

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.

CUMPLIR con su plan de recuperación



**Aprenda cómo USTED
tiene un rol importante**

EL TEMA

CUMPLIR

con su plan de tratamiento puede ayudarle a avanzar hacia las metas de recuperación que quiere alcanzar.

Esta edición de Choices in Recovery le ayudará a prepararse para los cambios en su atención y cumplir con su plan de tratamiento.

Todos necesitamos un poco de ayuda algunas veces. Tener un contacto regular con su equipo de tratamiento y asegurarse de que el equipo sepa lo que le sucede a usted ayuda a que le brinden mayor apoyo en su recorrido hacia la recuperación.

Asistir a todas las citas con su médico y su equipo de tratamiento le asegurará que cuenten con información actualizada y conozcan cualquier cambio que haya en su vida, como si obtuvo un nuevo trabajo o fue hospitalizado recientemente.

En especial, es importante mantenerse en contacto con su equipo de tratamiento durante los momentos estresantes, como cuando abandona el hospital y regresa a la comunidad.

Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

INSTANTÁNEAS



EVITE LAS BRECHAS

EN LA ATENCIÓN

¿Va a abandonar el hospital y quiere asegurarse de que seguirá bien?

Una manera de evitar contratiempos es construir “puentes” con los servicios ambulatorios de la comunidad.

Las personas que tienen brechas en la atención son más propensas a tener recaídas, terminar nuevamente en el hospital y tener una menor calidad de vida.

De acuerdo con las investigaciones, las personas que comienzan un programa ambulatorio

antes de recibir el alta

de la atención hospitalaria tienen

3 VECES

más probabilidades de asistir a su primera cita ambulatoria.

Asegúrese de tener acceso a sus medicamentos mientras espera su primera cita ambulatoria.

Si usted está en el hospital, trabaje con un miembro del equipo de tratamiento para coordinar los servicios ambulatorios o comunitarios antes de recibir el alta.



VISITE la clínica ambulatoria o el centro de salud mental al que asistirá para saber a dónde ir y cómo llegar hasta allí.

REÚNASE con los miembros de su equipo de tratamiento ambulatorio antes de abandonar la atención hospitalaria, para poder llegar a conocerlos.



HABLE SOBRE LAS OPCIONES DE MEDICAMENTOS

¿Tiene inquietudes acerca de cómo tomar el medicamento? Recuerde que hay muchas opciones disponibles y cada una es diferente. Hable con el médico para encontrar un medicamento que le resulte cómodo tomar y que funcione bien para USTED.

EL CUMPLIMIENTO *y mi recuperación*

Tomar su medicamento, comunicarse con su equipo de tratamiento y participar en su atención le ayuda a construir una base sólida para avanzar en su recorrido hacia la recuperación.

Sin embargo, a veces, el cumplimiento puede ser difícil porque:

- Tiene tiempos largos de espera entre sus citas o se olvida de asistir.
- Es difícil tomar sus medicamentos de forma continua (se le acaban, necesita una nueva receta, tiene problemas para recordar, no puede pagarlo, hay problemas con los reembolsos, etc.).
- No se transfirieron sus antecedentes de recuperación y medicamentos entre los distintos entornos de tratamiento.
- No está seguro de que el medicamento realmente le ayude o no le gusta cómo le hace sentir.
- Siente que el tratamiento no está centrado en sus metas y preferencias.

Tomar el control

Puede involucrarse y encontrar estrategias que le ayuden con el cumplimiento.

- Programe las citas y pídale a su red de apoyo que se las recuerde o que le ayude a llegar ellas.
- Asegúrese de que su plan de tratamiento refleje sus metas y preferencias.
- Trabaje con su médico o enfermero para encontrar una opción de medicamento que funcione para **USTED**.
- Lleve un registro continuo de su tratamiento y sus antecedentes de medicamentos y recuperación (use el cuadernillo adjunto).



Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

CUMPLIR CON MI PLAN DE RECUPERACIÓN

HACER UNA TRANSICIÓN

Es importante tener un plan, así como el apoyo adecuado, durante las transiciones de la atención y los momentos de cambio.

Use esta hoja de trabajo con su equipo de tratamiento. Asegúrese de que el equipo sepa cómo se siente usted para que puedan ayudarle a prepararlo para el éxito.



¿Cuáles son mis metas de recuperación y de vida?



¿Qué avances he hecho en mi recorrido hacia la recuperación?



Cuando estoy haciendo transiciones (abandono el hospital, empiezo con un nuevo médico, etc.), estas son algunas de las inquietudes que tengo.

Asegúrese de conocer esta información antes de abandonar el hospital.

Nombre del o de los medicamentos que estoy tomando actualmente _____

Fecha en la que deberé obtener el medicamento _____

Fecha de la próxima cita con el médico _____

A continuación se presentan estrategias que pueden ayudarle a hacer transiciones con menos dificultades. Marque las que desea probar y compartir con su equipo de tratamiento.

- Coordinar servicios que ayuden a brindarle apoyo, como terapia, vivienda, asesoramiento de pares
- Asegurarse de que tiene suficiente medicamento para que le dure hasta su próxima cita
- Hacerle las preguntas que tenga a su equipo de tratamiento acerca de las opciones de medicamentos o de tratamientos de apoyo, o preguntas acerca del seguro
- Comunicarme con _____ si tengo algún problema u otras inquietudes, llamando al _____

CUMPLIR CON MI PLAN DE RECUPERACIÓN

ASISTIR A LAS CITAS

Complete esta hoja de trabajo con un miembro del equipo de tratamiento para saber cuándo, dónde y cómo llegar a su próxima cita. Asegúrese de guardar la información sobre su cita en un lugar donde pueda encontrarla fácilmente.

Mi próxima cita es con _____

Esta persona es mi

- Médico Enfermero Terapeuta/trabajador social Consejero de admisión
 Administrador Farmacéutico Consejero compañero Otro _____
 de caso

Quiero conversar sobre _____

Fecha de la cita _____ **Hora** _____ a. m./p. m.

Nombre de la clínica/del centro de salud mental/del centro de inyecciones _____

Dirección _____

Número de teléfono _____

¿Cómo iré hasta allí?

- Autobús Metro Caminaré Conduciré

N.º de autobús _____ Línea de metro _____

Pedirle que me lleve a _____ Información de contacto _____

Otro _____

A continuación se presentan formas que pueden ayudarle a recordar cómo cumplir con las citas. Marque aquellas que podrían serle útiles y compártalas con su equipo de tratamiento.

- Anotarlas en un calendario
 Configurar un recordatorio en el teléfono
 Colocar una nota o esta hoja de trabajo en el refrigerador/cartelera
 Pedirle a su red de apoyo que se lo recuerde
 Solicitar una llamada recordatoria por teléfono el día anterior
 Otro _____

Para obtener más información, visite www.ChoicesInRecovery.com

CUMPLIR CON MI PLAN DE RECUPERACIÓN

TOMAR EL MEDICAMENTO SIN INTERRUPCIONES

Cuando abandone el hospital, es importante que asista a su primera cita ambulatoria. A medida que cambia su situación, puede darse cuenta de que el tipo de medicamentos y los tratamientos de apoyo que necesita también cambian.

Use esta hoja de trabajo para hablar con su médico sobre sus metas actuales para poder encontrar una opción de medicamentos que sea adecuada para usted.

Cuando tomo el medicamento según lo recetado:

- Puedo pensar con mayor claridad. Puedo centrar mis pensamientos con mayor facilidad.
 Me siento más productivo. Paso más tiempo con mis amigos y familiares.
 Participo en actividades que disfruto. Mis síntomas están mejor manejados.
 Me siento más optimista. Otro _____

¿Cuáles son los desafíos/problemas que tengo cuando tomo el medicamento?

Estas son algunas de las dificultades que tengo cuando intento tomar mi medicamento de forma continua:

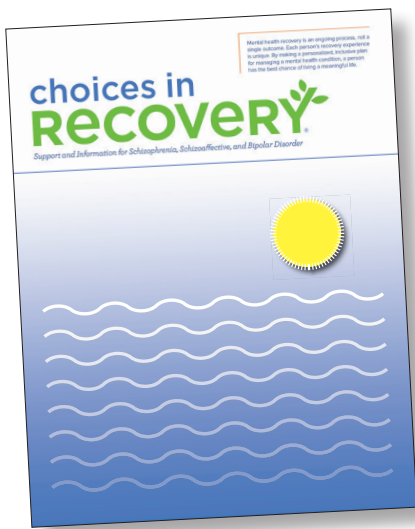
- Me siento bien y entonces creo que no necesito tomar mi medicamento.
 Tengo problemas para recordar tomar mi medicamento o me olvido de reponerlo.
 Me preocupan los efectos secundarios.
 Tengo problemas para pagar mi medicamento.
 No entiendo cómo puede ayudar el medicamento.
 Otro _____

A continuación, se presentan estrategias para ayudarle a seguir con sus medicamentos para que pueda obtener los mejores resultados. Marque las que desea probar y compartir con su equipo de tratamiento.

- Participar con su médico en las decisiones relacionadas con los medicamentos
 Pensar en cómo podrían ayudarlo los medicamentos para obtener o conservar las cosas que son importantes para usted
 Preguntar sobre opciones de medicamentos antipsicóticos que puede no conocer
 Hablar con su equipo de tratamiento sobre cómo simplificar su esquema de medicación
 Programar los medicamentos en relación con su rutina diaria
 Recibir recordatorios de alarmas, calendarios, notas, aplicaciones, o de su red de apoyo
 Otro _____



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.

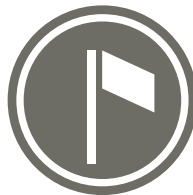
Estrategias para el éxito



Pídale al coordinador de altas que programe su primera cita con el médico una vez que se haya ido del hospital. Infórmele si necesita ayuda para recordar la cita o cómo llegar allí.



Asegúrese de tener apoyos y servicios disponibles, incluida una vivienda segura y cómoda y asesoramiento.



Piense en sus metas y en cómo tomar sus medicamentos podría ayudarle a alcanzarlas.



Analice opciones de medicamentos con su médico y colabore para elegir tratamientos que le ayuden a cumplir con su plan de recuperación y mantenerse alejado del hospital.

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-127588v1



SUBMISSION ID: 1788259
DATE OF TRANSLATION: 30-Dec-19
ELECTRONIC FILE NAME: cp-53201v3_834002_v1
SOURCE LANGUAGE: English
SOURCE CODE: cp-53201v3
TARGET LANGUAGE: Spanish (US)
TARGET CODE: cp-127588v1
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