



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.

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.