

Let's Talk Facts About La elección de un psiquiatra



Tristeza que nunca parece acabar. Abrumadores sentimientos de terror. Pensamientos suicidas. “Voces” que murmuran órdenes extrañas y confusas. Consumo descontrolado de alcohol o drogas.

Son muchas las razones para buscar ayuda psiquiátrica. Las causas de estos síntomas pueden ser igual de numerosas, sin embargo, no debe considerarse ningún diagnóstico de enfermedad mental sin realizar un examen minucioso. Pero cuando es momento de buscar ayuda, un primer paso importante en el proceso del tratamiento es encontrar al psiquiatra correcto para usted.

¿Qué es un psiquiatra?

El psiquiatra es un médico especializado en el diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades mentales, incluyendo el abuso de sustancias adictivas y la adicción misma. Los psiquiatras son los únicos calificados para evaluar los aspectos tanto mentales como físicos de las alteraciones psicológicas. Su educación médica les ha otorgado un conocimiento básico completo acerca de las muchas causas de los sentimientos y síntomas de un paciente. Capacitados con este entendimiento, los psiquiatras pueden hacer un diagnóstico completo y preciso para luego recomendar o proporcionar tratamiento.

Algunos de los signos de advertencia de la enfermedad mental son:

- **Cambios marcados de personalidad**
- **incapacidad para enfrentar los problemas y las actividades diarias,**
- **ideas extrañas y delirantes,**
- **ansiedad excesiva,**
- **sentimientos de tristeza prolongados,**
- **Cambios marcados en los patrones de alimentación y sueño,**
- **pensamientos o ideas acerca del suicidio,**
- **altibajos extremos,**
- **abuso de alcohol o drogas,**
- **ira excesiva y hostilidad,**
- **comportamiento violento,**
- **temores irracionales.**

Si usted nota la presencia de uno de estos síntomas, debería consultar al psiquiatra. Si necesita ayuda ahora mismo, debería buscar tratamiento inmediato en el servicio de urgencias de un hospital. Además, muchos psiquiatras estarán disponibles para tratar casos de emergencia.

¿Por dónde comienzo?

Puede comenzar con su propio médico. Discuta con su médico lo que está sintiendo. Si, luego de realizar un examen físico minucioso para estar seguros si alguna otra enfermedad clínica puede estar contribuyendo a los síntomas, el médico recomienda una evaluación psiquiátrica, pídale los nombres de dos o tres psiquiatras en su comunidad. También debería solicitar una copia de su historia clínica para que el psiquiatra la revise.

La sociedad médica o psiquiátrica local, el centro de salud mental de su comunidad y la facultad de medicina son también buenas fuentes para conseguir psiquiatras. Por supuesto, también puede recurrir al consejo de su familia, amigos, colegas o miembros de su iglesia. En todo caso si su médico general le recomienda ir al psiquiatra, trate de siempre de buscar una cita cuanto antes

¿Mi seguro pagará el tratamiento?

Verifique su seguro de salud para conocer la cobertura para el tratamiento por trastornos mentales y emocionales. Todas las políticas de seguro de salud deben incluir cobertura no discriminatoria para el tratamiento de enfermedades mentales. Desafortunadamente, muchas no lo hacen. Algunas de las preguntas importantes para realizar al momento de evaluar su plan de salud son:

- **¿Proporciona la misma cobertura para enfermedades mentales que para otras enfermedades médicas?**
- **¿Cubre todos los servicios y tratamientos clínicamente necesarios?**
- **¿Le permite apelar la decisión de una empresa de seguros cuyo tratamiento no es clínicamente necesario?**
- **¿Puede ver al psiquiatra de su elección sin ver primero al médico de cuidados generales?**

Su plan de seguro de salud debe permitirle escoger a su propio psiquiatra, incluso uno que no “entra en el plan” (aunque probablemente usted tendrá que abonar una gran parte del costo). Otra opción para tener en cuenta si su psiquiatra no es parte de su plan de salud, es preguntarle si estaría dispuesto a (o tiene permiso para) unirse al cuerpo de médicos de su plan de salud. Finalmente, muchos empleadores ofrecen diversas opciones de cuidado de salud, por lo que usted podría cambiarse a una cobertura que le permita mayor flexibilidad en el tratamiento psiquiátrico.

¿Qué tratamientos utilizan los psiquiatras?

Los psiquiatras de la actualidad pueden seleccionar entre muchos tratamientos eficaces y trabajarán con usted en la creación de un programa eficaz. La psicoterapia es un método de tratamiento sistemático en el que usted y el psiquiatra se reúnen regularmente para hablar acerca de sus problemas y sentimientos. Diversas formas de psicoterapia pueden ayudar a los pacientes a modificar sus patrones de conducta o pensamiento, explorar el efecto de las relaciones y experiencias pasadas en el comportamiento presente o tratar relaciones problemáticas.

Debido a que los psiquiatras son médicos, también pueden determinar si existe la necesidad de recetar algún medicamento para ayudar a restaurar los desequilibrios en la química corporal que, con frecuencia, son una importante parte de las enfermedades mentales. Esté atento a los psiquiatras u otros terapeutas que defienden un tratamiento como el único que funciona. Como lo hace con cualquier otro médico, pregunte acerca de los beneficios y riesgos del programa de tratamiento propuesto por el psiquiatra.

La primera visita

Cuando visite al psiquiatra, éste le hará preguntas sobre su entorno, familia, hábitos y salud general y le preguntará por qué cree que necesita tratamiento. El psiquiatra querrá saber cuándo fue la última vez que se realizó un examen físico completo, tal vez le pida su historia clínica y puede pedirle autorización para consultar a su médico personal. El psiquiatra sabe cómo interpretar los resultados del laboratorio y otras conclusiones del examen físico. Debe sentirse libre de preguntar acerca de honorarios, flexibilidad en las citas, política de cancelación y procesamiento del formulario de seguro.

Al encontrar un psiquiatra con el que se sienta cómodo, usted concluye la primera parte del proceso de tratamiento. La segunda parte, trabajar junto con su psiquiatra para comprender y manejar su enfermedad, está por comenzar.

Otro punto importante es el idioma, si tiene dificultades con el inglés, puede preguntar en el momento de hacer su cita médica, si existe la posibilidad de ver un psiquiatra que hable español o si es posible tener a un traductor en la consulta, esto ayudara a mejorar la comunicacion con su psiquiatra.

Let's Talk Facts About La elección de un psiquiatra



Recursos

Para obtener más información, por favor contáctese con:

American Psychiatric Association (APA)

1000 Wilson Blvd.
Suite 1825
Arlington, VA 22209
703-907-7300
www.healthyminds.org

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)

3615 Wisconsin Ave., N.W.,
Washington, DC 20016-3007
202-966-7300
www.aacap.org

National Mental Health Association (NMHA)

2001 N. Beauregard Street,
Piso 12
Alexandria, VA 22311
800-969-NMHA (6642)
www.nmha.org

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)

Colonial Place Three
2107 Wilson Blvd.,
Suite 300
Arlington, VA 22201-3042
703-524-7600
Línea de ayuda e información:
800-950-NAMI (6264)
www.nami.org

Parte de una serie de folletos diseñados para reducir los estigmas asociados con las enfermedades mentales al promover debates informados acerca de los trastornos y sus tratamientos psiquiátricos. Este folleto fue creado con propósitos educativos y no necesariamente refleja la opinión o política de la American Psychiatric Association. Para mayor información, por favor visite www.healthyminds.org.