

## Salud mental

● Más de 2 millones de personas se ven afectadas por trastornos de salud mental en el país, con impactos direc-

tos en su día a día. Sin embargo, todavía hay muchas personas que no buscan ayuda, ya sea por el estigma que aún rodea los problemas de salud mental o por las dificultades para acceder a los servicios de atención.

Visitar a un especialista permite detectar problemas que muchas veces se pasan por alto o se normalizan, como el estrés crónico, la ansiedad o la depresión, los que si no se tratan a tiempo tienden a empeorar y terminan afectando la calidad de vida, las relaciones con los demás y el desempeño tanto laboral como académico.

En este camino es fundamental entender a qué especialista acudir. Un médico general puede ser el primer punto de contacto. Está capacitado para diagnosticar y tratar casos leves a moderados de trastornos comunes como la ansiedad o la depresión, e incluso puede recetar medicamentos si es necesario. Si los síntomas son más complejos o no mejoran con el tratamiento inicial, el médico puede derivar al paciente a un psiquiatra, quien está especializado en manejar casos más graves o resistentes, ofreciendo tanto apoyo terapéutico como farmacológico especializado.

Es relevante también el psicólogo clínico que se enfoca en el tratamiento de problemas emocionales y conductuales a través de la psicoterapia,

ayudando a las personas a gestionar sus pensamientos y emociones mediante herramientas y estrategias no farmacológicas.

Los cambios de estacionalidad son un factor importante a considerar. Con la llegada de la primavera y el verano, por ejemplo, los días más largos y la mayor exposición a la luz solar tienden a mejorar el estado de ánimo de muchas personas. Sin embargo, no todos experimentan esto de la misma manera. Algunas personas con ansiedad o trastornos del sueño pueden encontrar estas estaciones más desafiantes debido a los cambios en las rutinas y al aumento de las interacciones sociales. En pacientes con trastorno bipolar, el cambio a estaciones más luminosas puede incluso estar asociado con un aumento de los episodios de manía o hipomanía, lo que requiere un ajuste en su tratamiento. Por ello, es fundamental contar con este acompañamiento profesional.

*Dr. Pedro Lucero*