



# La relación entre problemas de salud física y salud mental

## ¿Sabías que?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. A partir de esta definición, podemos entender cómo la salud no está compuesta únicamente por el componente físico, sino que éste último está muy ligado a la salud mental, y no se puede separar el uno del otro.

Hay momentos en que un problema emocional le puede causar dolores de cabeza o incomodidad en su cuerpo. El Plan de Salud Vital cuenta con un modelo de cuidado que integra la salud física y la salud mental. Este modelo permite a nivel de cuidado ambulatorio que un beneficiario pueda recibir servicios de salud mental en su Grupo Médico Primario (GMP). Tomar acción y manejar un tratamiento adecuado para usted es esencial. El médico primario junto al profesional de la salud mental, desarrollan un plan de cuidado dirigido para atender todas las necesidades del paciente. Si su condición es mental, busque ayuda y tratamiento de inmediato para manejar y mejorar su estado de salud.

## ¿Cómo puede afectarse su salud?

La salud física y la salud mental se relacionan entre sí. Nuestro cuerpo responde a la manera de pensar, sentir y actuar. El tener problemas de salud mental es un factor de riesgo para las condiciones física. Cuando usted está estresado o molesto, su cuerpo reacciona de una manera que puede indicarle que algo no está bien. Por ejemplo, es posible que desarrolle dolor de cabeza, incomodidad en su cuerpo o presión arterial alta.

## Síntomas

Algunas condiciones mentales pueden tener síntomas físicos, que pueden afectar las emociones y los pensamientos si no se trabajan adecuadamente. Algunos ejemplos son los siguientes:

Síntomas de cambios en la Salud Física y Mental	
Tristeza	Experimentar miedos
Temblores frecuentes o sensación de temblor	Problemas respiratorios, agitación (palpitaciones)
Cansancio o poca energía, fatiga	Duerme mucho o muy poco
Pérdida de peso	Mareos
Cambios de humor	Tensión muscular



## ¿Qué debo hacer si tengo algún síntoma o tengo preguntas?

- Si se siente enfermo, usted debe consultar con su médico. Su médico le hará una evaluación completa y adecuada para determinar si sus síntomas son físicos o emocionales.
- Usted no necesita referido para recibir servicios de salud mental en su Grupo Médico Primario.
- La mayoría de los Grupos Médicos Primarios tienen psicólogos y/o trabajadores sociales con los cuales puede coordinar una cita para evaluación psicológica.

- En las facilidades de Salud Mental cuentan con un equipo multidisciplinario compuesto por psicólogos de niños y adultos, psiquiatras de niños y adultos, trabajadores sociales clínicos, consejeros en adicción, médicos generalistas certificados en Buprenorfina y enfermeros que le proveerán un servicio integrado.

Es importante tomar acción y recibir el tratamiento adecuado para usted. Si su condición es mental, busque ayuda y tratamiento de inmediato para mejorar su estado de salud.

### Recuerde que

- Algunas condiciones mentales pueden tener síntomas físicos, que pueden afectar las emociones y los pensamientos si no se trabajan adecuadamente.
- Si se siente enfermo, usted debe consultar con su médico. Su médico le hará una evaluación completa y adecuada para determinar si sus síntomas son físico o emocionales.
- La mayoría de los Grupos Médicos Primarios tienen psicólogos y/o trabajadores sociales con los cuales puede coordinar una cita para evaluación psicológica

### Importante

Si usted necesita servicios de emergencia puede marcar el 9-1-1, o ir a cualquier sala de emergencia.

Si usted presenta algún síntoma que entienda requiere atención inmediata, antes de visitar una sala de emergencias, puede comunicarse libre de cargos a la Línea de Consejería Médica al 1-844-347-7801, veinticuatro (24) horas al día, siete (7) días a la semana. Usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-844-347-7804. Al llamar a la Línea de Consejería Médica antes de visitar una sala de emergencias, usted estará exento de pagar el copago por los servicios recibidos durante su visita a la sala de emergencias.

### Para más información

Departamento de Servicio al Cliente  
1-844-347-7800  
TTY/TDD 1-844-347-7805

Visite nuestra página electrónica  
[www.firstmedicalvital.com](http://www.firstmedicalvital.com)

### Referencias

American Psychiatric Association. (2015), *Understanding Mental Disorders: Your Guide to DSM-5*. Washington: American Psychiatric Publishing.

National Institute of Mental Health. (2017). *Las enfermedades crónicas y la salud mental: Como reconocer y tratar la depresión*. Recuperado de <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/las-enfermedades-crónicas-y-la-salud-mental-como-reconocer-y-tratar-la-depresión/index.shtml>

<https://www.asespr.org>

<https://es.familydoctor.org/conexion-entre-mente-y-cuerpo-como-sus-emociones-afectan-su-salud/>



**¡Tú eres importante!**