

¿CÓMO OBTENGO AYUDA PARA MI SALUD MENTAL?

A través de esta pequeña guía pretendemos desde la **ASOCIACIÓN MALVA SALUD MENTAL PRIEGO DE CÓRDOBA**, ser una herramienta de información que te acerque a la búsqueda de recursos en caso de necesitar apoyo en el cuidado de tú salud mental.

Quizás lo primero que te preguntes sea:

Pero, ¿qué es mi salud mental?

Pues sencillamente debes reparar en dos dimensiones:

La primera.

¿Cómo percibo mi propio grado de bienestar individual?



Y la segunda.

¿Cuál es mi capacidad de funcionamiento y participación a nivel social?

Igualmente te puede ayudar chequear si presentas algunos de los siguientes posibles signos que puedan indicar que te encuentras ante un posible problema de salud mental:

1 Problemas de concentración, memoria o capacidad de pensar con claridad.

2 Cambios relevantes en el apetito.

3 Sentimientos de tristeza profunda, vacío, desesperanza en el futuro o falta de valor.

4 Pérdida de interés en las cosas que solían disfrutar.

5 Preocupación excesiva o ansiedad.

6 Irritabilidad o inquietud.





7 Cambios o alteraciones en el sueño (problemas de conciliación, o despertarse varias veces durante la noche).

8 Estallidos de ira.

9 Perdida de interés en aquellas cosas con las que habitualmente solía disfrutar, sentimientos de baja autoestima.

10 Falta de interés por pasar tiempo con los demás.

11 Dejar de cuidarse o comenzar a tener mala higiene personal.

Debes prestar atención a estos aspectos y también a su intensidad, frecuencia y duración. Recuerda que los problemas de salud mental son un fenómeno multicausal y se explican por diversas razones. Después una vez lo hayas identificado es el momento de afrontar la realidad, buscando apoyos si piensas que te encuentras ante un problema de salud mental.

Es importante que sepas que existen muchos apoyos y servicios que pueden ayudarte. Si crees que padeces un problema de salud mental, confía en un amigo o familiar, o comunícate con nuestro equipo de **Asociación Malva Salud Mental Priego de Córdoba** a través de nuestro teléfono **605856695**, donde podremos citarte en nuestra sede para saber cómo prestarte **ayuda de forma gratuita y confidencial**.

Igualmente debes saber que cuentas con un servicio de sanidad pública donde poder iniciar el proceso de búsqueda de recursos, y para ello resulta importante que en primer lugar te pongas en contacto con tu médico de cabecera.



¿QUÉ TIPO DE SERVICIOS EXISTEN PARA PACIENTES EN LAS UNIDADES DE GESTIÓN CLÍNICA DE SALUD MENTAL?

Las Unidades de Salud Mental la componen una red de centros sanitarios, distribuidos por toda la geografía andaluza, que ofrecen una atención especializada e integral a las personas que padecen problemas de salud mental en nuestra comunidad. Esta red se compone de los siguientes tipos de dispositivos:

Unidades de salud mental comunitaria:

Constituye el primer nivel de atención especializada a la salud mental. Es el dispositivo de atención ambulatoria con el que se coordinan el resto de los dispositivos asistenciales de atención a la salud mental.

Unidades de salud mental infanto-juvenil:

Desarrolla programas especializados para la atención a la salud mental de la población infantil y adolescente, en régimen ambulatorio y de hospitalización completa o parcial.

Unidades de rehabilitación psicosocial:

Tiene por objeto la recuperación de habilidades sociales y la reinserción social y laboral, en régimen ambulatorio, de pacientes con trastorno mental grave.

Hospitales de día de salud mental:

Dispositivo de hospitalización parcial, que se configura como recurso intermedio entre la unidad de salud mental comunitaria y la unidad de hospitalización de salud mental.

Unidades de hospitalización de salud mental:

Atiende las necesidades de hospitalización en salud mental en situaciones de crisis aguda.

Comunidades terapéuticas de salud mental:

Su finalidad es el tratamiento intensivo de pacientes con trastorno mental grave que requieren una atención especializada de salud mental, en régimen de hospitalización completa o parcial, de forma prolongada.



¡Hola!,
somos el equipo de
profesionales que
trabaja día a día
por tu salud mental.



¿QUÉ TENGO QUE DECIR O QUÉ CONTAR CUANDO ACUDA AL MÉDICO DE CABECERA?

Habla sobre cómo te estás sintiendo, tus rutinas, nuevas experiencias o cambios experimentado en el sueño o en la alimentación, en el área social, o laboral.

Tu médica/o de cabecera podría preguntarte si estás teniendo ideaciones de suicidio o autolesiones. Como profesional sólo está intentando recopilar la mayor cantidad de información posible para saber lo que está sucediendo y cuál es el mejor modo de ayudarte. Será el facultativo quien valore la posible necesidad de derivación a los equipos comunitarios de salud mental, aunque la inmensa mayoría de problemas de salud mental de la población son atendidos en Atención Primaria, no siempre está indicada la derivación.

¿Quién conforma las Unidades de Salud Mental Comunitarias?

Profesional Psiquiatra:

Se trata de un médica/o que se especializa en salud mental que podrá evaluar, diagnosticar y ofrecer tratamiento frente a los problemas de salud mental que se presenten.



Tu médico/a de cabecera puede organizar las derivaciones como paciente ambulatorio. En algunas circunstancias, se puede programar una cita de urgencias a través del departamento de urgencias del hospital de referencia. Un médico/a de urgencias evaluará tus síntomas y hablará contigo sobre tus problemas de salud mental y te darán instrucciones sobre su tratamiento según sea necesario. En ocasiones, se solicita la valoración telefónica o presencial del Psiquiatra de guardia en función del cuadro presentado y las circunstancias clínicas asociadas.

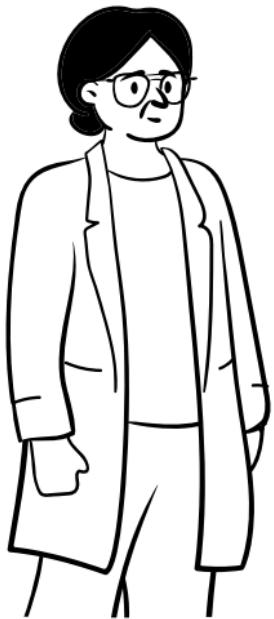
Profesional Psicóloga/o:

Son profesionales de la salud mental que se especializan en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales, conductuales y emocionales. Involucrado en evaluaciones y terapia psicológica.

Una vez realizada la derivación a Salud Mental, será el Psiquiatra quién determine la intervención adicional del Psicólogo/o clínico.

**“Habla sobre
lo que estás
sintiendo”**





Profesional Enfermera/o:

Las enfermeras/os de la Unidad de Salud Mental Comunitaria pueden ayudarte a solucionar los problemas, brindarte consejos prácticos y apoyo. Las actividades de enfermería varían dependiendo de sus necesidades individuales.

“Prioriza tu salud mental”

Trabajadoras/es sociales:

Estos profesionales trabajarán contigo, tu familia o tus cuidadores para ayudarte a llevar una vida plena e independiente. Se ocuparán de ser apoyo, guía y acompañamiento y favorecer la adaptación e integración en el entorno. Puede ayudarte con alojamiento, rehabilitación y habilidades sociales y comunitarias, o facilitarte la gestión de recursos para acceder a los servicios.



¿Dónde debo acudir si padezco una patología adictiva?

Terapeutas especialistas en adicciones:

Las adicciones (sustancias o conductas) se tratan en una red paralela, no incluida en Salud Mental que depende del Instituto Provincial de Bienestar Social de la Diputación de Córdoba. En nuestra localidad contamos con la **Unidad de Adicciones (UDA)** dependiente del Instituto Provincial de Bienestar Social, a la que podrá acceder a través de derivación de su médica/o de cabecera en caso de considerarlo pertinente dicho profesional. En caso de padecer tanto un trastorno adictivo como un trastorno mental, lo que se conoce como “patología dual”, existe una extensa y estrecha colaboración entre ambas redes de lo que resultará un plan conjunto de intervención.

“Tu salud mental es igual de importante que tu salud física”



ADmisión A LA UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN DE SALUD MENTAL

Si tiene problemas de salud mental en una fase aguda o te siente en crisis, permanecer en el hospital puede ser la mejor manera de garantizar que recibas el nivel de atención que necesitas.

En ese momento quizás necesites un apoyo más intensivo y profesionalizado, esto puede deberse a: necesidad de una evaluación adicional, un riesgo para tu seguridad, un riesgo para la seguridad de los demás o no existe una forma adecuada de tratarte en casa. Tu médica/o de cabecera puede derivarte para que realicen una evaluación en un hospital o si la situación lo requiere por su gravedad, puedes personarte en el hospital más cercano en el área de Urgencias.

La indicación de ingreso en la Unidad de Hospitalización compete, de manera exclusiva, al Psiquiatra de guardia del Hospital Infanta Margarita.

¿Qué debo esperar si finalmente se dictamina que debo ingresar en la unidad de hospitalización psiquiátrica?

Al ingresar el personal de enfermería le entregará la ropa y los enseres personales alfamiliar o acompañante. Por lo que es importante y recomendable que solicites a alguien de tu entorno de confianza que te陪伴e.

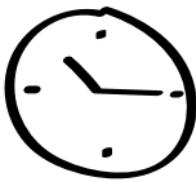
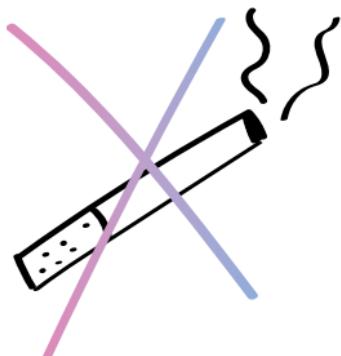
¿Qué debería llevar?

- Bolsa de aseo pequeña.
- Champú en bote pequeño.
- Peine.
- Cepillo dental y pasta.
- Desodorante roll-on o stick.
- Cremas hidratantes.
- Compresas.
- Ropa interior (excepto sujetadores).
- Calcetines.
- Zapatillas.
- Camiseta interior.
- Además de medicación domiciliaria completa
(no solo los psicofármacos).



Igualmente debes saber que todo lo que un familiar quiera entregarte como paciente deberá comunicarlo al personal de enfermería para que valore si procede o no, con el fin de que tu ingreso sea lo más seguro y apacible posible para ti y el resto de pacientes.

Se prohíbe fumar en centros sanitarios por lo que aquellos pacientes ingresados que deseen terapia sustitutiva de nicotina podrán acceder dentro de un programa de intervención en tabaquismo.



Habrá un horario de visitas y llamadas del que se informará a tu llegada. Siendo la visita de dos personas a la vez y siempre mayores de 16 años.

Tus familiares podrán tener una cita con el facultativo referente que lleva tu caso, y para ello se les facilitará el teléfono de secretaría una vez realices el ingreso.



El facultativo de referencia, según criterios clínicos, autorizará a un familiar a que te acompañará durante el internamiento. Debiendo ajustarse a los horarios que se le indiquen y siguiendo las indicaciones que le dé el personal de enfermería, procurando salir y entrar de la unidad lo menos posible.

Durante la mañana se desarrollarán actividades terapéuticas como psicoterapia, psicomotricidad, técnicas de relajación, entre otras. En las que participará exclusivamente los pacientes ingresados.



Además de la atención del Servicio Público de Salud, se destaca la labor que prestan las asociaciones y entidades de apoyo mutuo entre las que se encuentra nuestra asociación:

Teléfono de la Esperanza: **717 003 717**

Fundación ANAR para niños y adolescentes:
900 20 20 10.

Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de personas con enfermedad mental FAISEM.
Federación Andaluza de Familiares y Personas con enfermedad mental.

Federación Andaluza de Familiares y Personas con enfermedad mental.

Federación Salud MENTAL Andalucía a la que pertenece nuestra Asociación MALVA Salud Mental Priego de Córdoba.

También podrás recurrir a **LOS SERVICIOS DE APOYO EN CRISIS**

Están disponibles para las personas que necesitan ayuda inmediata en momentos de crisis.

Cómo, por ejemplo:

Línea **024** de atención a la conducta suicida.

Emergencias **112.**

Emergencias sanitarias **061.**