MUTANTE

comfama

¿A dónde acompaño a mi ser querido con depresión?

Guía para buscar ayuda especializada

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE TU SER QUERIDO?

¿Tiene cambios fuertes en su estado de ánimo?

SI

¿Estos cambios le hacen tener alternaciones en sus rutinas?

SI

NO

1.Recibió contención emocional

Notaste mejoras sustanciales en su estado emocional

SI

NO

2.Escucha y presta atención a las alertas

(Se reinicia el proceso)

¿Notas alteraciones en sus patrones del sueño?
¿Duerme muy poco o duerme demasiado?

SI

3.Busca ayuda profesional

¿Te ha expresado pensamientos suicidas?

SI

4.Es una posible urgencia psiquiátrica

Esta ruta de acción se basa en una entrevista a Milton Murillo, médico psiquiatra y profesor del programa de psiquiatría de la Universidad del Rosario.

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

ACTUAR

VIGILADO SuperSubsidio

1. Recuerda la contención emocional

Ofrecer apoyo, comprensión y un espacio seguro.

La contención emocional no implica impedir que las personas expresen sus emociones o invalidarlas. Por el contrario, **implica buscar que la persona a la que acompañas o cuidas libere sus emociones** y pueda encontrar una ruta que le ayude a tramitarlas.

2. De nuevo, las alertas son fundamentales para emprender un tratamiento

Aun si tu ser querido no se encuentra en un estado de crisis emocional o requiera de una intervención profesional, **lo más importante al cuidar de una persona con depresión es evitar que llegue al punto de ser una urgencia psiquiátrica.**

Por eso, **la escucha activa y prestar atención a signos de alerta** son las herramientas más poderosas para cuidar y acompañar.

3. Ahora sí: busca ayuda profesional

“Si uno tiene un dolor fuerte, uno va al doctor. Lo mismo debe ocurrir con los síntomas de la depresión. Al final del día: es un problema de salud y hay que tratarlo como tal”.

Explica **Milton Murillo**, médico psiquiatra y profesor del programa de psiquiatría de la Universidad del Rosario.

¿Dónde encuentro ayuda?

Según Murillo, lo recomendable es comenzar el proceso desde lo que conocemos como la medicina occidental "pues un médico puede ver el problema con una perspectiva distinta que la de un psicólogo".

Sin embargo, **el sistema de salud actual no cuenta con suficientes médicos entrenados** para atender casos relacionados con la salud mental.

Si tienes tiempo y recursos, **busca el lugar más adecuado para lo que requiere tu ser querido:** pueden ser psiquiatras privados, centros especializados, psicólogos o médicos con enfoque en salud mental.

En caso de no tener recursos suficientes para acceder a servicios privados, o si los trámites con las EPS se demoran mucho, existen alternativas de bajo costo, por ejemplo, en universidades, también alternativas comunitarias y barriales que pueden existir cerca de dónde estés.

Hay algunas opciones que puedes conocer en www.mutante.org:

- Una aldea para sostenernos: cartografía de la salud mental comunitaria
- Directorio de Centros de Atención Psicológica de universidades en Colombia

4. Una urgencia psiquiátrica

“Las ideaciones suicidas son como un hueso roto. Cuando tienes un hueso roto vas a urgencias inmediatamente para buscar ayuda lo más rápido posible”.

Milton Murillo, médico psiquiatra y profesor del programa de psiquiatría de la Universidad del Rosario.

Entonces, ¿cómo atender una urgencia psiquiátrica?

La ley 1616 de 2013 **define la salud mental como un derecho**, por lo que todas las instituciones médicas que tengan unidades de urgencias deben atender las psiquiátricas.

Eso no significa que todos los hospitales tengan al mejor personal capacitado. Pero sí que **en un caso urgente recibir ayuda** en estos centros es una opción.

Sin embargo, el sistema de salud público puede ser insuficiente y negligente...

"Mi medicamento vale seis veces más en Colombia que en España, por lo cual debo comprarlo allá y aún con envío resulta mucho más económico, por los precios NO regulados que hay en Colombia".

"Llevo esperando cinco meses una cita médica y siempre dicen que me llaman. Cada vez es peor".

Durante nuestra conversación, muchas personas denuncian malos tratos, irregularidades y un sistema insuficiente en términos de salud mental.

Puedes ver más de estos testimonios en Mutante.org o en nuestras redes en: 5 experiencias con la atención de las EPS en salud mental.

MUTANTE

comfama

...POR ESO TE PREGUNTAMOS:

¿QUÉ OTRAS RUTAS SON POSIBLES PARA CUIDAR Y ACOMPAÑAR A PERSONAS CON DEPRESIÓN?

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

VIGILADO SuperSubsidio

ACTUAR