INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Su salud mental después de una visita a urgencias

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias por cómo se sentía o cómo estaba sobrellevando las cosas. El equipo ha comprobado que es seguro que se vaya a casa con apoyo. Esta hoja explica cómo cuidarse en los próximos días y a quién acudir si las cosas empeoran.

¿Qué es?

El estrés, el ánimo bajo, la ansiedad, el duelo y los pensamientos de hacerse daño o de suicidio son frecuentes, y se pueden tratar. Los sentimientos suelen llegar en oleadas, y una crisis puede pasar. Pedir ayuda es una muestra de fortaleza, no de debilidad. La recuperación es más fácil con un plan, personas de confianza y atención de seguimiento.

Cómo cuidarse en casa

- Guarde en un lugar fácil de encontrar el plan de seguridad que hizo hoy, y úselo cuando se sienta peor.
- Manténgase cerca de alguien de confianza y cuéntele cómo se siente de verdad.
- Retire o guarde bajo llave las cosas que podría usar para hacerse daño, como medicamentos de sobra u objetos cortantes.
- Evite el alcohol y las drogas. Pueden empeorar su estado de ánimo y sus pensamientos.
- Intente mantener una rutina: dormir y comer con regularidad y hacer algo de actividad suave cada día.
- Haga pequeñas cosas que le hayan ayudado antes, como caminar, rezar, hablar o escuchar música.

Medicamentos

- Tome cualquier medicamento que le hayan dado solo como su médico le indicó o como dice el envase.
- No deje de golpe sus medicamentos habituales. Hable antes con su médico.
- Pida a una persona de confianza que guarde sus medicamentos si le preocupa tomar demasiados.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud en unos días, como se acordó hoy.
- Acuda a cualquier cita de salud mental que le hayan dado. Si no le contactan cuando se esperaba, pregunte a su médico de familia.
- Si no tiene cita, pida a su médico de familia que le derive a psicoterapia o a atención especializada.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Tiene pensamientos de quitarse la vida y un plan, o siente que no puede mantenerse a salvo**
- **Se ha hecho daño, o ha tomado una sobredosis de cualquier medicamento**
- **Siente que podría hacer daño a otra persona**
- **Oye voces que le dicen que se haga daño o que haga daño a otros**
- **Está muy confuso, lleva días sin dormir, o no come ni bebe**
- **Una persona cercana teme que usted no esté a salvo: puede llamar a una ambulancia**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.