

Las rutas de atención en salud mental son servicios de salud, donde se realizan atenciones individuales y familiares para aquellas personas en riesgo o con trastornos mentales, epilepsia y consumo de sustancias psicoactivas. Igualmente se realizan acciones para reducir el estigma y la discriminación.

Importancia de las rutas de atención

Ayudan a las personas a reconocer la problemática para saber qué tan fuerte es y orientarlas sobre qué camino tomar. Por ejemplo, cambiar de hábitos, hablar más de las emociones, interactuar más con la gente o remitirse a una EPS para que el médico general evalúe si debe consultar a un especialista. Un factor muy importante es su personal médico especializado, ya que, están capacitados para manejar episodios de depresión, trastornos de ansiedad o un trastorno bipolar y remitir a un especialista (psicólogo o psiquiatra). La medicina tradicional y otras formas organizativas (grupos de apoyo y asociaciones de familiares) también pueden ayudar en la detección temprana de conductas de riesgos, como consumo de sustancias psicoactivas o intentos de suicidio.

Con las rutas de atención en salud mental se desarrollan los servicios de salud, incluyendo las atenciones individuales y familiares para aquellas personas en riesgo o con trastornos mentales

¿Cómo podemos mantener una buena salud mental?

Haciendo ejercicio físico, meditando, creando redes de apoyo, alimentándose con una dieta saludable, teniendo actividades que lo hagan sentirse bien (conversar con los amigos, salir de paseo, trabajar, tejer, leer, ir a cine, participar en grupos de voluntariado), durmiendo las horas adecuadas y permitiéndose fortalecer su espiritualidad.

Recomendaciones

1. Hable del tema: Si se siente mal anímicamente, cuénteles a un amigo o a una persona cercana. Permítase hablar sobre sus sentimientos y emociones.



2. Déjese ayudar: Escuche consejos, hable con personas cercanas todo el tiempo, deje sentir sus emociones.





Guía Para prevenir problemas de salud mental

3. Mantenga el tratamiento que le ordenaron: Si abandona apenas se siente bien o por el contrario porque siente que las emociones que ahora tiene son irreales, puede tener recaídas y empeorar su estado de salud.

4. Trate de mantener su vida cotidiana: Las rutinas permiten dar estabilidad a la mente y al cuerpo, por eso no deje de hacer aquello que acostumbra.



Bibliografía

- Saldarriaga, Concha. Salud Mental: ruta de atención. 2019-03-22.
<https://www.saldarriagaconcha.org/salud-mental-ruta-de-atencion/>
- Rueda Mahecha, Yohanna Milena, Cesar Augusto Silva Giraldo, Cesar Augusto Silva Giraldo, Suarez Suarez, David Andrés, IX. La gestión del talento humano en las instituciones prestadoras de Salud - IPS, Revista de Investigación Transdisciplinaria en Educación, Empresa y Sociedad - ITEES: Vol. 3 Núm. 3 (2020): Practicas Interdisciplinarias