



Registro de mi tratamiento y recuperación

**Para ayudarme a seguir
con éxito mi tratamiento**



HACER TRANSICIONES PAULATINAS

Bienvenido.

Use este diario para anotar sus preferencias de tratamiento y medicación y su historial de recuperación.

- Si tiene preguntas o considera que puede estar experimentando un efecto secundario, asegúrese de comunicarse con su médico o su equipo de tratamiento.

Tener esta información en un solo lugar puede resultarle útil:

- Comparta información con su médico y su equipo de tratamiento para hacerles saber acerca de sus deseos y necesidades
- Haga transiciones paulatinas entre los diferentes entornos de atención médica (ejemplo: de tratamiento hospitalario a tratamiento ambulatorio)
- Avance según las metas de recuperación planteadas

Información personal

Este diario de recuperación pertenece a:

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

TELÉFONO

CORREO ELECTRÓNICO

Mi diagnóstico es:

Otras afecciones médicas que tengo son:

Mi equipo de tratamiento

Las siguientes personas son miembros de mi equipo de tratamiento que participan en mi atención de salud mental y posiblemente deban ser contactados.

Psiquiatra

TELÉFONO

DIRECCIÓN



Médico de atención primaria

TELÉFONO

DIRECCIÓN

Consejero compañero

TELÉFONO

DIRECCIÓN

Terapeuta/Trabajador social

TELÉFONO

DIRECCIÓN

Contacto de emergencia

TELÉFONO

DIRECCIÓN

RELACIÓN CONMIGO

Administrados de caso

TELÉFONO

DIRECCIÓN

Otro

TELÉFONO















DIRECCIÓN

RELACIÓN CONMIGO

Mi historial de recuperación

Al escribir hitos y eventos importantes (logros y contratiempos) en su historial de salud mental, usted puede proporcionar un repaso rápido de su recorrido hasta la recuperación a su médico y otras personas en su equipo de tratamiento y red de apoyo.

A continuación se ofrecen ejemplos de eventos que tal vez desee incluir en su historial. Siéntase libre de agregar otros que hayan sido significativos para usted.

Ejemplos	
<p>Hospitalizado</p> 	<p>Tuve una recaída</p> 
<p>Comencé a tomar un nuevo medicamento</p> 	<p>Conseguí trabajo</p> 
<p>Comencé atención con un terapeuta</p> 	<p>Inicié una relación</p> 
<p>Tuve efectos secundarios a causa de los medicamentos</p> 	<p>Dejé de tomar medicamentos</p> 
<p>Me mudé a una vivienda independiente</p> 	<p>Me uní a un grupo de apoyo</p> 
<p>Inicié asesoramiento de pares</p> 	<p>Me inscribí en un club</p> 
<p>Comencé a hacer ejercicio</p> 	<p>Logré una meta de vida</p> 

Mi historial de recuperación

Evento	Fecha	Detalles del evento
Inicio de los síntomas		
Diagnóstico inicial		

Mi historial de recuperación CONTINUACIÓN

Evento	Fecha	Detalles del evento

Mi historial de recuperación CONTINUACIÓN

Evento	Fecha	Detalles del evento

Mis establecimientos preferidos

A continuación, escriba los recursos y establecimientos que prefiere usar, así como también los que prefiere evitar.

Hospital preferido

UBICACIÓN

HOSPITAL QUE DESEO EVITAR

Centro de salud mental preferido

UBICACIÓN

ESTABLECIMIENTO QUE DESEO EVITAR

Farmacia preferida

UBICACIÓN

FARMACIA QUE DESEO EVITAR



Mi red de apoyo

Escriba el nombre de las personas en su vida (amigos, pareja, familiares, etc.) que puedan ser de ayuda en tiempos de crisis y transición.

Nombre

TELÉFONO

DIRECCIÓN

RELACIÓN CONMIGO

Nombre

TELÉFONO

DIRECCIÓN

RELACIÓN CONMIGO

Nombre

TELÉFONO

DIRECCIÓN

RELACIÓN CONMIGO

Nombre

TELÉFONO

DIRECCIÓN

RELACIÓN CONMIGO



Nombre

TELÉFONO

DIRECCIÓN

RELACIÓN CONMIGO

Nombre

TELÉFONO

DIRECCIÓN

RELACIÓN CONMIGO

Nombre

TELÉFONO

DIRECCIÓN

RELACIÓN CONMIGO

Mis metas de vida



Metas a corto plazo

Possible meta

Pasos que puedo dar para lograrla

Possible meta

Pasos que puedo dar para lograrla

Possible meta

Pasos que puedo dar para lograrla

Mis metas de vida



Metas a largo plazo

Possible meta

Pasos que puedo dar para lograrla

Possible meta

Pasos que puedo dar para lograrla

Possible meta

Pasos que puedo dar para lograrla

Cosas que me ayudan a mantenerme sano

Por ejemplo

Ejercicio

Juntarme con amigos

Escuchar música

Tomar mis medicamentos

DIARIAMENTE

1.

2.

3.

4.

SEMANALMENTE

1.

2.

3.

4.

MENSUALMENTE

1.

2.

3.

DE VEZ EN CUANDO

1.

2.

3.

Signos tempranos que pueden indicar que estoy en un momento difícil en relación con mi afección

Por ejemplo

No dormir

No salir

No tomar los medicamentos regularmente

Volverme más irritable

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Qué haré para obtener ayuda

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

La recuperación de la salud mental es un proceso continuo y no un resultado único. La experiencia de recuperación de cada persona es incomparable. Mediante un plan inclusivo y personalizado para tratar el trastorno de salud mental, una persona tiene las mejores oportunidades de vivir una vida con sentido.

Estrategias para lograr el éxito en el recorrido hacia la recuperación

- Si está por dejar la atención como paciente hospitalizado, solicite al planificador de alta que programe para usted una cita con el médico para después que abandone el hospital. No olvide asistir a la cita.
- Comuníquese con miembros de su red de apoyo que puedan ayudarlo durante las transiciones.
- Asegúrese de contar con los servicios correspondientes, incluido un hogar seguro y cómodo.
- Hable con su equipo de tratamiento acerca de preguntas o inquietudes que pueda tener sobre sus medicamentos, y si resulta de ayuda, pida consejos para poder recordar tomarlos.
- Piense en sus metas y la razón por la cual tomar medicamentos podría ayudarlo a lograrlas.
- Tome sus medicamentos regularmente, según las indicaciones de su médico.