

¿POR QUÉ ES

**importante
mantener mi
tratamiento
de salud
mental?**



MANTENER TU TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL PERMITE:

estabilizar síntomas, prevenir recaídas y mejorar tu bienestar emocional, académico y social.

Muchas veces, sentirse mejor es **resultado del mismo tratamiento**, por lo que suspenderlo antes de tiempo puede provocar que los **síntomas reaparezcan o aumenten**.



¿QUÉ PUEDE PASAR SI DEJO MI TRATAMIENTO?

Abandonar el tratamiento sin supervisión profesional puede generar:

- **Descompensaciones emocionales**
- **Aumento de ansiedad o ánimo bajo**
- **Dificultades para dormir o concentrarse**
- **Mayor impacto en tu rendimiento académico, laboral y personal.**

EN ALGUNOS CASOS, las **recaídas** pueden ser **más intensas** que el episodio inicial.



¿QUÉ OCURRE SI DISMINUYO O SUSPENDO MIS MEDICAMENTOS POR CUENTA PROPIA?

Modificar dosis sin indicación médica puede producir síntomas físicos y emocionales como:

- Síntomas de discontinuación o síntomas de retirada, como mareos, náuseas, insomnio, irritabilidad o ansiedad intensa.
- Reparición rápida de síntomas emocionales.
- Cambios bruscos en el estado de ánimo.
- Menor efectividad del tratamiento al retomarlo posteriormente.
- Riesgo de descompensación clínica con consecuencias de crisis de pánico, alteraciones importantes del sueño o apetito, mayor impulsividad o dificultad para regular emociones.

En casos más graves, riesgo de crisis emocionales severas o necesidad de atención de urgencia.

Aunque algunas personas sienten temor a “depender” de los medicamentos, el objetivo del tratamiento es favorecer **estabilidad y bienestar.**

LAS **DECISIONES** SOBRE DISMINUIR O FINALIZAR UN TRATAMIENTO SIEMPRE DEBEN REALIZARSE JUNTO AL **EQUIPO TRATANTE.**
NO DUDES EN PLANTEARLO SI TE PARECE ADECUADO

¿QUÉ HAGO SI MIS CONTROLES QUEDARON EN MI CIUDAD DE ORIGEN?

Si te resulta difícil mantener controles en tu ciudad de origen, se recomienda realizar un **traslado de centro de salud hacia tu ciudad de residencia actual o donde estudias**. Esto facilita la continuidad del tratamiento y mejora la adherencia a la atención.

¿QUÉ PUEDO HACER SI ME CUESTA CONTINUAR MI TRATAMIENTO?

Si tienes dificultades para asistir a controles, efectos adversos o sientes que el tratamiento no está funcionando, es **importante** conversarlo con tu equipo tratante antes de abandonar el proceso. Existen alternativas y ajustes que pueden ayudarte a **mantener la continuidad de tu atención**.



¿LA UNIDAD DE SALUD PUEDE JUSTIFICAR MIS AUSENCIAS ACADÉMICAS?

Sí. Desde la Unidad de Salud Estudiantil se pueden justificar ausencias a actividades académicas mediante la plataforma de licencias, siempre que se cumplan los requisitos y plazos establecidos.



Si necesitas **orientación** para justificaciones, traslado de centro de salud, búsqueda de equipo tratante dentro tu comuna, podemos orientarte:

Escríbenos a los correos enfermeriadae@ucsc.cl o npando@ucsc.cl