

## Evaluación mental, una manera de atender la salud emocional



La vida presenta retos o desafíos que pueden afectar y desequilibrar nuestros sentimientos, pensamientos y la manera en que interpretamos lo que sucede a nuestro alrededor. Estar atentos a estos cambios es clave para identificar situaciones que puedan estar alterando la salud emocional. Además, pueden ocurrir cambios biológicos, como algún diagnóstico de salud física, que también afecten el estado de salud mental.

### ¿Qué es la evaluación mental?

La evaluación mental se basa en una serie de observaciones, preguntas y actividades para determinar si la persona está orientada en sí misma, en tiempo y en espacio. Además, es realizada por profesionales de la conducta humana, entre ellos, trabajadores sociales clínicos, consejeros profesionales licenciados, psicólogos y psiquiatras.

Estos profesionales podrán establecer un diagnóstico y determinar el tratamiento a seguir. En muchos casos, evalúan a la persona en diferentes momentos para tener un panorama más amplio sobre su estado de salud mental, así como el progreso o estancamiento del tratamiento.

Para analizar que está afectando a la persona, se recopila información sobre su historial médico y de salud mental, entorno familiar y condiciones sociales, económicas, educativas o laborales, así como la necesidad inmediata que presenta.

Los profesionales observarán detalles como:

- Apariencia: vestimenta, arreglo personal, postura, entre otros.
- Actitud: por ejemplo, comportamiento amigable u hostil.
- Orientación: preguntas como ¿Cómo se llama? o ¿Dónde vive?
- Actividad psicomotora: si se siente tranquilo, irritable o ansioso..
- Funcionamiento del lenguaje: se evaluará si puede expresar ideas claramente.

- Período de atención: se evaluará, por ejemplo, si se distrae fácilmente.
- Memoria reciente y pasada: se realizarán preguntas relacionadas con personas, lugares, entre otros.
- Funcionamiento del lenguaje: se evaluará si puede expresar ideas claramente.
- Juicio e inteligencia: se verificará qué tan bien resuelve un problema o situación.
- Juicio e inteligencia: verificar qué tan bien resuelve un problema o situación.

Generalmente, estas evaluaciones se dividen en secciones, cada una con su puntuación. El resultado ayuda a mostrar el estado del pensamiento y la memoria de la persona evaluada.

### Resultados

El proveedor analizará el resultado con usted y, aunque estos resultados por sí solos no establecen un diagnóstico definitivo, pueden identificar señales de alguna otra condición médica, como por ejemplo demencia o enfermedad de Parkinson.



### El estigma en cuanto a la salud mental

El estigma asociado a la salud mental se refiere a actitudes, creencias y estereotipos negativos que provocan que algunas personas desvaloricen a quienes han sido

diagnosticados o reciben servicios para atender condiciones de salud mental.

Esto puede provocar que una persona que necesite evaluación o atención profesional desista de buscar ayuda por miedo a ser discriminada, rechazada o incluso ser víctima de violencia.

Esto puede provocar que una persona que necesite evaluación o atención profesional desista de buscar ayuda por miedo a ser discriminada, rechazada o incluso ser víctima de violencia.

La educación, la solidaridad y la empatía son fundamentales para disminuir el impacto del estigma a nivel social relacionado con la salud mental.

### **Importancia de tener una evaluación mental a tiempo**

La mayoría de las condiciones de salud mental mejoran con un diagnóstico adecuado y tratamiento temprano. De igual forma, recibir atención médica y psicológica a tiempo es importante para preservar tanto la salud mental como la salud física.

Así mismo, el tratamiento puede prevenir complicaciones de salud, evitar el deterioro de condiciones preexistentes, mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de suicidio.



### **Aspecto Social y Emocional**

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### **Línea de Consejería Médica**

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

**APS Health**

787-641-9133

#### **Referencias:**

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003326.htm#:~:text=Se%20hace%20para%20verificar%20las,denomina%20examen%20o%20prueba%20neurocognitiva.>

<https://www.cdc.gov/mental-health/es/stigma/estigma-por-la-salud-mental.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en junio de 2026

©First Medical Health Plan, Inc.