

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



Estar atentos a lo que sucede es clave para identificar situaciones que puedan estar alterando la salud emocional. La vida misma puede presentar retos que afectan y desequilibran los sentimientos, los pensamientos y la forma en la que se interpreta lo que sucede alrededor. Por otro lado, pueden ocurrir cambios biológicos, como por ejemplo algún diagnóstico de salud física, que altere el estado de salud mental.

Estar conscientes de esto, es pieza clave para poder adquirir la ayuda y el servicio adecuado en el momento indicado.

### ¿Qué es la evaluación mental?

La evaluación mental consiste en una serie de observaciones, preguntas y actividades para determinar si la persona está orientada en sí misma, tiempo y espacio (quién es, qué día es hoy, dónde está). Es realizada por profesionales de la conducta humana, entre ellos, trabajadores sociales clínicos, psicólogos y psiquiatras, quienes podrán establecer un diagnóstico y tratamiento a seguir. La mayoría de las veces, los profesionales evalúan a la persona en diferentes momentos para tener un panorama



más amplio sobre su estado de salud mental, progreso o estancamiento del tratamiento.

Para tener un análisis sobre lo que está afectando a la persona, se recopila información sobre su historial médico y mental, el entorno familiar, condiciones sociales, económicas, educativas o laborales en las que vive y la necesidad inmediata al momento de la evaluación. Los profesionales observarán detalles como aspecto físico, habla y lenguaje, actividad motora, contenido del pensamiento, percepción, concentración, atención, memoria, afecto, juicio y el potencial de riesgo de que la persona atente contra la vida o propiedad suya o de otros.

También se considera redes de apoyo disponibles y si está accediendo al



servicio de manera voluntaria o involuntaria. Es muy probable que se ordenen pruebas de laboratorio para descartar si la causa de las alteraciones mentales es física; como desbalance hormonal, efecto secundario de algún medicamento, o si es a causa del abuso del alcohol o drogas ilícitas. De acuerdo con la causa o raíz del problema mental, se establecerá el diagnóstico y tratamiento. Para identificar si está confrontando alguna situación que durante las últimas dos semanas esté alterando su estado de ánimo, hágase las siguientes preguntas:

|  |  |
|--|--|
| ¿Ha sentido poco interés o placer en las actividades que solía realizar? | ¿Se ha sentido mal con usted mismo?                      |
| ¿Se ha sentido decaído, triste, preocupado o sin esperanzas?             | ¿Ha tenido dificultad para concentrarse?                 |
| ¿Está teniendo problemas para dormir o ha dormido demasiado?             | ¿Ha tenido cambios en su apetito o ha comido en exceso?  |
| ¿Se ha sentido cansado o con poca energía?                               | ¿Ha presentado cambios repentinos en su estado de ánimo? |
| ¿Ha pensado que sería mejor estar muerto o ha intentado lastimarse?      |  |

## Aspecto Social y Emocional

Si contesta sí a cualquiera de las anteriores, comuníquese con su médico inmediatamente para que le ayude a coordinar una cita con un profesional de la conducta humana.

### El estigma en cuanto a la salud mental

El estigma asociado a la salud mental se refiere a actitudes o creencias



negativas que llevan a que las personas desvaloricen, desacrediten o desfavorezcan a las personas, que son diagnosticadas y reciben servicios para atender enfermedades mentales. Esto puede provocar que una persona que necesite la evaluación y atención médica para alguna situación mental desista de recibir la ayuda por miedo a ser discriminado, rechazado o incluso ser víctima de violencia por parte de otros.

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

### Importancia de tener una evaluación mental a tiempo

La mayoría de las condiciones de salud mental mejoran con el diagnóstico adecuado y el tratamiento temprano. Recibir la atención médica y psicológica es trascendental para preservar la salud mental y física. El tratamiento adecuado puede prevenir complicaciones de salud, como el deterioro de condiciones médicas preexistentes y a la vez mejorar la calidad de vida y reducir el potencial de riesgo de suicidio.



Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan, por favor visite 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 Healthcare

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.merckmanuals.com/es-pr/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/abordaje-del-paciente-con-s%C3%ADntomas-mentales/evaluaci%C3%B3n-psiqui%C3%A1trica-rutinaria>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental-estigma-latinoamerica#en-america-latina>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Creado en agosto de 2022.

©First Medical Health Plan, Inc.