



Buenas Prácticas en Casos de Emergencia o Urgencia en Salud Mental

## ¿Cómo reconocer Emergencias y Urgencias?

### Emergencia (riesgo de vida inmediato):

- La persona no responde o está inconsciente
- Dificultad para respirar o respiración muy lenta
- Convulsiones
- Vómitos constantes o con sangre
- Confusión extrema, no reconoce a nadie
- Labios o piel azulada o muy pálida
- Intento de suicidio o autolesiones

*En estos casos llamar a:*

- A la guardia del Hospital Regional Goya: 107
- Policía: 911

### Urgencia (requiere atención rápida pero no inmediata):

- Ansiedad intensa, ataques de pánico
- Consumo excesivo reciente (mucho alcohol/sustancias en poco tiempo)
- Síntomas de abstinencia (temblores, sudoración, irritabilidad)
- Alucinaciones o paranoia leve
- Conductas descontroladas o agresivas

*En estos casos llamar a:*

- Línea nacional de Orientación y Apoyo en la Urgencia de Salud Mental: 0800-999-0091
- También hablamos, te escucho, no estás solo: 135
- SEDRONAR: 141

## ¿Cómo reaccionar?

- Mantener la calma (tu tranquilidad ayuda a la otra persona)
- Hablar con voz clara, lenta y sin juzgar
- Asegurar el entorno (retirar objetos peligrosos)
- No dejar sola a la persona
- Si está consciente, preguntarle qué consumió y cuándo (si es el caso)
- Colocarla de lado si está somnolienta o vomitando (posición de seguridad)



### **¿Cómo acompañar?**

- Escuchar sin interrumpir ni juzgar
- Validar lo que siente (“entiendo que estás mal”)
- Evitar sermones o soluciones rápidas
- Ofrecer ayuda concreta (“te acompaño a la guardia”, “llamamos juntos”)
- Respetar sus tiempos, pero actuar si hay riesgo
- Después de la crisis, sugerir ayuda profesional
- Puede solicitar asesoramiento y/o asistencia al espacio municipal correspondiente

### **¿Qué NO hacer?**

- No juzgar, retar ni culpar
- No discutir ni confrontar
- No darle más sustancias (ni alcohol, ni medicamentos sin indicación)
- No obligarla a caminar, ducharse o “despertarse”
- No dejarla sola “a ver si se le pasa”
- No minimizar la situación (“ya se va a calmar”)