

Unidad de Salud Mental (USM)





Organización
Mundial de la
Salud

Según la OMS la salud mental involucra “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Esta concepción de salud, implica que podemos llevar acciones de forma previa, las cuales nos permitan resguardar el equilibrio biopsicosocial.

Cuidado de la Salud Mental: Prevención y promoción.

Promoción de la salud: Hace referencia a acciones que ayuden a tener y mantener un estilo de vida más saludable.

Prevención: su objetivo es generar acciones tendientes a evitar la enfermedad.

En ambos casos el acceso a información clara y fiable es un punto clave para su éxito. Puesto que, esto posibilita la toma de decisiones direccionada al bienestar personal y social de los sujetos.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MANEJAR NUESTROS NIVELES DE ANSIEDAD ANTE COVID-19?

- Limita el tiempo en que estás en redes sociales frente a noticias sobre el avance del contagio.
- Busca y contrasta las fuentes de información, quédate con aquellas que sean más confiables.
- Infórmate sobre estrategias y acciones clave de prevención que puedas poner en práctica.
- Mantén una rutina de autocuidado y realiza actividades que te ayuden a lidiar con la ansiedad, como realizar rutinas de ejercicios en casa, hablar con amistades, meditar, etc.
- Procura que el Coronavirus no sea el único tema de conversación en tu entorno.



¿Cómo resguardar la salud mental de los cuidadores y sus hijos/as ante COVID-19?

Cuidado de los hijos/as:

- Mantener rutinas previas a COVID-19 para ir diferenciando momentos del día y funcionalidades que favorezcan la disminución de estrés de adaptación al nuevo contexto.
- Marcar momentos del día por ej: Diferenciar tiempos para contexto escolar, recreación y esparcimiento, etc.
- Incorporar canciones e imágenes en la higiene, comidas y al despertar
- Utilizar actividades atrayentes durante periodos críticos

Cuidado de sí:

- Establecer rutina fuera del cuidado de otros y trabajo, que incorporen actividades como yoga, meditación, deporte, entre otros.



¿Cómo solicito apoyo en la Unidad de Salud Mental?



USM UACH
Sede Puerto Montt

Tele-Psicología como medida preventiva por COVID-19.

- ▶ Tanto la inscripción a la Entrevista de Evaluación y Orientación (EEO) como la atención psicológica serán brindadas por videollamada, para favorecer la disminución de riesgo de contagios por COVID-19.
- ▶ Para realizar una Entrevista de Evaluación y Orientación (EEO) es requerimiento excluyente el mantener acceso a internet que permita concretar la videollamada (audio y video).
- ▶ Se sugiere tener a disposición un vaso con agua, pañuelos y un ambiente tranquilo que permita entregar una contención afectiva. Además, en lo posible llamar desde un espacio privado para resguardar tu confidencialidad y favorecer la expresión de tus inquietudes.

Vías de ingreso a Unidad de Salud Mental

- ▶ **Demanda espontánea de estudiante para entrevista de EEO: mediante link con cupos limitados de inscripción cada día lunes desde las 09.00 hrs, la cual se realizará en formato online debido a la actual contingencia del COVID-19.**
- ▶ ***Importante: La entrevista será realizada a la semana siguiente de tu inscripción Ej: Si te inscribes el lunes 6 de abril, tu entrevista se realizará semana del 13 al 17 de abril.**
- ▶ **Detección y derivación docentes, Dirección de Escuelas y/o personal en sede o centros de práctica vinculados a UACH.**

Pasos para coordinar tu entrevista de evaluación y orientación por demanda espontánea

1- Completa la información solicitada (datos personales, motivo de consulta, escalas de sintomatología y consentimiento de atención psicológica) en el formulario de inscripción, al que podrás acceder a través del **link disponible en la sección de destacados en la pagina de Bienestar Estudiantil**: <http://bienestarspm.uach.cl/>

2- Revisa tu correo para coordinar tu entrevista con profesional de USM.

* **Importante**: revisa tu **bandeja de entrada, spam y correo no deseado**, porque en caso de no cumplir con tu hora de EEO, te debes volver a inscribir, lo que puede demorar, considerando la demanda de atención.

Criterios de exclusión de continuidad en USM

Consisten en cuadros clínicos que, por su nivel de complejidad y compromiso médico, deben ser atendidos en dispositivos de salud que provean de las prestaciones necesarias para que el tratamiento tenga las mejores condiciones de éxito posibles.

1-En caso de diagnóstico GES, serán entregadas las indicaciones para que actives su interconsulta.

2-En casos de tratamientos interrumpidos en sistema de salud público y/o privado, es de suma importancia que puedas volver a dar continuidad al proceso realizado en casos de gravedad y complejidad que requieren equipo interdisciplinario.

3-Es sumamente importante que estés inscrito en algún consultorio en la ciudad de Puerto Montt, para que puedan activar su red de apoyo local, lo que favorece el acceso y la atención oportuna.

¿Qué ocurre si me atiendo en la USM y hay sospecha de un posible diagnóstico GES?

Si en Entrevista de Evaluación y Orientación o durante el proceso de atención psicológica aparece una sospecha de posible diagnóstico GES:

1. Serás derivado con nuestro médico psiquiatra.
2. Si el médico corrobora el diagnóstico, emitirá un documento de interconsulta.
3. Con dicho documento, **deberás gestionar tu ingreso a GES dependiendo de tu previsión.**

3.1 Si eres FONASA: deberás acudir con el documento al CESFAM más cercano a tu domicilio para gestionar la primera atención.

3.2 Si eres ISAPRE: deberás llevar el documento a tu aseguradora de salud para gestionar la primera atención.

Salud Mental y GES-AUGE

Recuerda que el GES proporciona garantías de acceso, oportunidad y protección financiera para las siguientes enfermedades

- Esquizofrenia.
- Depresión en personas de 15 años y más.
- Trastorno Bipolar en personas de 15 años y más.
- Consumo perjudicial y dependencia de alcohol y drogas en personas menores de 20 años.

Si tienes dudas llámanos al 600 360 7777

SALUD MENTAL: ESTAMOS JUNTOS EN ESTO



Chile
en marcha



LLAMA A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD
ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24
HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

¿Dónde puedo obtener más información sobre las GES?

A través del link de la Superintendencia de Salud:

www.supersalud.gob.cl

A través del fono de la Superintendencia de Salud

600 836 9000

Puedes consultar de forma telefónica para información de GES o en caso de situaciones de crisis y/o que requieran algún tipo de orientación por un equipo interdisciplinario tanto en salud mental como consultas de otras áreas de la salud.

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Unidad de Salud Mental (USM)

¡Siguenos en
Instagram!



Unidad de Salud Mental:
[@usm_uachpm](https://www.instagram.com/usm_uachpm)

Además, todos los lunes desde las 9 am habilitamos cupos limitados de inscripción para Entrevista de Evaluación y Orientación (EEO), la cual se realizará en formato online debido a la actual contingencia del COVID-19. Si deseas inscribirte ingresa a <http://bienestarspm.uach.cl>



¡Ten presente qué te hace feliz
y valora tus fortalezas!



USM UACH
Sede Puerto Montt