

# Es hora de retomar la vida

## Habla con tu médico sobre lo que te preocupa del tratamiento

Si sufres de depresión o trastornos de ansiedad, no estás solo. La depresión y los trastornos de ansiedad son problemas de salud mental comunes.

Gana confianza preparando las preguntas que quieras hacer a tu médico para aprovechar al máximo la consulta!



## ¿Qué es lo que puedo preguntarle a mi médico?<sup>2</sup>

- ✓ ¿Qué es lo que esperas que haga la medicación y cómo se van a controlar sus efectos?
- ✓ ¿Es un medicamento que tu médico ya ha usado y que conoce?
- ✓ ¿Durante cuánto tiempo tienes que tomar la medicación?
- ✓ ¿Existe alguna precaución o advertencia especial sobre la medicación de la que debes estar al tanto?



## ¿Cuáles son los efectos secundarios habituales que suele generar la medicación?<sup>3</sup>

- Los efectos secundarios son habituales con la medicación.
- Estos efectos secundarios pueden controlarse de manera eficaz manteniendo una comunicación regular con su médico.
- Es aconsejable hablar con el médico antes de interrumpir la medicación de golpe por los problemas de los efectos secundarios.

## Asegúrate de hablar con tu médico sobre:!

- Tu estado de salud en general y tu historia de salud mental, los síntomas y sobre cualquier medicamento que estés tomando.
- Si te preocupa preservar tu intimidad.
- Sobre el tratamiento y la medicación para asegurarte que lo entiendes todo.
- Cualquier creencia o cuestión de mentalidad que pudiera afectar a tu tratamiento.

Hablar con tu médico sobre problemas de salud o sobre dificultades emocionales es un paso positivo para mejorar tu salud. Ser sincero y abierto te ayudará a que te ofrezcan el tratamiento que más se adecúe a tus necesidades.

### Referencias:

1. Talking to health professionals about mental health issues. [Internet] Better Health Channel. Última actualización 09/2015. Disponible en: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/talking-to-healthprofessionals-about-mentalhealth-issue>. Consultado en septiembre 2023.
2. Bernstein CA. How to talk to your doctor about medication. [Internet]. Harvard Health Publishing. 04/2018. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/3-new-years-medication-resolutions>. Consultado en septiembre 2023.
3. Chen H. How electronic monitoring can assist a psychiatric medication change. [Internet]. Monsenseo. 09/2017. Disponible en: <https://www.monsenseo.com/mhealth-mental-health/care-providers2/>. Consultado en septiembre 2023.