

GUÍA PARA HABLAR SOBRE SALUD MENTAL

VISITA AL PROFESIONAL DE OBSTÉTRICA Y GINECOLOGÍA

Lleve esta hoja a su próxima visita con su médico. Utilice esta guía compartida sobre la toma de decisiones para que le sirva de ayuda a la hora de iniciar la conversación con su médico y compartir su experiencia. Puede utilizarla de la misma manera si su proveedor es quien inicia la conversación.

Inicie la conversación diciéndole a su médico:

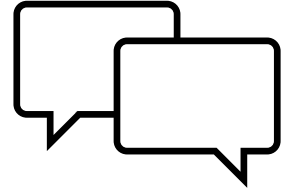
Cómo se ha sentido. Durante cuánto tiempo.

Que ha intentado para ayudarla a sentirse mejor. Si lo ha ayudado o no.

Lo que más le preocupa es cómo se siente.

Informe a su médico si padece o ha padecido algún problema de salud mental. ¿Qué tratamiento formal ha probado? ¿En qué medida funcionó o no?

Indique si desea hablar sobre un tratamiento adicional.



Preguntas importantes que debe hacer:

- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Cuánto tiempo dura el tratamiento?
- ¿Qué tan bien funciona?
- ¿Cuánto tiempo tarda en sentirse mejor?
- ¿Qué tan seguro es para mí y para mi bebé?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios? ¿Cómo puedo manejar los efectos secundarios? ¿Cuándo debería llamarle si los efectos secundarios son graves?
- ¿Qué debo hacer si mis síntomas empeoran antes de mi próxima visita?
- ¿A quién debo llamar si siento que podría hacerme daño a mí misma o a mi bebé?
- Asegúrese de preguntarle a su profesional de la salud cualquier otra duda que pueda tener sobre cómo se siente.

Comparta su experiencia.

Cuando se valoren las opciones de tratamiento, es importante partir de su historia y su experiencia. Responda a las siguientes preguntas para ayudarlo a orientarse. Comente sus respuestas con su profesional de visitas domiciliarias o con su médico en su próxima visita.

¿Cómo se ha sentido?

¿Qué ha estado haciendo para sobrellevarlo?

¿Qué es lo que no ha funcionado?

¿Ha probado algún tratamiento?

¿Ha tenido alguna experiencia negativa?

¿Qué opinan los demás, la familia y los amigos?

¿Ha pensado en acudir a terapia o en tomar medicamentos?

¿Cuál es su mayor preocupación en relación con la depresión?

¿Cómo se imagina su vida y la de su bebé?