

## ¿Cuándo es necesario derivar al especialista?



**CARLOS CHICLANA**

—Médico. Psiquiatra.  
Doctor en Medicina  
[www.doctorcarloschiclana.com](http://www.doctorcarloschiclana.com)

Es necesario preguntar a un médico cuando aparecen *síntomas médicos de forma continua, durante más de dos semanas* seguidas, que generan *malestar* a la persona o alteran su modo de funcionar en el día a día o le generan interferencias en las relaciones con los demás, y que *no son explicables por una circunstancia* interna o externa que es temporal y ocasional.

Síntomas que aconsejan consultar a un médico:

—de corte *depresivo*: tristeza, desgana, dejar de disfrutar con lo que antes se disfrutaba, falta de iniciativa, desinterés, irritabilidad, sentimiento de culpa, llanto, disminución de la energía, cansancio, desesperanza, ganas de estar tumbado o de meterse en la cama, aumento del sueño o falta de sueño, aumento o disminución del apetito, aumento o disminución del deseo sexual;

—de corte *ansioso*: estado de inquietud habitual durante casi todo el día, cierto estado de angustia flotante de forma continua, estado de alerta habitual, intranquilidad, preocupación frecuente, anticipación temerosa de acontecimientos, “como si fuera a pasar algo malo en cualquier momento”. Este estado se puede expresar en forma de síntomas somáticos (cefaleas, sequedad de boca, sensación de ahogo, opresión en el pecho, alteraciones en la digestión, diarrea o estreñimiento, hiper-sudoración, mareos, etc.), alteraciones en el apetito y en el sueño;

—de corte *fóbico*: miedo extremo a algo que impide o dificulta llevarlo a cabo y se evita (a algo concreto, a hablar en público, volar, alturas, comer en público, sitios donde hay mucha gente, viajar lejos de casa, sitios cerrados, sitios amplios...);

—de corte *alimentario*: restricción de las comidas y/o compensación con exceso de deporte, adelgazamiento excesivo; exceso en la ingesta con compensación con vómitos, o sin más con sobrepeso; con preocupación constante por la comida, el peso, la figura, etc.; atracones;

—de corte *inatento*: despistes, olvidos, dificultades de concentración, pérdida de objetos, mala planificación, mal cálculo del tiempo, mala orientación espacio temporal, no enterarse de cosas que se han explicado, no seguir bien tareas que exigen varios pasos;

—de corte *impulsivo*: respuestas desproporcionadas con agresividad verbal, consumo excesivo de cafeína (café o colas) o de nicotina o de alcohol;

—de corte *obsesivo*: escrúpulos morales o de otro tipo (limpieza, orden), necesidad de comprobar cosas, rumiación y poca resolución, pensamientos absurdos intrusos y

**Ante algunos síntomas, puede ser necesario acudir a un especialista en psiquiatría. Pero no siempre es fácil identificarlos como relacionados con un problema de salud mental. Estas son algunas de las situaciones en que conviene ir al psiquiatra.**

recurrentes, necesidad de hacer las cosas de una determinada manera. Todo lo anterior acompañado de angustia, ansiedad y sensación de descontrol que exige hacer cosas para calmarse;

—otros *síntomas menos frecuentes*: delirios, paranoias, interpretaciones erróneas de la realidad, cuadros de euforia (exceso de actividad, baja necesidad de sueño, gran ánimo y expansividad), síntomas somáticos que no se explican por causas médicas, autoagresiones, ganas de morir;

—rasgos de *personalidad patológicos*: rarezas en el carácter y en las relaciones personales, inestabilidad emocional, evitación de las relaciones sociales, timidez excesiva, suspicacia y sentimientos de agresión en las relaciones personales, ausencia de empatía, necesidad de ser el centro de atención, dramatismo, necesidad de que decidan por uno mismo, sentido del yo engrandecido (narcisismo) con desprecio de los demás, problemas con las personas de autoridad.

Cuando aparecen estos síntomas suele ayudar *en primer lugar preguntar a la persona interesada, escucharle, conocer bien cómo se encuentra*, saber si tiene antecedentes en la familia y tiene una predisposición biológica, animarle a que consulte a un médico.

Si es la primera vez que pasa, a veces basta con *consultar inicialmente con el médico de cabecera* que hará una exploración, descartará que sea secundario a una patología médica y, si lo ve necesario, derivará al especialista en salud mental.

En muchas ocasiones los síntomas son los de una enfermedad para la que hay predisponentes biológicos en la familia, y basta con una buena atención de salud mental, y la persona puede aceptarla y vivirla como cualquier otra enfermedad. Hay muchos santos canonizados que han tenido patologías de salud mental.

También *puede ocurrir que los síntomas sean expresión de un conflicto interior que la persona no sabe expresar con palabras o no sabe resolver* y la única manera que tiene de mostrarlo es a través de los síntomas. Esto lo detectará el especialista y ayudará en su elaboración. ■

Para formular preguntas o consultas a esta sección, se ruega escribir a: [revistapalabra@palabra.es](mailto:revistapalabra@palabra.es)