

La atención primaria: Vital para el bienestar emocional

La atención integral de la salud –salud física y mental– es esencial para mejorar la calidad de vida de los pacientes y su satisfacción con la atención médica. Muchas veces, los pacientes van al médico primario debido a problemas físicos, pero es igual de importante prestar atención a su salud mental. Los estudios demuestran que los pacientes que reciben atención integral –salud física y mental– tienen un mejor manejo de su condición médica y también una mejor adherencia al tratamiento. Además, este enfoque puede reducir costos, ya que los pacientes son menos propensos a tener emergencias o requerir hospitalizaciones.

Según la Encuesta Nacional de Salud Mental de Puerto Rico de 2021, un 20% de los adultos mayores en Puerto Rico reportaron tener algún tipo de trastorno mental y se registraron 69 suicidios en personas mayores de 60 años. La depresión y la ansiedad son los trastornos más comunes en este grupo y pueden estar relacionados con la pérdida de seres queridos, problemas financieros, enfermedades crónicas y otros factores estresantes. Por ello, la identificación temprana de los síntomas y su tratamiento adecuado son fundamentales para promover el bienestar.


Este panorama del estado de salud mental confirma la necesidad de que los médicos de atención primaria estén capacitados para detectar los signos y síntomas de los trastornos mentales y para ofrecer consejería preventiva. Algunos signos pueden incluir cambios en el estado de ánimo, problemas para dormir, cambios del apetito, falta de energía, dificultad en concentrarse y problemas para realizar las actividades diarias.

Los médicos pueden también utilizar herramientas para identificar a quienes podrían beneficiarse de una evaluación más detallada a cargo de un profesional de la salud mental. Por ejemplo, el cuestionario PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) se puede utilizar para identificar síntomas depresivos; hay cursos de capacitación –en línea o en persona– que ayudan a utilizar estas herramientas y a ofrecer consejería preventiva.

Dra. Ana M. González Luna, PsyD, LCSW |

Sin embargo, la salud mental no se limita a la detección y consejería preventiva. Los médicos de atención primaria pueden ayudar a los pacientes a obtener atención especializada cuando es necesario. Por ejemplo, un paciente con ansiedad o depresión puede beneficiarse de la atención de un psicólogo, mientras que un paciente con esquizofrenia puede requerir la atención de un psiquiatra y de un equipo interdisciplinario. Algunas de las estrategias pueden incluir el tratamiento farmacológico, la terapia cognitivo-conductual, la terapia ocupacional, la terapia de grupo y la terapia de apoyo. Por otro lado, los pacientes que enfrentan dificultades financieras o cambios sociales que impacten su salud física o mental pueden beneficiarse de un asesoramiento con un trabajador social.

En algunos casos, la prevención es la mejor estrategia para evitar los trastornos mentales. En la consulta médica se pueden dar consejos sobre un estilo de vida saludable, como promover la actividad física regular, la dieta equilibrada, la reducción del consumo de alcohol y de tabaco, la gestión de estrés y la búsqueda de apoyo social. Además, es esencial que los pacientes –en especial los adultos mayores– desarrollen técnicas de afrontamiento y resiliencia para manejar mejor los desafíos de la vida diaria.

Nuestros médicos primarios tienen un rol importante en la detección y atención de las necesidades de salud mental porque suelen ser el primer punto de contacto de los pacientes con el sistema de salud. Sin embargo, hay muchos recursos de apoyo que se pueden utilizar para el manejo y la prevención de los problemas de salud mental. La colaboración del médico con profesionales de la salud mental y trabajadores sociales es importante para brindar la atención integral y personalizada que los pacientes necesitan. 

Referencias

- Departamento de Salud de Puerto Rico. Análisis de la situación de salud mental en Puerto Rico. (2021)
- Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada del Estado Libre de Puerto Rico. Informe Anual 2021.