

Vincular la atención de la salud física con la de la salud mental... tiene sentido

PARA LAS PERSONAS QUE USAN LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL



La salud física y la salud mental están vinculadas, por lo tanto tiene sentido vincular la atención de la salud física con la de la salud mental.

¿Cuál es la relación entre la salud física y la salud mental?

Existe un considerable número de estudios que indican que existe un vínculo de importancia crítica entre la salud física y la salud mental. Si la persona se siente bien físicamente, suele sentirse mejor mentalmente, y a veces los síntomas de una enfermedad física pueden dar la pauta de hallarnos frente a la presencia de una enfermedad mental que en realidad no es tal.

Ello implica que es importante que la persona con una enfermedad o un trastorno mental reciba buena atención de la salud física así como de la salud mental. Si usted es un consumidor o usuario de servicios de atención de la salud mental, tiene sentido que dichos servicios tomen en consideración tanto su salud física como su salud mental cuando le atiendan.

Vincular la atención de la salud física con la de la salud mental de esta manera ofrece beneficios reales a los consumidores, como por ejemplo:

- Se identifican y se tratan los problemas de salud física del usuario más temprano, lo cual implica que el usuario de servicios de salud mental se recupera más rápidamente
- Se identifican más fácilmente los efectos secundarios de los medicamentos en el usuario, de modo que se puedan tomar medidas de inmediato para reducirlos
- Se mejora la salud general y el bienestar del usuario, lo que probablemente mejore su calidad de vida en general
- Se reduce el número de usuarios de servicios de atención de la salud mental que padecen de una enfermedad física que ha recibido un diagnóstico equivocado de enfermedad mental.

¿Qué cuidado de la salud física se puede esperar de mi servicio de atención de la salud mental?

Las personas que sufren de una enfermedad mental tienen el derecho de recibir atención médica que corresponda a la atención médica proporcionada a la población en general.

Los servicios de atención de la salud mental tienen una responsabilidad importante de garantizar que el usuario que trate con su servicio tenga acceso a dicha atención de la salud al:

- Proporcionar apoyo al usuario para que pueda recibir un examen físico
- Descartar toda causa física de su enfermedad o trastorno mental
- Considerar detenidamente de qué manera el tratamiento que reciba el usuario para su enfermedad mental afectará su salud física
- Poner al usuario en contacto con un médico clínico (o médico de familia) u otro profesional de atención de la salud a fin de realizar una revisión o estudio
- Garantizar que los planes de atención de la salud estén dirigidos a sus necesidades de salud mental y física, así como a cualquier problema de salud persistente
- Ayudar al usuario a concurrir a actividades y brindarle información que mejore su salud física y bienestar.

Todos los Servicios de área de atención de la salud mental de Nueva Gales del Sur tienen la responsabilidad de garantizar que las personas que utilizan sus servicios reciban atención adecuada de su salud física así como de su salud mental.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud física?

En calidad de usuario de servicios de salud mental, usted tiene que participar activamente en la atención de su salud física. Podrá hacerlo si:

- Tiene un médico clínico
- Se hace exámenes de su salud física regularmente
- Le pide a su servicio de atención de la salud mental que le ayude a concertar y concurrir a citas de atención de su salud física
- Da su consentimiento al servicio de atención de la salud mental para que pueda contactarse con su médico clínico u otros profesionales de atención de la salud, para que juntos puedan tratar los problemas de salud física que le aquejan a usted
- Hace preguntas sobre el diagnóstico de su salud física para estar seguro de haber comprendido tanto la dolencia como el tratamiento
- Comparte información sobre su salud física con sus parientes o cuidadores de modo que ellos puedan proporcionarle apoyo práctico y emocional
- Lee información sobre la salud y la alimentación y hace cambios en su dieta y en su rutina de ejercicio físico
- Participa en programas o actividades de estilo de vida saludable, que le ayudarán a tomar decisiones más sanas en su vida, tales como dejar de fumar.



Para obtener mayor información sobre las responsabilidades de los servicios con respecto a la atención de la salud física consulte el folleto *Physical Health Care – What to Expect from your Mental Health Service (La atención de la salud física – Qué puede esperar usted de su Servicio de atención de la salud mental)* preparado por NSW Health (Departamento de Salud de Nueva Gales del Sur).

La directiva de política de NSW Health: PD2009_027 *Physical Health Care within Mental Health Services (La atención de la salud física en los servicios de atención de la salud mental)* proporciona orientación clara con respecto a las medidas que deben tomar los servicios de atención de la salud mental para que los usuarios de éstos reciban atención adecuada de su salud física. Las Directrices de NSW Health: *Physical Health Care for Mental Health Consumers (La atención de la salud física para los usuarios de servicios de atención de la salud mental)* proporcionan información y asesoramiento para ayudar a los servicios de atención de la salud mental a cumplir con sus obligaciones.

¿Qué papel le toca a mi médico clínico?

Los médicos clínicos (o médicos de familia) tienen un papel vital en ayudarle como usuario de servicios de salud mental a mejorar su salud física y están considerados como un elemento esencial del equipo encargado de la atención de su salud.

El médico de familia o médico clínico suele ser la primera persona a quien consulta la persona que sufre de una enfermedad o trastorno mental, por lo tanto tiene la oportunidad de identificar y tratar los problemas de salud física temprano. Los médicos clínicos también pueden brindarle información y asesoramiento a usted, y a sus parientes y cuidadores si usted da su consentimiento, sobre su salud física y sobre las medidas que usted podría tomar para mejorar su salud.

Si usted tiene un médico clínico al que consulta regularmente, debería dar los datos de contacto de dicho médico al servicio encargado de la atención de su salud mental, de modo que puedan colaborar para ayudarle a usted a encarar las preocupaciones de salud que pueda tener. Se le pedirá su consentimiento antes de contactar a su médico clínico u otro

profesional de atención de la salud, como por ejemplo su dentista o especialista. Los servicios de atención de la salud mental buscarán maneras de conocer a los médicos clínicos de su localidad a fin de colaborar con ellos para encarar la salud física de los usuarios que los médicos atienden.

Si usted no tiene un médico de familia o médico clínico, hable con su servicio de atención de la salud mental pues éste podrá vincularle con un médico de la zona que tenga experiencia o interés en las enfermedades mentales. Tal vez de este modo le resulte a usted más fácil hablar con el médico sobre su salud física.

¿Qué información compartirán mi médico clínico y el servicio de atención de la salud mental que me atiende?

Para poder encarar correctamente sus necesidades en materia de salud física, es importante que el servicio de atención de la salud mental que le atiende sepa de todo problema físico que usted pueda tener. Sin dicha información, podría resultarle difícil al servicio asegurarse de que usted reciba la mejor atención y tratamiento. También es importante que su médico clínico, si lo tuviere, cuente con información actualizada sobre el estado de su salud mental. Ello le ayudará a efectuar el diagnóstico correcto de cualquier enfermedad física que usted pudiera tener, y recetarle medicamentos que no interfieran con los que esté tomando para su enfermedad mental.

No obstante, su médico clínico y su servicio de atención de la salud mental deben cumplir con obligaciones de confidencialidad lo que implica que estará protegida la confidencialidad de su historia clínica y de sus datos personales. La *Mental Health Act 2007 (Ley de la salud mental de 2007)* y la *Health Records and Information Privacy Act 2002 (Ley de la privacidad de los expedientes y datos de salud de 2002)* disponen las obligaciones especiales de los servicios de atención de la salud mental con respecto a la protección de dicha información.

A pesar de que las disposiciones de estas leyes permiten el intercambio de información con respecto al tratamiento subsiguiente del usuario, el respeto de la confidencialidad de la información personal adquirida por los profesionales de atención de la salud, como por ejemplo su médico clínico y el servicio de atención de la salud mental, durante el tratamiento recibirá prioridad.

Además, cada vez que ello sea necesario, se le pedirá su consentimiento para poder compartir información sobre su salud.

¿Necesita mayor información?

- ✓ Hable con el servicio de atención de la salud mental de su localidad
- ✓ Consulte a su médico clínico (de familia) habitual
- ✓ Llame al Transcultural Mental Health Centre (Centro transcultural de atención de la salud mental) al 1800 64 89 11 ó consulte el sitio Web del Centro en www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc para obtener información sobre la salud mental apropiada para su cultura e idioma o para pedir una copia de esta hoja informativa.