

# Signos de alarma

## ¿Cuándo acudir a un profesional?

**Las emociones pueden llegar a causar enfermedad cuando no se controlan, son intensas y duraderas, de tal forma que alteren el organismo.**

**Ante los siguientes síntomas, busca ayuda profesional:**

- Sentimiento de tristeza que persiste más de 15 días y empeora cada día.
- Pérdida de la autoestima.
- Sentimiento de incompetencia.
- Desesperanza, desánimo y desconsuelo permanente.
- Falta de claridad en los pensamientos: resulta imposible concentrarse en las actividades cotidianas.
- Dificultad para hallar motivación o alcanzar objetivos.
- Pérdida de las ganas de vivir.
- Sensación de angustia, temor, culpa o preocupación.
- Cambios de humor constantes.
- Necesidad de aislamiento (estar solo y no querer relacionarse).
- Cansancio e insomnio extremo.
- Alucinaciones.
- Abuso de sustancias psicoactivas, alcohol, comida y tabaco.



## En el adulto mayor:

- Cambios en la conducta y el comportamiento.
- Aislamiento social.
- Quejas persistentes sobre la memoria.
- Alteraciones del sueño.
- Preocupación excesiva sobre la enfermedad y la muerte.
- Rechazo al alimento.
- Abandono del cuidado personal.



## ¿Qué hacer al evidenciar señales de alarma?

- Tomar una actitud de escucha, de manera amable.
- Evitar comentarios sobre acudir a una Institución mental u hospitalización.
- Validar los sentimientos de la persona.
- Orientar y acompañar en la búsqueda de ayuda profesional.
- Alertar a las personas allegadas.
- Mantener en contacto frecuente.
- Incentivar la actividad física.
- Fomentar actividades que promuevan su participación en sociedad y al aire libre, utilizando herramientas que faciliten la comunicación y la espiritualidad.

