


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.

COLABORADORES EN LA ATENCIÓN

An orange heart is held by two green hands. The hands are stylized and positioned as if supporting the heart from below. The background is a solid blue color.

**Los beneficios
de tener apoyo
en su recorrido hacia
la recuperación**

EL TEMA

LAS RELACIONES DE CUIDADO

Esta edición de Choices in Recovery lo ayuda a incluir a seres queridos en su recorrido hacia la recuperación de formas en que cada uno se sienta cómodo.

son conexiones gratificantes en las que usted y otras personas en quien confía y que le importan son colaboradores en su recorrido hacia la recuperación.

Estar abierto a recibir apoyo es importante.

Tener a alguien a su lado, como su mamá, amigo o cónyuge, puede hacer que se sienta menos estresado, más optimista y más seguro. A veces, es bueno tener algo de ayuda para hacer las cosas, como asistir a las citas, ir al supermercado y hacer ejercicio, en lugar de hacerlo solo.

Hay muchas formas en que su red de apoyo puede ayudarlo.

Pueden escucharlo, ayudarlo a obtener información sobre tratamientos, volver a encaminarlo positivamente durante los momentos difíciles y celebrar sus éxitos.

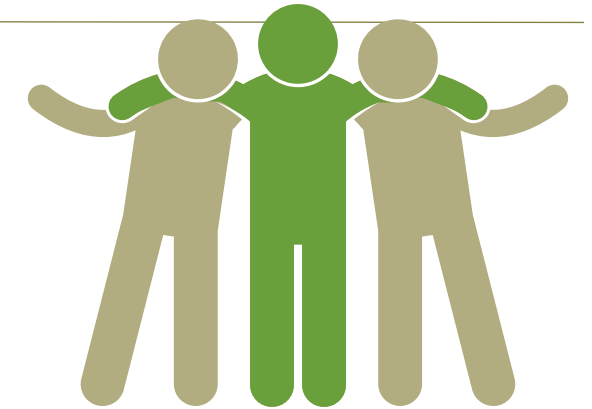
Las relaciones de apoyo implican un esfuerzo.

Recuerde escuchar atentamente, comunicarse con claridad y prestar atención a las necesidades de cada uno. Esto puede ayudar a generar relaciones más saludables y felices.

Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

INSTANTÁNEAS

APÓYESE EN MÍ



Todos necesitan apoyo de vez en cuando. Eso puede ayudarlo a cumplir con su medicamento y tratamiento y generar mejores resultados en su recorrido hacia la recuperación.

Quando sus familiares se involucran mientras está en el hospital, usted tiene hasta

3 veces más probabilidades de asistir a su primera cita ambulatoria.

Tener apoyo hace la diferencia

Las investigaciones muestran que incluir cuidadores/seres queridos en los programas de tratamiento reduce las recaídas y las rehospitalizaciones en las personas que viven con esquizofrenia.

Quando un **CUIDADOR** se involucra, las tasas de recaída son **20% MÁS BAJAS.**

Celebrar los logros

Los cambios por lo general se producen con el paso del tiempo, por lo que es importante reconocer incluso los pequeños pasos dados hacia las metas. Dar ánimo, confianza y elogiar durante todo el recorrido hacia la recuperación puede significar mucho.

RELACIONES DE APOYO *y recuperación de la salud mental*

¿Cómo pueden ayudarme las relaciones de apoyo?

Los cuidadores y los miembros de su red de apoyo pueden tener roles positivos en su recorrido hacia la recuperación y ayudarlo a mejorar su salud y su calidad de vida.

Es usted quien decide los roles que le gustaría que tengan y en qué mayor o menor grado quiere que se involucren.

Su red de apoyo puede:

- Ayudarle a obtener más información sobre su afección y los tratamientos y servicios disponibles.
- Asistir a las citas con usted, ayudarlo a llegar hasta allí o tomar notas mientras está allí.
- Apoyar en su salud general (comer bien, hacer ejercicio, etc.).
- Ayudarle a tomar decisiones relacionadas con los medicamentos y el tratamiento.
- Recordarle que tome sus medicamentos (si es útil para usted).
- Notar cambios que podrían indicar una recaída.
- Apoyarlo cuando tenga un contratiempo y ayudarlo a volver a encaminarse.
- Ayudarle a prepararse para las citas practicando o anotando cosas.
- Trabajar con usted para administrar tareas, como las finanzas, las compras o las tareas del hogar.



Hable con las personas de su vida que lo apoyan sobre qué tipo de respaldo necesita USTED y cómo pueden trabajar juntos en su recorrido hacia la recuperación.

Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

Trabajar en conjunto

Construir una asociación de recorrido hacia la recuperación

Ser un equipo podría ser más productivo cuando se comparten las metas de recuperación con su cuidador y red de apoyo. Hable sobre las formas en que su cuidador puede apoyarlo para alcanzar sus metas.

Meta(s) de recuperación:

Cómo puede ayudar su cuidador:

Use la tabla a continuación para pensar en lo que quiere y necesita cada uno del otro y los roles que cada uno de ustedes pueden tener en su recorrido hacia la recuperación.

ACTIVIDAD				ACTIVIDAD			
	YO	CUIDADOR	AMBOS		YO	CUIDADOR	AMBOS
Crear un plan de recuperación				Recordar las citas			
Encontrar tratamientos y servicios				Asistir a las citas			
Obtener información sobre opciones de tratamiento				Llevar un registro de tratamientos, medicamentos y síntomas			
Participar en decisiones de tratamiento				Comunicarse con el médico y el equipo de tratamiento			
Reponer los medicamentos				Administrar las facturas y finanzas			
Tomar o recordar tomar los medicamentos con regularidad				Limpiar mi casa			
Notar signos de advertencia de recaída				Comprar alimentos y artículos de primera necesidad			
Participar en el bienestar general				Preparar las comidas			
Otra:				Otra:			



Si decide incluir a su amigo, padre/madre, cónyuge u otro cuidador en su plan de tratamiento, esté preparado y firme un formulario de divulgación.

Su equipo de tratamiento tiene la obligación de proteger su privacidad, pero puede haber ocasiones en que sea útil que ellos compartan la información médica protegida con alguien de su vida que lo apoya. Para otorgar permiso, debe firmar un formulario de divulgación (a menudo denominado HIPAA).


Escuchar y aprender

Comunicación en sus relaciones

Use esta hoja de trabajo con su cuidador, los miembros de su red de apoyo o equipo de tratamiento para comenzar conversaciones sobre diferentes temas del recorrido hacia la recuperación. Lean las respuestas de cada uno para poder comprenderse y apoyarse mejor mutuamente.

Nuestra relación y el recorrido hacia la recuperación		
	 MIS PENSAMIENTOS	 PENSAMIENTOS DE MI CUIDADOR
<i>Lo que necesito de usted es:</i>		
<i>Lo que quiero de mi/su recuperación es:</i>		
<i>El mayor desafío en mi/su recuperación es:</i>		
<i>Mi/su rol en el equipo de tratamiento es:</i>		
<i>Algunos tratamientos y servicios que podrían ser útiles son:</i>		

Comunicación en sus relaciones

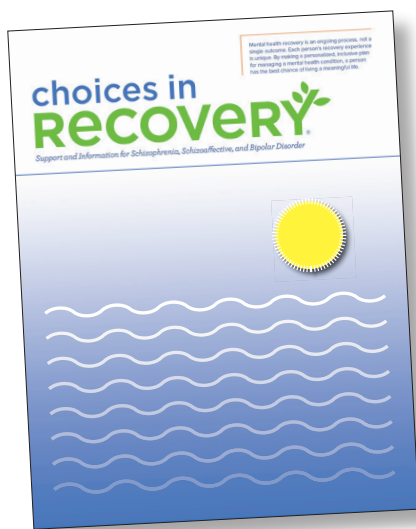
Escuchar y aprender	Tratamiento y medicamentos	
	 MIS PENSAMIENTOS	 PENSAMIENTOS DE MI CUIDADOR
<i>Lo que me gustaría que aborde el tratamiento principalmente es:</i>		
<i>El motivo por el que se toma el medicamento es:</i>		
<i>El mayor desafío relacionado con la toma del medicamento es:</i>		
<i>Las maneras de cumplir con el tratamiento y el medicamento son:</i>		

Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com



Los beneficios de tener apoyo en su recorrido hacia la recuperación

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



Cree su equipo. Tener apoyo y ánimo puede beneficiar su recuperación. Los cuidadores, los familiares y otras personas de su red de apoyo pueden ayudarle a crear y seguir su plan de recuperación y ayudar con las decisiones de tratamiento.



Expresé sus metas y preferencias.

Cuando su cuidador o un miembro de su red de apoyo saben lo que usted necesita y lo que quiere lograr, pueden apoyarlo mejor en su recorrido hacia la recuperación.



Avíseles cuando quiera ayuda.

Es importante tener una comunicación sincera y abierta con sus seres queridos. Ser claro con respecto a cuándo y cómo necesita apoyo puede ayudar a fomentar la confianza y el respeto durante los buenos momentos y durante los contratiempos.

Para obtener más información sobre cómo los cuidadores pueden apoyar a un ser querido, visite www.ChoicesInRecovery.com

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-127574v1



SUBMISSION ID: 1788259
DATE OF TRANSLATION: 14-Jan-20
ELECTRONIC FILE NAME: cp-53757v4_837562_v2
SOURCE LANGUAGE: English
SOURCE CODE: cp-53757v4
TARGET LANGUAGE: Spanish (US)
TARGET CODE: cp-127574v1
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