



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI  
*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

# Carta de la salud

Octubre 2018 #269

ISSN 1900-3560

## ¿Cuándo consultar al psiquiatra? ¿Cuándo consultar al psicólogo?

- Cesar Augusto Arango Dávila MD. MSc. PhD Psiquiatría
- María Angélica Aristizabal Psicóloga, Mgt. Psicología Clínica

Usualmente pensamos y sentimos que tenemos el control de nuestras vidas y que así debería ser siempre. Nos han enseñado que nuestro comportamiento y nuestras emociones son lo primero que deberíamos poder conducir, regular y controlar. Pero no necesariamente es así.

En el transcurrir del ciclo de la vida enfrentamos situaciones que, aunque puedan ser esperadas, suponen un esfuerzo extra para comprenderlas y sobrepasan las formas conocidas que tenemos para resolverlas y/o tomar decisiones al respecto. Algunos de estos momentos hacen parte normal de la vida, como el nacimiento, el destete, el control de esfínteres, el inicio de la vida escolar, la adolescencia, las relaciones de pareja, la entrada a la universidad o al mercado laboral, el matrimonio, el embarazo, la maternidad o paternidad, la crianza y el nido vacío (cuando los hijos se van de casa), la menopausia, la andropausia, la jubilación y la adultez mayor.

Cada una de estas etapas supone cambios en las expectativas hacia uno mismo y hacia otros, renuncias (frustraciones), intereses, deberes y formas de relacionarse.

Entonces ¿por qué tendríamos que saber cómo enfrentarlas si cada una de estas situaciones es nueva cuando empezamos a vivirla?



En sí mismas estas etapas pueden suponer dificultades de adaptación. ¿Acaso es fácil definir quiénes somos? ¿Qué tan sencillo es escoger a qué nos dedicaremos como profesionales? ¿Cómo estar seguro de con quién compartir la vida? ¿Recuerdas qué sentiste cuando te anunciaron que ibas a ser mamá o papá? ¿Estabas preparado? ¿Y qué tal si no lo habías planeado?; ahora, ¿cómo actuar cuando los hijos "no hacen caso"? o ¿has pasado tanto tiempo educándolos que olvidaste cómo volver a centrarte en ti mismo o en tu pareja? ¿Con los años has sentido que pierdes productividad o que ya no te necesitan?

Puede suceder que varias de estas situaciones se den al mismo tiempo; ser madre o padre en la adolescencia; que cuando tus hijos se van de casa estés cerrando tu ciclo laboral; que al empezar a vivir solo o sola no consigas un trabajo estable, o al iniciar la universidad en otra ciudad tengas que enfrentar la soledad. Y así se dan muchos entrecruces más. Entonces ¿seguirías pensando que la vida es fácil y que tendrías que saber cómo enfrentarla?

También hay situaciones inesperadas que pueden generar aún más desorganización y llevar al límite nuestra capacidad para resolverlas; por ejemplo, la muerte de un ser querido (padres, hijos, pareja, familiares), la pérdida del empleo, una enfermedad propia o de alguien cercano, el divorcio, los conflictos familiares, problemas con el estudio, situaciones de violencia, cambios económicos o de estatus social, mudanzas consecutivas.

La alta carga emocional producida por estos momentos difíciles e inesperados puede ser ajustada o reconstruida con atención y acompañamiento profesional adecuado. Sin embargo, en nuestra cultura, poco se nos enseña a reconocer cuándo estamos perturbados emocionalmente y cuándo ya no es suficiente nuestra propia capacidad para resolver los problemas.

Solemos enfrentar las situaciones con un sentimiento de omnipotencia que se refleja en frases como: "tengo que poder", "no necesito que me digan cómo vivir mi vida"; o, por el contrario, nos rodean personas que aseguran que estamos siendo débiles y nos dicen: "ponga de su parte", "usted puede". Mientras tanto nuestra mente se debate en el "no sé qué hacer", "no sé cómo cambiar", "todo me sale mal", "esto no es lo que yo quiero", "no puedo pensar como antes" o simplemente nos sentimos cansados, desanimados, confundidos e inestables. Esto indica que ya hay un compromiso emocional, mental y a veces físico; entonces... cuando hay un compromiso emocional, mental y físico ¿se debe pedir ayuda!

## ¿A qué profesionales puedo acudir en este caso?

El equipo para el tratamiento de las afectaciones emocionales y mentales reúne varias disciplinas, sin embargo la psicología clínica y la psiquiatría son las que puedes consultar para realizar una evaluación inicial y definir el tratamiento pertinente.

El PSICÓLOGO es un profesional que ha estudiado las emociones y el comportamiento humano, está capacitado para ayudar a las personas a comprender cómo la forma en que siente, piensa y se comporta afecta su desempeño personal y sus relaciones sociales. La atención psicológica favorece la transformación, reorganización y/o desarrollo de estos aspectos, de manera que le permitan al sujeto un mejor desempeño y relaciones sanas con él mismo y con los demás. Esta atención puede darse de manera individual, en pareja o al grupo familiar.

En ocasiones todo se vuelve mucho más complejo porque las tensiones que se viven alteran de forma importante, no solo nuestro funcionamiento mental y físico, sino también nuestro cerebro; o, por una vulnerabilidad orgánica de origen genético, congénito o ambiental, nuestro sistema nervioso llega a alterarse a tal punto que los síntomas comprometen de forma importante nuestro bienestar y nuestro entorno; es en este momento en que es importante la intervención del PSIQUIATRA.



El psiquiatra también estudia el comportamiento humano, pero a diferencia del psicólogo, es médico, lo que le permite entender la relación entre los aspectos físicos y cerebrales que pueden derivar en síntomas mentales. Su formación le da instrumentos para usar de forma segura medicamentos y estrategias de tratamiento dirigidas a superar no solo la perturbación mental, sino el compromiso físico y del sistema nervioso.

## Diferencias entre un psicólogo y un psiquiatra

### Psicología clínica

El PSICÓLOGO CLÍNICO es un profesional que ha estudiado las emociones, el comportamiento humano y las dinámicas de relacionamiento humano. Por lo tanto está capacitado para ayudar a las personas a comprender que la forma en que siente, piensa y se relaciona afecta su desempeño personal y sus relaciones sociales.

La atención psicológica favorece la transformación, reorganización y/o desarrollo de estos aspectos, de manera que le permitan al sujeto adaptarse y generar relaciones sanas con él mismo y con los demás. Las intervenciones pueden ser individuales y/o grupales. También de pareja y familia.

Frecuentemente los pacientes pueden sostenerse y lograr los cambios necesarios a través de la psicoterapia por psicología, pero cuando se afecta la funcionalidad global, es decir hay una interrupción grave en las diversas áreas de la vida (socialización, trabajo, familia, creatividad) y alteración del comportamiento como tal, probablemente necesitará la ayuda de ambos, psicología clínica y psiquiatría.

Son posibles las remisiones de psicología a psiquiatría y de igual forma de psiquiatría a psicología, lo importante es alcanzar el bienestar y la adaptación de la persona a su medio, para continuar su desarrollo en las mejores condiciones mentales y físicas posibles. En muchos casos, la acción conjunta de las disciplinas potencializa la recuperación del paciente y se pueden tener mejores resultados.

### Psiquiatría

El PSIQUIATRA también estudia el comportamiento humano, pero a diferencia del psicólogo, es médico, lo que le permite entender la relación entre los aspectos físicos y cerebrales que pueden derivar en síntomas mentales.

El psiquiatra puede realizar intervenciones de índole psicoterapéutico, para que la persona pueda entender su problemática y realizar las acciones más apropiadas para una mejor calidad de vida, pero además, su formación le permite usar de forma segura medicamentos y estrategias de tratamiento, dirigidas a superar la perturbación mental, así como el compromiso físico y del sistema nervioso.



La idea al acudir a profesionales que trabajan en salud mental no es que nos digan qué hacer o cómo vivir la propia vida, pero sí buscar ayuda para abrir la mirada sobre los problemas, descubrir qué es lo que nos afecta, crear nuevas formas de resolución de los conflictos y vivir más tranquilo.

Durante este año la Asociación Colombiana de Psiquiatría viene desarrollado una campaña denominada “Yo también voy al psiquiatra” dirigida a mostrar que cualquier persona, en cualquier momento de su vida, puede necesitar ayuda de un profesional de la salud mental.

Según el Estudio Nacional de Salud Mental, en Colombia dos de cada cinco personas están requiriendo, requerirán o ya tuvieron atención de profesionales de la salud mental. Teniendo en cuenta esto, es compromiso de todos luchar contra el estigma; es decir, contra el conjunto de actitudes y creencias negativas que ocasionan el temer, rechazar o discriminar a las personas que requieren atención por psicología o por psiquiatría.



## ¿Cuándo consultar al psicólogo?

- Cuando la persona se encuentra en una situación que no sabe cómo afrontar y piensa que no tiene fuerza o capacidad para enfrentarlo.
- Cuando hay disminución de socialización o conflicto en las relaciones con la familia, pareja, pares o amigos.
- Cuando hay desvalorización o autoexigencia elevada, hasta asumir conductas de descalificación hacia sí mismo; e incluso maltrato y autoagresión.
- Si se presentan cambios en la emocionalidad: irritabilidad, tristeza, desánimo, dificultad para disfrutar lo que solía disfrutar, desinterés. Temor, negatividad o ansiedad por cosas que antes no lo perturbaban.
- Cuando hay explosiones emocionales y siente que no puede calmarse por sí mismo.
- Si para calmarse a veces asume conductas que le generan daño a sí mismo o a otros: consumo de sustancias o alcohol, autoagresiones, socialización y sexualidad inadecuada (excesiva o inhibida), agresión física o verbal hacia cosas o personas.
- Si se presentan problemas de pareja o problemas del entorno familiar.
- Cuando se generen problemas de comportamiento en niños y adolescentes.

## ¿Cuándo consultar al psiquiatra?

- Cuando presente ansiedad (nervios) incontrolables (manifestaciones de pánico) y depresión marcada que imposibilitan el funcionamiento normal al trabajar, cuidarse a sí mismo o responder por las obligaciones cotidianas.
- Cuando presente ideas y pensamientos suicidas.
- Si presenta dificultad para conciliar el sueño, despertares ansiosos sin que se pueda recuperar el sueño nuevamente. O duerme mucho.
- Cuando se presenten cambios drásticos en el comportamiento habitual, con manifestaciones de euforia, ensimismamiento, hablar solo, deambular sin rumbo e incoherencia en el lenguaje.
- Cuando presente evidencia de alucinaciones (percibir cosas que no existen) o ideas erradas, ilógicas y extravagantes (delirios).
- Si presenta irritabilidad exagerada o falta de control de los impulsos con autoagresiones o posibilidad de agresión a otros.
- Cuando presente alteraciones de la memoria, de la atención y de la concentración a cualquier edad.
- Cuando surgen problemas en la respuesta sexual alterada. Conductas sexuales inadecuadas que puedan causarle problemas con el entorno social.
- Si se presenta abuso de sustancias o adicción (alcohol, cocaína, marihuana, etc.)

Con frecuencia el Psicólogo Clínico y el Médico Psiquiatra realizan su trabajo en conjunto para ayudar de una manera transdisciplinaria a las personas que presentan problemas de inadaptación o trastornos que comprometen su esfera mental.



## COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Marcela Granados • Dra. Diana A. Prieto
- Dr. Jorge M. Madriñán • Dra. Zamira Montoya
- Dr. César A. Arango • Dr. Harry M. Pachajoa
- Dr. Luis A. Escobar • Dr. Fernando Sanabria
- Dra. Mónica A. Villegas • Enfermera Gloria Echeverry
- Enfermera Julia A. Leal • Diseñadora, María Isabel Sánchez
- Comunicadora, Vanessa Anturi • Abogado, Camilo A. García
- Comunicadora, Margarita Londoño Vélez

Dirección: Cr. 98 # 18-49

Tel: 331 9090 - Santiago de Cali

E-mail: [cartadelasalud@fv.org.co](mailto:cartadelasalud@fv.org.co)

Citas: [centraldecitas@fv.org.co](mailto:centraldecitas@fv.org.co)

Versión digital disponible en

[www.valledellili.org/cartadelasalud](http://www.valledellili.org/cartadelasalud)

Diagramación: Daniela Gutiérrez Calderón

Síguenos en:  fvcali  fvltv  @FVLCali  @fundacionvalledellili

Esta publicación de 40.000 ejemplares es cortesía de:



El País



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI  
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente a los autores y editorialistas.

Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.