

## La salud del comportamiento, un video para usarse en la sala de espera

¿Qué significa exactamente "salud del comportamiento"? La salud del comportamiento incluye problemas relacionados con la salud mental, como ansiedad, depresión, ideas suicidas, el uso excesivo de drogas o alcohol, otros factores que afectan la salud, como el ejercicio, la dieta y la toma de sus medicamentos, el estrés social y emocional, por ejemplo, por la pérdida de un ser querido.

Muchas personas tienen problemas de salud del comportamiento en algún momento de su vida pero, con frecuencia, un sentimiento de pena o vergüenza impide que busquen ayuda. Ignorar las afecciones del comportamiento puede ocasionar graves problemas mentales y físicos. Es importante que sea franco con su médico o enfermera, quienes pueden examinar su salud del comportamiento durante su cita mediante preguntas verbales o cuestionarios. Las preguntas de su médico o enfermera se podrían referir a su nivel de estrés, sus sentimientos y su estilo de vida.

Todos estos factores afectan directamente su salud. No tema decir a su médico o enfermera si tiene pensamientos y sentimientos negativos, le ha cambiado el apetito, está preocupado o nervioso, duerme demasiado o muy poco, le es difícil realizar las actividades cotidianas, tiene problemas para concentrarse, tiene problemas con drogas o alcohol, tiene algún problema con la toma de sus medicamentos, se siente más estresado de lo normal, ha sufrido recientemente una pérdida importante. Su médico o enfermera podrían ofrecerle tratamiento con medicamentos, recomendarle cambios en el estilo de vida, como cambios en su dieta, ejercicio y sueño, o referirle a un especialista.

La recuperación de afecciones del comportamiento es posible cuando se cuenta con la ayuda apropiada. Si usted o un miembro de su familia tiene problemas de salud del comportamiento, hable hoy mismo con el médico o la enfermera durante su visita. Su salud del comportamiento es importante. No tema hablar, recuerde que no está solo.

Cuide su salud, toda.

Información presentada por TMF Quality Innovation Network Quality Improvement Organization. Visite [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov) para obtener más información sobre la salud del comportamiento.