR aprender español conmigo!

Juntos mejoramos comunidades

Más español
Examen de
Español Médico

