

CAPÍTULO CINCO

Elegir a un profesional para tratamiento y cómo prepararse para una consulta de Salud Mental

Una vez haya decidido que es momento de ver a un profesional, hay algunas cosas que debería considerar para asegurarse de que aprovechará al máximo la experiencia. Es importante saber que una vez haya decidido al profesional que desea ver, podría necesitar una referencia por parte de su nefrólogo o médico de cabecera.

ELEGIR AL PROFESIONAL DE SALUD MENTAL ADECUADO

Ser un profesional de la salud mental habilidoso es tanto una ciencia como un arte, por lo tanto elegir a alguien con quien se sienta cómodo trabajando es tan importante como elegir a alguien con la experiencia y entrenamiento apropiados.

ACLARAR SUS METAS PARA EL TRATAMIENTO

El primer paso para elegir al profesional adecuado es conocer sus metas para el tratamiento.

- ¿Quiere a alguien con quien trabajar sobre un problema en específico?
- ¿Quiere a alguien con quien hablar sobre las cosas que ocurren en el día a día?
- ¿Quiere a alguien que usará métodos estructurados y enfocados o alguien que permitirá el curso natural del tratamiento?
- ¿Busca tratamientos a corto plazo o alguien que esté disponible durante los próximos meses o años?

DIFERENTES GRADOS

Hay muchas opciones para quienes deciden buscar tratamientos de salud mental. Los títulos varían un poco en cada estado, pero aquí le dejamos una descripción general de los tipos de profesionales disponibles. Tenga en mente que la unidad de Trabajadores Sociales es una increíble fuente de recursos e información sobre profesionales en su localidad y a nivel nacional. Este es un buen lugar para empezar.

ASESORAMIENTO ENTRE PARES

Es alguien con entrenamiento limitado pero que ha tenido experiencias similares a la del grupo para compartir y con las cuales trabajar.

PROFESIONALES GRADUADOS

Algunos estados exigen licencias para ejercer en este nivel clínico, mientras otros requieren una maestría para tratar pacientes. Algunos consejeros en abuso de sustancias son médicos con títulos universitarios.

MÉDICOS CON MAESTRÍAS/MAESTRÍA EN TRABAJO SOCIAL

Requiere entrenamiento y experiencia clínica supervisada. Muchos profesionales que trabajan en centros de diálisis suelen tener maestrías, al igual que muchos consejeros de parejas.

PSICÓLOGO

Son profesionales con doctorados. En la mayoría de los estados no pueden prescribir medicamentos pero son expertos en psicoterapia.

PSIQUIATRA

Alguien que asistió a una escuela de medicina y luego hizo residencia en psiquiatría. Pueden prescribir medicamentos y suelen combinar la farmacología con psicoterapia.

ORIENTACIONES DIFERENTES

Cuando se elige a un profesional es de gran ayuda entender su orientación profesional (modelo con el cual tratan a los pacientes) para determinar si se adapta a tus metas particulares.

PSICOTERAPIA DE APOYO

Este tipo de tratamiento no tiene estructura y está diseñado para ayudar a los pacientes a sentirse escuchados y apoyados. Esta terapia generalmente no sigue una estructura pero le permite al paciente dar enfoque a la sesión.

PSICOTERAPIA PSICODINÁMICA

Basada originalmente en el trabajo de Freud, la Psicoterapia psicodinámica moderna usa sesiones no estructuradas para ayudar a los pacientes a ser más conscientes de los conflictos y patrones en sus vidas.

TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Es altamente estructurada y con un tratamiento enfocado en los síntomas. Tiene una gran base de evidencias que soportan esta terapia pero puede ser un trabajo bastante retador ya que el terapeuta generalmente tiene una estructura flexible para cada sesión lo que permite al paciente alcanzar sus metas.

PSICOTERAPIA ECLÉCTICA

Este es el término que utilizan los terapeutas que no usan una orientación estricta como método de trabajo pero combinan diferentes técnicas dependiendo de las necesidades del paciente.

BARRERAS COMUNES PARA UNA TERAPIA EXITOSA

COSTOS

Pueden variar dependiendo de donde vive y el grado de estudio del profesional que elija. Muchos profesionales en salud mental aceptan seguros médicos pero otros no, por lo tanto el paciente debe pagar por cada sesión.

TIEMPO

Las sesiones suelen ser de 30 a 45 minutos y una vez a la semana, por lo tanto asegúrese de tener tiempo suficiente para dedicar al tratamiento. Los “Tratamientos a corto plazo” usualmente tienen 12 sesiones (3 meses) y algunos tipos de terapia no tienen una duración predeterminada.

CONVENIENCIA

Estar en terapia de reemplazo renal es extremadamente exigente en muchos aspectos, incluyendo tiempo, energía y costos. Para que el tratamiento de salud mental funcione es importante elegir una modalidad que no sume una carga adicional. Si no hay disponibilidad de un buen profesional de salud mental donde usted vive, quizás quiera considerar sesiones telefónicas o incluso a través de videoconferencias.

TERAPEUTAS CON CONOCIMIENTOS DE ESRD

Muchas personas, incluso terapeutas, saben muy poco sobre enfermedades renales y sus demandas. Dependiendo de la naturaleza del problema, la importancia en los conocimientos que tenga el terapeuta sobre ESRD variarán.

PREPARARSE PARA SU PRIMERA CONSULTA DE SALUD MENTAL

Algunas personas sienten algo de ansiedad cuando acuden a un profesional en salud mental. A pesar de que estos profesionales se organizan de diferentes maneras (por ejemplo, un grupo clínico es diferente a la consulta privada), hay algunas cosas que todos tienen en común.

DIFERENCIA ENTRE ADMISIÓN Y TERAPIA

Las primeras sesiones con un profesional generalmente se basan en obtener información. Esto puede ser un poco diferente a las sesiones de terapia una vez que se haya iniciado formalmente el tratamiento. Por lo tanto es difícil saber cómo será el tratamiento solo con una sesión.

PREGUNTAS COMUNES QUE UN TERAPEUTA PODRÍA HACER

Las personas suelen tener largas y complicadas historias de vida, por lo que los profesionales en salud mental querrán saber cuál es el problema que tienen actualmente. Podrían preguntar “¿Qué te trae hoy por aquí?” o algo similar que les permita abrir la conversación.

También pueden hacer preguntas sobre su historial en tratamientos para la salud mental, algo como:

- ¿Ha estado en tratamiento antes?
- ¿De qué tipo?
- ¿Para qué?

También podrían hacer preguntas sobre su salud en general y algún antecedente médico de importancia.

- Su desarrollo.
- Su niñez.
- Su educación.

Algunos profesionales preguntarán sobre:

- Su “estado mental”.

- Una breve descripción sobre su capacidad de atención y otras habilidades cognitivas.

ALGUNAS PREGUNTAS QUE PODRÍA QUERER HACERLE AL PROFESIONAL EN SALUD MENTAL QUE ELIJA

- Es su derecho conocer el costo exacto de cada sesión y cuánto puede cubrir el seguro, en caso de que lo acepte.
- Es prudente conocer el tipo de licencia que tiene, a cuál instituto/Universidad asistió y cuánto tiempo tiene en la práctica profesional.
- Es razonable preguntar si tienen experiencia tratando personas con problemas similares a los suyos.
- ¿Cuánto tiempo las personas permanecen en tratamiento? ¿Qué puede esperar del tratamiento?
- ¿Qué información se comparte con su doctor y cada cuánto tiempo estará en comunicación con su equipo de salud?

Historias de Pacientes



Larry

Larry estaba trabajando a 80 millas de su casa cuando su riñón falló sin previo aviso. Fue llevado a emergencias y admitido en el hospital. Estaba lejos de casa y solo. Una vez que sus resultados de laboratorio estuvieron listos, se decidió que requería diálisis INMEDIATAMENTE. En 3 horas toda su vida cambió. La depresión y el miedo llegaron rápidamente. Ya no controlaba su futuro.

Luego de la primera semana, le dijeron que podría haber sido un episodio agudo. Eso elevó un poco su ánimo. Desafortunadamente no resultó ser así y cambiaron su diagnóstico a ESRD. Él era el apoyo principal de su familia. Era un conductor de camiones y el nuevo diagnóstico le prohibía continuar.

Nos llevó meses encontrar las soluciones adecuadas para que pudiera superar esto. Nos aseguramos de que tuviera las respuestas a todas sus preguntas. Recibió pagos por incapacidad. Es parte de un grupo de apoyo y le va muy bien. Acude a un psicólogo regularmente y su depresión está en control.

PREPARARSE PARA UNA CONSULTA DE SALUD MENTAL

Hoja de trabajo

- ◆ Mi meta central para el tratamiento es (mejorar mi depresión, dormir mejor, beber menos, etc.)

- ◆ Considerando los factores más importantes en un profesional (experiencia, costo, edad, orientación, conveniencia, etc.)

Las cualidades más importantes para mí en un profesional que ayude a desarrollar una relación laboral positiva son:

1. _____

2. _____

3. _____

Prepárese para compartir lo siguiente con su terapeuta:

- ◆ La razón principal por la que vengo a terapia hoy es porque busco ayuda con

- ◆ Explique brevemente cuánto tiempo tiene con ese problema:

- ◆ Explique brevemente cómo este problema afecta su vida (qué tan severo es):

- ◆ Explique brevemente lo que ha hecho antes para intentar resolver el problema:

- ◆ Si tiene ideas sobre lo que quisiera probar (o no) y pueda ayudar, menciónelas aquí:
