

**Ibagué, 13 de julio de 2024**

Comunicado de prensa 1377

## **Tenga en cuenta estos consejos para identificar problemas de salud mental**

*La depresión y la ansiedad son enfermedades mentales que se pueden tratar.*

La salud mental es un tema fundamental que compete a todos y al cual se le debe dar la misma importancia que a la salud física. Por eso, la doctora Karla Babativa, médico de la USI, brinda algunas recomendaciones para identificar estos trastornos y saber cómo actuar.

En el programa 'Médico para Todos', que se transmite por Capital Musical TV todos los jueves a las 3:00 de la tarde, la experta habló acerca de los tratamientos que existen ante casos de depresión, ansiedad, episodios psicóticos, entre otros. Destacó la importancia de identificar cada uno para poder actuar a tiempo.

*"Cuando la tristeza va más allá y veo que estoy en un hoyo; cuando duermo todo el tiempo o no; cuando como mucho o no como; cuando lloro todo el tiempo, cuando me aísla de la sociedad, se puede llamar depresión",* explicó Karla Babativa.

Asimismo, la ansiedad se caracteriza por tener deseos de salir corriendo, las palpitaciones aumentan sin que se haya ejecutado alguna actividad física, se tienen deseos de caminar de un lado para otro, entre otros síntomas.

La profesional de la salud, también mencionó algunas maneras para ayudar a un familiar o amigo que esté enfrentando una dificultad emocional, mediante actividades sencillas, las cuales sirven para marcar la diferencia.

Despacho Alcalde  
Oficina de Comunicaciones

*"Debemos sacar a la persona de su vida cotidiana, de su hábito diario, por ejemplo, llevarla a hacer ejercicio, a caminar, a comer algo que eleve esos niveles hormonales de placer. Luego podemos indicarle de ir con un profesional. Todo el mundo debe ir al psicólogo, eso es algo terapéutico", concluyó la profesional.*