



¡La salud mental también importa!

A pesar de que hoy en día hablar de salud mental se ha vuelto menos tabú y se ha destacado la importancia de prevenir, identificar y tratar diferentes síntomas que afecten el bienestar de las personas, aún existen algunos imaginarios que debemos derribar como sociedad para evitar el desarrollo de trastornos como la depresión, uno de los más comunes.

De acuerdo con una encuesta de 2023 del Ministerio de Salud y Protección Social aplicada en diferentes departamentos, incluyendo Antioquia, Santander y Norte de Santander, el 66,3% de los encuestados ha presentado alguna vez un problema de salud mental y el 70,9% asegura que, a la hora de acudir a un servicio en una entidad médica, no suelen preguntarles por su salud mental, demostrando que este es un tema que requiere mayor atención y cuidado por los profesionales de la salud.

Algunas personas que desarrollan depresión aun desando buscar apoyo de especialistas no saben cómo solicitar una cita de psicología o en qué momento hacerlo, por lo que en Profamilia además de brindar un servicio integral, queremos acompañar a quienes lo necesitan, durante aquellas situaciones que pueden poner en riesgo su bienestar emocional, social o afectivo. Por esa razón, Profamilia presenta una ruta de 5 momentos para identificar y tratar de manera oportuna la depresión:

Identifica los síntomas que pueden revelar la presencia de una depresión

De acuerdo con Claudia Pérez, Coordinadora Regional de Jóvenes, Educa y Psicología, de Profamilia, aunque existen síntomas comunes como irritación, incapacidad de sentir placer en las cosas cotidianas de la vida, malhumor, problemas de concentración, dificultad para realizar tareas o dormir, cambios en el peso, problemas intestinales, entre otros, estos pueden variar según la persona, el contexto en el que se desenvuelven y su edad.

Por ejemplo, es común ver que en los niños son más frecuentes síntomas como dolores de cabeza, irritabilidad y aislamiento social y en los adolescentes encontrar una mayor probabilidad de sufrir somnolencia excesiva y mayor apetito. Mientras que en los adultos es más frecuente encontrar insomnio, reducción en su lívido y otros trastornos como ansiedad generalizada. Esto hace que el trastorno de depresión sea variable y se presente de diversas maneras, afectando la salud física, mental y emocional de las personas.

Agenda una cita con un especialista

“Profamilia ofrece en sus clínicas de Antioquia y Santander servicios de psicología presenciales o virtuales que puede tomar una persona de manera individual, en pareja o familiar a un precio asequible con un equipo especializado”, afirmó Claudia Pérez, Coordinadora Regional de Jóvenes, Educa y Psicología, de Profamilia



En la región estos servicios se encuentran sujetos a disponibilidad en las sedes de Profamilia ubicadas Medellín, Rionegro, Apartado y Bucaramanga. Debes comunicarte a las líneas de atención de cada clínica o agendar la cita a través de la línea de atención nacional 300 912 4560 o del chat Emilia 3185310121.

Sigue los tratamientos indicados por el especialista

Recuerda que es importante que, aunque la depresión tiene uno o varios de los síntomas mencionados, no significa que sea depresión. Es necesario que el especialista analice otros aspectos y pueda realizar un diagnóstico adecuado. Los tipos de tratamiento dependen del diagnóstico que realice el especialista y usualmente están compuestos por sesiones de psicoterapia.

La **psicoterapia es una parte fundamental de la recuperación** de los pacientes. En estas sesiones se busca informar y brindar las herramientas necesarias para evitar recaídas, corrigiendo pensamientos distorsionados e invitando a las personas a participar activamente de su proceso.

Rodéate de quienes más quieres

Un acompañamiento profesional, combinado con un entorno saludable, puede hacer que los procesos de tratamiento se transiten en armonía y que los resultados sean más positivos para los pacientes que enfrentan algún tipo de depresión o afección emocional.

Asiste a las citas de control

Es importante asistir a las citas de control para conocer los avances de cada situación. La variedad de atención de canales de Profamilia permite que las citas se adapten a las necesidades de cada persona, pues así hayas iniciado tus sesiones de manera presencial, luego puedes continuar con espacios virtuales o viceversa, garantizando un acompañamiento confiable y seguro.

Dado que la atención de la depresión requiere un enfoque humano que la aborde desde el bienestar y el individuo en sus múltiples dimensiones, incluida la sexualidad, Profamilia cuenta con un programa especializado para contribuir al cuidado de la salud mental de todas las personas. En este servicio se identifica las causas principales de la depresión, abordándola de manera individual con los tratamientos adecuados y siempre con el acompañamiento de profesionales de la salud de manera humana y libre de discriminación y violencia.