

Comprender las recaídas relacionadas con la salud mental

Use esta hoja de trabajo para tomar el control de su recorrido hacia la recuperación. Al prepararse cuando se siente bien, es posible que pueda reducir la posibilidad de una recaída. Comparta esto con su equipo de tratamiento y red de apoyo y elaboren juntos un plan de prevención de recaídas.

Monitoreo de los síntomas

Algunas veces, sus síntomas habituales pueden volverse más graves, aumentar su frecuencia o durar más tiempo. Esto puede ser señal del inicio de una recaída.

Hágase estas preguntas:

¿Qué síntomas suelo tener más seguido de lo normal cuando experimento una recaída?

¿Qué síntomas se intensifican y se vuelven más difíciles de ignorar cuando experimento una recaída?

¿Qué síntomas duran más tiempo de lo normal cuando experimento una recaída?

Detección de los signos iniciales de una recaída

Muchas recaídas ocurren gradualmente, con cambios en el comportamiento llamados **signos de advertencia**. Al aprender a reconocer los propios signos de advertencia, se puede obtener ayuda con anticipación y evitar un contratiempo más grave.

Marque a continuación los signos que haya experimentado antes de una recaída:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Demasiado o muy poco sueño | <input type="checkbox"/> Dejar de tomar la medicación o no tomarla regularmente |
| <input type="checkbox"/> Sentirse tenso, nervioso, hostil | <input type="checkbox"/> Aislamiento social o reclusión |
| <input type="checkbox"/> Aumento de la paranoia, las alucinaciones visuales, las alucinaciones auditivas, o los comportamientos de riesgo (gastar dinero, consumir drogas o alcohol) | <input type="checkbox"/> Falsas creencias o impresiones erróneas (por ejemplo, que las personas están en contra de usted, exceso de confianza en la propia capacidad) |
| <input type="checkbox"/> Habla confusa o sin sentido | <input type="checkbox"/> Cambio en la higiene personal |
| <input type="checkbox"/> Otro _____ | <input type="checkbox"/> Otro _____ |

Si observa cualquier signo de advertencia de recaída o cualquier cambio en sus síntomas, hable inmediatamente con su médico y su equipo de tratamiento.

Comprender las recaídas relacionadas con la salud mental



Identificación de desencadenantes

Los desencadenantes son situaciones o comportamientos que pueden llevar a una recaída y son diferentes para cada persona. Una causa común de las recaídas es el abandono de la medicación; sin embargo, las recaídas pueden presentarse cuando una persona está tomando los medicamentos según las indicaciones del médico.

Ciertos acontecimientos difíciles de la vida, como perder un familiar, pueden generar estrés. No obstante, es importante saber que, incluso los eventos positivos de la vida, como conseguir un trabajo nuevo o comenzar una relación nueva, pueden también ser motivo de estrés.

Marque las situaciones que podrían ser desencadenantes para usted:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mudarse a una casa o apartamento nuevo | <input type="checkbox"/> Tener problemas de dinero |
| <input type="checkbox"/> Comenzar un trabajo nuevo o una relación nueva | <input type="checkbox"/> Consumir drogas y alcohol |
| <input type="checkbox"/> Ser despedido de un trabajo | <input type="checkbox"/> Tener una enfermedad o muerte en la familia |
| <input type="checkbox"/> Ser invitado a una fiesta | <input type="checkbox"/> Tener una discusión con un amigo o familiar |
| <input type="checkbox"/> Suspendar completamente la medicación | <input type="checkbox"/> Aburrirse durante el día |
| <input type="checkbox"/> Tener dificultad para tomar la medicación, según las indicaciones del médico | <input type="checkbox"/> Otra _____ |
| <input type="checkbox"/> Otra _____ | <input type="checkbox"/> Otra _____ |

Estrategias para reducir la cantidad de recaídas

Durante los períodos de estrés o cambio, es posible que deje de hacer las cosas que lo ayudan a permanecer sano. Haga una lista de las actividades que lo ayudan a estar bien.

Marque las actividades que pueden ayudarlo a permanecer saludable.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Encontrar actividades para reducir el estrés (escuchar música, ejercicios de respiración, meditación) | <input type="checkbox"/> Usar los tratamientos y servicios de apoyo disponibles para usted (psicoterapia o asesoramiento de pares) |
| <input type="checkbox"/> Acudir a sus citas de manera regular | <input type="checkbox"/> Obtener ayuda de su familia, sus amigos o el equipo de tratamiento |
| <input type="checkbox"/> Participar en la toma de decisiones acerca de sus medicamentos y tratamientos de apoyo | <input type="checkbox"/> Consumir alimentos saludables y nutritivos |
| <input type="checkbox"/> Tomar los medicamentos de forma regular, según las indicaciones del médico | <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio (caminar, ir al gimnasio, hacer yoga) |
| <input type="checkbox"/> Otra _____ | <input type="checkbox"/> Otra _____ |

Para obtener más información y recursos de recuperación gratuitos, visite

www.ChoicesInRecovery.com