

# BHP



Listas de recomendaciones

## ¿Cuándo debo buscar ayuda?

**Nunca es demasiado tarde**

En algún momento, todos nosotros manifestaremos o experimentaremos signos y síntomas comunes asociados con una afección mental. Es importante distinguir entre lo que es natural experimentar en momentos de estrés y, por lo tanto, puede manejarse mediante el autocuidado, y aquellos signos y síntomas que requieren ayuda profesional. Para un diagnóstico y consejo precisos, es importante consultar a un profesional de la salud mental calificado y capacitado.



## Signos de advertencia

- Sentimientos: ¿Se siente triste, enojado, culpable, abrumado, irritable, frustrado, desconfiado o indeciso?
- Físico: ¿Está constantemente cansado, tiene dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, dificultad para dormir, pérdida/aumento de peso?
- Comportamiento: ¿Ha cambiado su comportamiento? Por ejemplo, ha dejado de hacer cosas que solía disfrutar, evita los entornos sociales y el contacto con familiares o amigos, depende del alcohol y los medicamentos, tiene dificultad para concentrarse.
- Pensamientos: ¿Tiene pensamientos como «soy un fracaso», «no valgo nada», «no vale la pena vivir» o «la gente estaría mejor sin mí»?



## Evaluación

- Después de que pasó la situación estresante, ¿estos signos y síntomas persisten?
- ¿Los signos y síntomas persisten por más de dos semanas?
- ¿Los signos y síntomas coinciden con al menos 2 o 3 de las categorías anteriores (Sentimientos, Físico, Comportamiento y Pensamientos)?
- ¿Los signos y síntomas interfieren con su capacidad para desempeñar sus funciones diarias?
- ¿Siente que necesita consumir alcohol o drogas para sentirse mejor?



## Recurso

- Si la respuesta a cualquiera de las preguntas anteriores es «Sí», entonces debe buscar ayuda.
- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Si no está seguro por dónde empezar, hable con su médico de cabecera.
- Hable con un amigo de confianza o un familiar.
- Únase a un grupo de apoyo local o foro en línea.
- Si se siente cómodo, hable con su supervisor o gerente.



## Información adicional

- Listas de recomendaciones sobre las líneas de asistencia telefónica.
- Listas de recomendaciones del [Programa de asistencia para empleados.](#)
- Mental Health America (Salud Mental de Estados Unidos):  
<http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/finding-help-when-get-it-and-where-go>  
[http://www.mentalhealthamerica.net/b4stage4-changing-way-we-think-about-mental-health.](http://www.mentalhealthamerica.net/b4stage4-changing-way-we-think-about-mental-health)
- Lifeline: [https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/asking-for-help-help-seeking.](https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/asking-for-help-help-seeking)