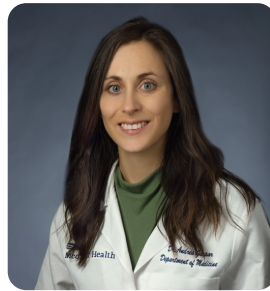




# MedStar Health

## Comprender y abordar la **salud mental**

Información de MedStar Health Mobile Health Center para ayudarle a vivir su vida mejor



The MedStar Health Mobile Health Center se creó para ayudar a las personas de la comunidad a resolver sus problemas e inquietudes médicas. Proporcionamos una atención de calidad, confiable, cómoda y basada en la comunidad, al tiempo que ofrecemos a las personas información y herramientas útiles para mejorar su salud y bienestar general.

Aquí, nos centramos en la importancia de comprender y abordar la salud mental, con el aporte de nuestra directora médica, Andrea Gaspar, MD.

**MedStar Health Mobile Health Center visita las comunidades de Baltimore cada semana para facilitar el acceso a la atención médica que necesita, en un lugar conveniente para usted.**

**Puede encontrar más información sobre nuestros servicios en [MedStarHealth.org/MobileHealthCenter](https://www.MedStarHealth.org/MobileHealthCenter).**

**Se aceptan visitas sin cita previa, pero le recomendamos programarla llamando al teléfono 410-350-7511.**

### ¿Por qué es importante la salud mental?

Nuestro bienestar psicológico afecta la forma en que sentimos, pensamos y respondemos a diversas situaciones de la vida. Impulsa la forma en que manejamos nuestras emociones, hacemos frente a los cambios y desafíos, y procesamos nuestro entorno. Nuestros sentimientos y cómo afectan la forma en que vivimos nuestras vidas son importantes, y precisamente por eso es tan importante la atención a la salud mental.

### ¿Cuáles son algunos de los desafíos de salud mental más comunes que enfrentan las personas hoy en día?

La depresión y la ansiedad son muy comunes y están afectando a más personas hoy más que nunca. En algunos casos, las personas que son diagnosticadas con estas afecciones después de una situación traumática o un evento significativo que cambia la vida. En otros casos, las personas sufren de estas afecciones en respuesta a cosas en la vida que son difíciles o estresantes.

### ¿Qué es el TEPT y cómo afecta a las personas?

El TEPT, o trastorno de estrés postraumático, generalmente se diagnostica después de que alguien tiene una experiencia de vida importante que pesa mucho en su mente e influye en su forma de pensar sobre el mundo que le rodea. El TEPT puede hacer que una persona se sienta estresada, ansiosa y con problemas emocionales. Son frecuentes los flashbacks que reviven recuerdos dolorosos, así como las dificultades para descansar adecuadamente. Esta es una afección grave que requiere atención médica.

### ¿Qué recursos hay para ayudar a las personas que sufren afecciones de salud mental?

Hay varios programas y servicios disponibles para ayudar a las personas que están luchando con la depresión, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático y otras afecciones de salud mental. MedStar Health Mobile Health Center es un recurso. Nuestro equipo trata estas afecciones con frecuencia, y podemos poner en contacto a los pacientes con un programa o especialista local para que reciban atención y apoyo a largo plazo, si es necesario. Baltimore Crisis Response, Inc. (BCRI) también está a disposición de las personas en crisis que necesitan ayuda inmediata. Su "Línea directa Here2Help" está disponible las 24 horas del día y se puede acceder marcando 988.