

choices in RECOVERY[®]

Apoyo e información para la esquizofrenia y el trastorno esquizoafectivo

La recuperación de la salud mental es un proceso continuo, no un simple resultado. La experiencia de recuperación de cada persona es única. Al elaborar un plan personalizado e inclusivo para el manejo de una afección de salud mental, una persona tiene más probabilidades de vivir una vida significativa.

EMPODERADO PARA PARTICIPAR

Decisiones relacionadas con los medicamentos y su plan de recuperación



EL TEMA

LOS MEDICAMENTOS

son una herramienta importante y poderosa para la recuperación de la salud mental.

Para muchas personas, los medicamentos son una de las bases de su plan de recuperación, junto con los tratamientos de apoyo, como la psicoterapia, el asesoramiento de pares, la vivienda con servicios de apoyo y el empleo.

Es importante pensar en sus creencias y experiencias con respecto a los medicamentos. También puede ser útil obtener información sobre las opciones de medicamentos disponibles y evaluar los beneficios y los riesgos de cada uno con su médico.

Si usted puede y se siente preparado, puede involucrarse en la toma de decisiones informadas sobre su tratamiento, salud, bienestar y recuperación. Cuando usted participa, las decisiones reflejan **SUS** valores y preferencias.

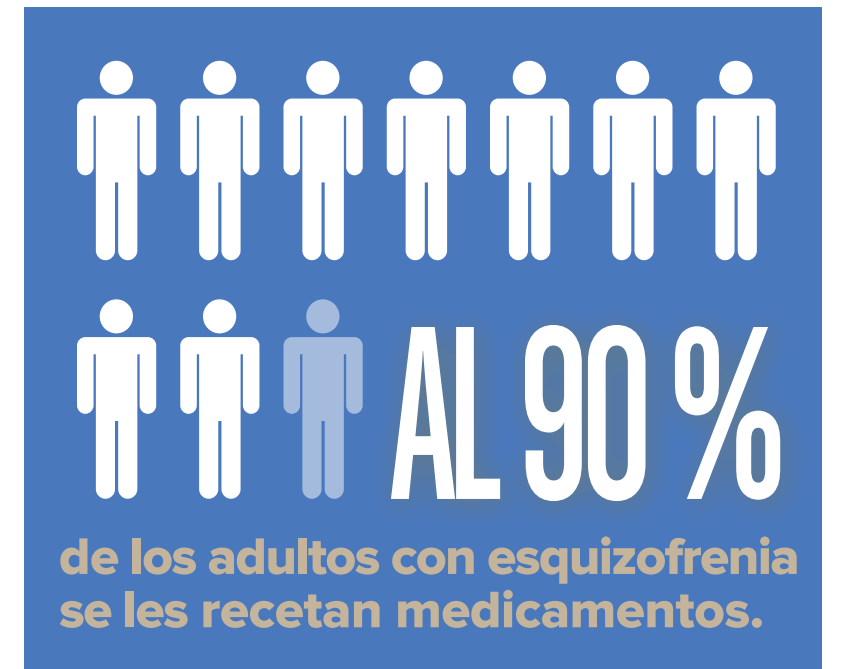
Esta edición lo empodera para que trabaje en conjunto con su médico sobre las decisiones relacionadas con los medicamentos y los tratamientos.

Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

INSTANTÁNEAS

Mantenga el rumbo.

Las personas con esquizofrenia que dejan de tomar sus medicamentos tienen **5 veces** más probabilidades de tener una recaída que aquellas que siguen tomando sus medicamentos.



TENGA PACIENCIA.

Los medicamentos pueden tardar un tiempo en actuar y aliviar los síntomas. Pueden pasar incluso varias semanas antes de que note un cambio en cómo se siente.

Es posible que usted y su médico deban probar algunas opciones diferentes para encontrar el o los medicamentos que manejen sus síntomas y actúen de la mejor manera para usted.

CONOZCA SUS OPCIONES.

Hay diferentes maneras de recibir medicamentos antipsicóticos. Por lo tanto, consulte a su médico sobre las opciones de tratamiento que podrían ser adecuadas para USTED.

RECUÉRDSESE A SÍ MISMO.

Cuando se le dificulte tomar sus medicamentos, recuérdese los motivos por los cuales decidió tomarlos.



LOS MEDICAMENTOS *y mi recuperación*

¿Por qué considerar el uso de medicamentos?

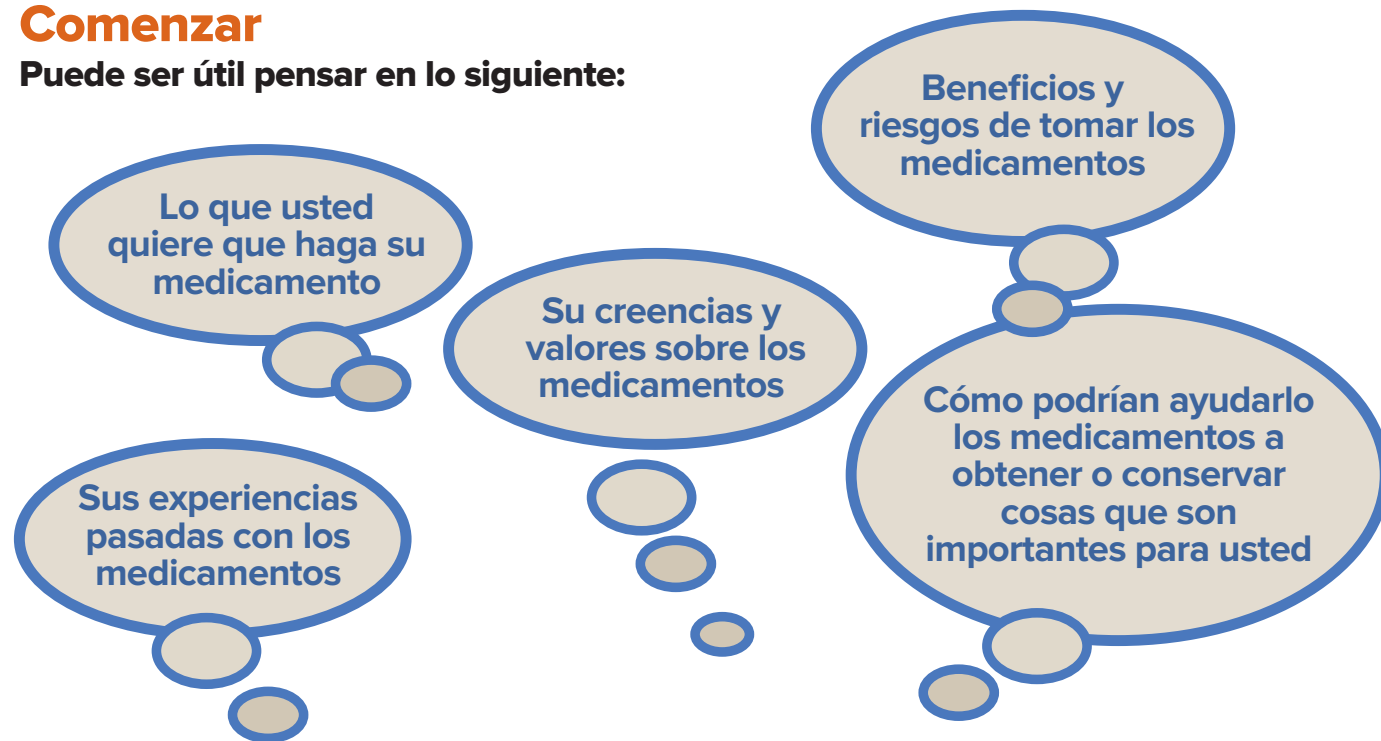
Al igual que algunas personas toman medicamentos habitualmente para tratar afecciones de salud, como enfermedades cardíacas o diabetes, las personas que viven con esquizofrenia o trastorno esquizoafectivo suelen tomar medicamentos antipsicóticos para obtener alivio de sus síntomas.

Participar activamente en su proceso de recuperación, lo que incluye tomar medicamentos para manejar los síntomas, y usar otros tratamientos de apoyo puede ayudar a:

- Mejorar su concentración y su capacidad de pensar con claridad.
- Permitirle concentrarse más, a fin de que pueda trabajar para alcanzar sus metas.
- Reducir la probabilidad de una recaída u hospitalización.

Comenzar

Puede ser útil pensar en lo siguiente:



Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

Explorar sus propias creencias

Ahora que ha comenzado a explorar algunas preguntas importantes, piense en **sus creencias personales (positivas y negativas) acerca de los medicamentos**. Estas creencias pueden ser influenciadas por cosas como la familia, la cultura y las experiencias personales. Puede ayudar tomar consciencia de las propias creencias y comprenderlas.



Revise las afirmaciones a continuación y marque si está de acuerdo o no está de acuerdo. Hable con su equipo de tratamiento acerca de por qué sí y por qué no está de acuerdo.

AFIRMACIÓN	ESTOY DE ACUERDO	NO ESTOY DE ACUERDO
Comprendo cómo es posible que me ayuden los medicamentos.		
No necesito tomar medicamentos una vez que ya me siento mejor.		
Para mí, las ventajas de tomar medicamentos superan las desventajas.		
Estoy preocupado por el impacto de los efectos secundarios.		
En mi cultura, tomar medicamentos no está bien visto.		
Los medicamentos no me han ayudado en el pasado.		
Es muy difícil recordar tomar todos mis medicamentos.		
Cuando mi familia, mis seres queridos o los miembros de mi equipo de tratamiento quieren participar en mi medicación, es porque están preocupados por mí.		
No necesito medicamentos para lidiar con mi afección de salud mental.		
Los medicamentos pueden ayudarme a alcanzar mis metas.		
Es vergonzoso tomar medicamentos.		
Otro:		

Hoja de trabajo: Estrategias y pensamientos sobre los medicamentos

Puede ser útil hablar con su médico u otro miembro del equipo de tratamiento sobre lo que piensa respecto de los medicamentos.

Anote sus creencias y considere maneras nuevas de pensar en la cuestión. Si le resulta útil, revise la hoja de trabajo con su equipo de tratamiento.

Creencia sobre los medicamentos	Posibles pensamientos nuevos	¿Quién puede ayudar?
Ejemplo: Es muy difícil recordar tomar todos mis medicamentos.	Puedo configurar una alarma en mi teléfono o en mi calendario para ayudarme a recordar.	
	Puedo simplificar mi esquema de medicación.	Mi médico

A continuación, se presentan estrategias para ayudarlo a seguir con sus medicamentos para que pueda obtener los mejores resultados. Marque las estrategias que ha probado o que le gustaría probar.

Estrategia	He usado esta estrategia	Quiero probar esta estrategia
Simplifique su esquema de medicación.		
Hable con su médico sobre opciones de medicamentos con cronogramas de dosificación menos frecuentes.		
Programe los medicamentos en relación con su rutina diaria.		
Piense en los beneficios de los medicamentos.		
Use señales y recordatorios (notas, alarmas, calendarios, aplicaciones para la computadora/el teléfono).		
Pida a los integrantes de su red de apoyo que le ayuden a recordar.		
Otra:		

Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

Tomar decisiones relacionadas con el tratamiento

Las personas que viven con esquizofrenia o trastorno esquizoafectivo tienen muchas opciones de tratamiento y decisiones a lo largo del camino hacia la recuperación.

Una decisión importante relacionada con el tratamiento es sobre los medicamentos. También hay otras decisiones sobre los tratamientos de apoyo que pueden formar parte de la recuperación de una persona.

Los tratamientos de apoyo pueden incluir lo siguiente:

- Ir a terapia
- Asistir a grupos de apoyo
- Encontrar una vivienda segura y estable
- Obtener un empleo o asesoramiento vocacional
- Capacitación en habilidades sociales y de la vida diaria
- Mantenerse activo (ir al gimnasio, salir a caminar o ir a la biblioteca)



Terapia



Apoyo de pares



Vivienda segura y estable

¿Qué otros tratamientos de apoyo podrían ayudarlo en SU recorrido hacia la recuperación?

Decisiones relacionadas con los medicamentos

Si su plan de tratamiento incluye medicamentos, puede participar y trabajar en conjunto con su médico para elegir el mejor medicamento para **SUS** necesidades. La siguiente información se refiere específicamente a medicamentos para la esquizofrenia.

Consideraciones sobre los medicamentos para la esquizofrenia

Hable con su médico sobre lo siguiente:

- Sus antecedentes médicos
- Cómo podrían ayudar los medicamentos
- Posibles riesgos y efectos secundarios
- Cómo tomar el medicamento
- Costos financieros



Opciones de medicamentos para la esquizofrenia

- **Los medicamentos orales** se administran todos los días o varias veces al día e incluyen píldoras, comprimidos solubles y soluciones orales.
- **Medicamentos inyectables**
 - Las inyecciones de acción prolongada no se administran todos los días; por ejemplo, suelen administrarse una o dos veces al mes.
 - Las inyecciones de acción corta pueden administrarse todos los días y a menudo se usan en situaciones de crisis.



Hablar con su médico sobre estas y otras consideraciones puede ayudarlo a comprender sus opciones y los beneficios y riesgos.

Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

TOMAR DECISIONES EN CONJUNTO

Colaborar, participar y comunicarse con su equipo de tratamiento durante el proceso de recuperación forma parte de la **toma de decisiones en conjunto**. Su recuperación puede estar más centrada en sus necesidades, sus preferencias y lo que es más importante para **USTED**.

MEDICAMENTOS

Colaborar con su médico

Participe activamente



Tomar decisiones en conjunto se trata de que usted y su médico compartan información y colaboren entre sí.

USTED es el experto en sus valores, experiencias, preferencias y en lo que quiere de su vida y su tratamiento.

SU MÉDICO es el experto en las opciones de tratamiento y medicamentos de salud mental.

REÚNA INFORMACIÓN

Cuanto más conocimiento e información pueda aportar al trabajo en conjunto, mejor.

EVALÚE LAS OPCIONES

Junto con su médico, considere las **VENTAJAS** y **DESVENTAJAS** de cada medicamento, determine cuál es la opción más adecuada para SUS necesidades y tome una **decisión informada**.



MANTÉNGASE INVOLUCRADO

A veces, incluso después de explorar sus valores, investigar y considerar las ventajas y desventajas de cada opción, sigue sin haber una respuesta clara. Las decisiones pueden ser difíciles; por lo tanto, manténgase involucrado y confíe en su red de apoyo.

USE UNA HERRAMIENTA DE AYUDA PARA LA TOMA DE DECISIONES

Las herramientas de ayuda para la toma de decisiones son herramientas (cuadernillos, discusiones grupales y programas informáticos) que le ayudan a resolver las decisiones sobre el tratamiento y la recuperación. Pueden ser útiles si se siente atascado.

HOJA DE TRABAJO PARA DECISIONES: MEDICAMENTOS

Use esta hoja de trabajo para iniciar conversaciones con su equipo de tratamiento acerca de sus preferencias y para tomar una decisión informada que se adapte de la mejor manera posible a sus necesidades.

DECISIÓN

¿Con qué decisión me enfrento? Elegir un medicamento

¿Quiénes quiero que participen en esta decisión?

- Yo
- Mi médico
- Mi terapeuta
- Mi trabajador social/administrador de caso
- Un miembro de mi familia, mi cónyuge/pareja o un amigo _____
- Otro _____
- Otro _____

VALORES Y PREFERENCIAS

Piense en sus antecedentes médicos, sus experiencias con medicamentos y cuáles son sus valores y preferencias con respecto a este tema. Asegúrese de compartirlos con su médico y los miembros de su equipo de tratamiento.

¿Qué es importante para mí (mis valores) y cuáles son mis experiencias?

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

Con la ayuda de su equipo de tratamiento, puede reunir información y elaborar una lista de opciones disponibles para usted.

	NOMBRE	PROPÓSITO
MEDICAMENTO A		
MEDICAMENTO B		
MEDICAMENTO C		
NO TOMAR MEDICAMENTOS		

Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Trabaje con su médico y su red de apoyo para tomar una decisión informada. Juntos, pueden hacer una lista de las ventajas y desventajas en función de sus preferencias y evaluar sus opciones. Use estrellas (★) para mostrar la importancia de una ventaja o desventaja para usted. Cinco estrellas (★★★★★) significa que es “muy importante”. Ninguna estrella significa que “no es en absoluto importante”.

MEDICAMENTO A:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa
MEDICAMENTO B:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa
MEDICAMENTO C:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa
NO TOMAR MEDICAMENTOS			
+ VENTAJA	Cuánto importa	— DESVENTAJA	Cuánto importa

AHORA, ES EL MOMENTO DE TOMAR UNA DECISIÓN

¿Cuál de las opciones prefiero?

- OPCIÓN A
- OPCIÓN B
- OPCIÓN C
- NO ESTOY SEGURO/A

¿Cuál de las opciones prefiere mi médico?

- OPCIÓN A
- OPCIÓN B
- OPCIÓN C
- NO ESTOY SEGURO/A

¿Estamos mi médico y yo de acuerdo con esta decisión relacionada con los medicamentos?

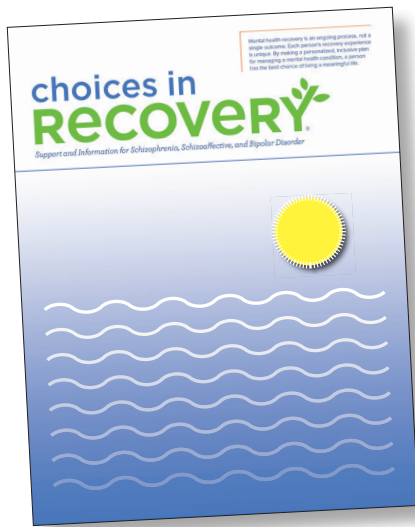
- SÍ
- NO

Si no estamos totalmente de acuerdo, ¿hay alguna decisión que ambos creemos que estaría bien?

- SÍ
- NO



choices in
RECOVERY



Para ver otros boletines informativos, visite:
ChoicesInRecovery.com

Revisión editorial:

Este boletín de Choices in Recovery contó con la contribución y revisión editorial del Dr. Ronald Diamond, exprofesor de Psiquiatría en University of Wisconsin. El Dr. Diamond estuvo activamente involucrado en el tratamiento, a nivel comunitario de personas con afecciones de salud mental graves y persistentes durante más de 30 años. El Dr. Diamond recibió una compensación por su apoyo editorial por parte de Janssen Pharmaceuticals, Inc.

Estrategias para el éxito

- Si experimenta efectos secundarios del medicamento, hable con su médico sobre las opciones que podrían ayudarlo a manejarlos.
- Si el costo es un obstáculo, es posible que haya programas de apoyo financiero para ayudarlo a pagar su medicamento.

Janssen Pharmaceuticals, Inc. publica este boletín informativo y es el único responsable de su contenido.

Janssen Pharmaceuticals, Inc.

© Janssen Pharmaceuticals, Inc. 2019 Diciembre de 2019 cp-127586v1



SUBMISSION ID: 1788259
DATE OF TRANSLATION: 30-Dec-19
ELECTRONIC FILE NAME: cp-52704v2_834004_v1
SOURCE LANGUAGE: English
SOURCE CODE: cp-52704v2
TARGET LANGUAGE: Spanish (US)
TARGET CODE: cp-127586v1
END MATTER DATE: Dec-19
TRANSPERFECT JOB ID: US0595061

TransPerfect is globally certified under the standards ISO 9001:2015, ISO 17100:2015, and ISO 18587:2017. This Translation Certificate confirms the included documents have been completed in conformance with the Quality Management System documented in its ISO process maps and are, to the best knowledge and belief of all TransPerfect employees engaged on the project, full and accurate translations of the source material.

TRANSPERFECT TRANSLATIONS INTERNATIONAL, INC.
TRANSPERFECT GLOBAL HQ
3 PARK AVENUE, 40TH FLOOR, NEW YORK, NY 10016