

Es hora de desestigmatizar la enfermedad mental, por Clínica Puerta del Moro

[Multimedia](#)

La psiquiatría, el primer paso para curar la enfermedad mental. Admitir el problema y buscar una solución es la manera más adecuada de tratar enfermedades cada vez más comunes como la ansiedad y la depresión

La crisis sanitaria que se ha experimentado debido a la Covid-19, ha provocado que gran parte de la población haya desarrollado síntomas compatibles con trastornos de ansiedad, depresión o fobias. Esto ha provocado que la solicitud de los servicios de psiquiatría se haya disparado llegando a crear incluso listas de espera de semanas y en algunos casos, de meses

¿Pero, para qué son exactamente los psiquiatras?

Un psiquiatra es un médico especialista en prevenir, diagnosticar y tratar problemas de la salud mental, incluyendo trastornos emocionales y psíquicos.

¿Cuándo se debe acudir a la consulta de psiquiatría?

Sería recomendable acudir a consulta con el psiquiatra cuando se observe una pérdida de la dirección en la vida. También cuando se experimentan sensaciones o emociones negativas de forma habitual y constante. Por otro lado, si se dejan de realizar las actividades y rutinas del día a día o no se ha perdido la motivación y las fuerzas de hacer tareas básicas, un psiquiatra puede ayudar a diagnosticar el problema.

¿Sigue estando mal visto acudir al psiquiatra?

A día de hoy, es más frecuente hablar de manera abierta sobre la salud mental. No obstante, sí que hay un sector de la población que aún se considera que la persona que necesita acudir a los servicios del psiquiatra es debido a que tiene una patología mental grave.

El Dr. Gustavo López Hernández, explica que "la gente que va al psiquiatra es vista por algunos como personas que padecen demencia o locura. La figura del psiquiatra sigue estando algo estigmatizada. Pero esto es incorrecto, la gente que requiere los servicios del psiquiatra son aquellos que necesitan ayuda para modificar los pensamientos, conductas y emociones, no solo para tratar enfermedades o prescribir fármacos."

Jorge Gustavo López Hernández es [psiquiatra](#) en la [Clínica Puerta del Moro](#), una de las clínicas más pioneras en Valdemoro. Jorge Gustavo cuenta con formación en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias. Además, Jorge

Gustavo es experto en Contextos de Conversación Generadores de Salud, el cual, trabaja mano a mano con el departamento de psicología para ofrecer una atención personal y exclusiva a los pacientes, fomentando y favoreciendo un mejor estilo de vida.
