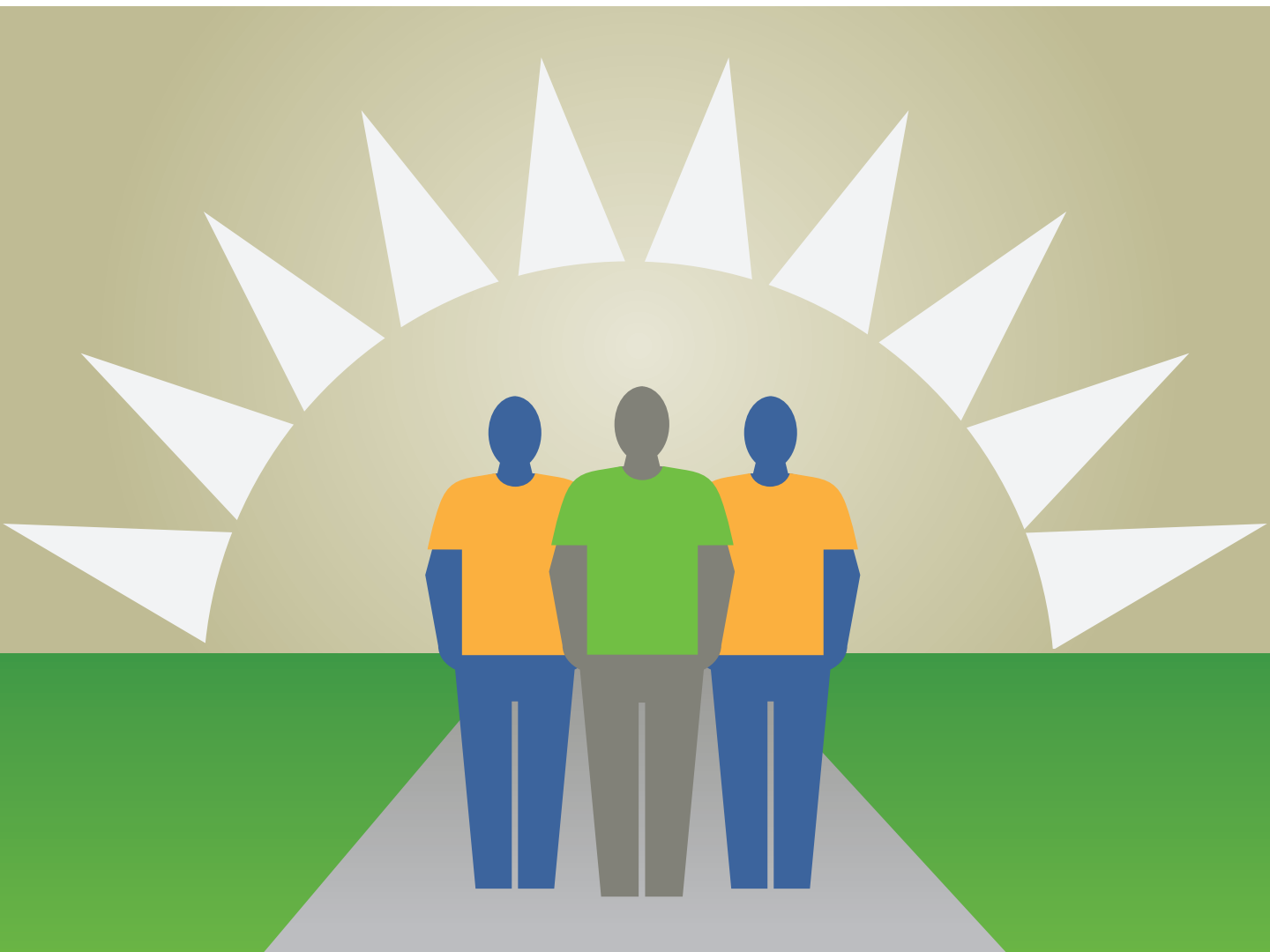


choices in  
**Recovery**

# TOMAR DECISIONES EN CONJUNTO

Participar activamente  
en su tratamiento  
y recuperación

**CUADERNO DE TRABAJO**



# El recorrido hacia la recuperación de la salud mental



La recuperación de la salud mental es un recorrido de por vida. Hay altibajos y vicisitudes a lo largo del camino, **pero es importante ser optimista.**

Usted no está solo. Muchas personas que viven con una afección de salud mental participan activamente en su recuperación, reciben ayuda de personas conocidas como su **red de apoyo** y logran vivir vidas productivas y plenas.

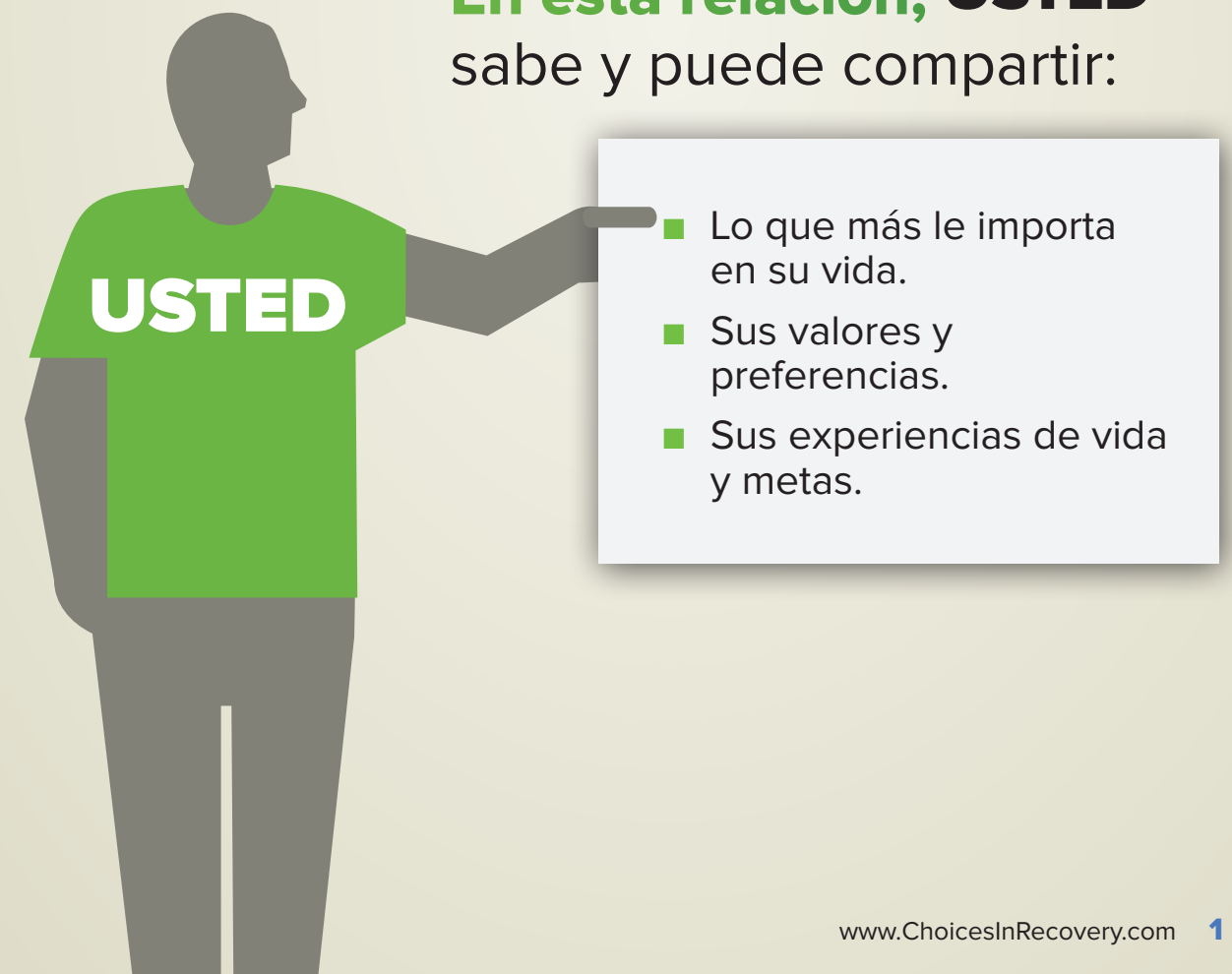
La recuperación de la salud mental es un proceso continuo, no un simple resultado. La experiencia de recuperación de cada persona es única, y al elaborar un plan personalizado e inclusivo para el manejo de una afección de salud mental, una persona tiene más probabilidades de vivir una vida significativa.

## Tomar decisiones en conjunto

Si usted está sano y lo desea, puede involucrarse en la toma de decisiones sobre su tratamiento, bienestar y recuperación. Esto funciona mejor si tanto usted como su profesional de atención médica son capaces de colaborar entre sí y tienen espíritu de trabajo en equipo.

La participación activa en las decisiones relacionadas con el tratamiento y la recuperación, así como la toma de decisiones en conjunto, se basa en tener una relación abierta y sincera con su profesional de atención médica. Es un intercambio respetuoso de información entre dos expertos.

**En esta relación, USTED** sabe y puede compartir:



## Tomar decisiones en conjunto (continuación)

**En esta relación,**  
el **PROFESIONAL DE ATENCIÓN MÉDICA (médico)** puede proporcionar información sobre:



- Las opciones de tratamientos/ medicamentos.
- Detalles sobre las ventajas y desventajas de las opciones.
- Evidencia que respalde la información sobre las opciones.
- Servicios de salud mental.

- Cuando usted se involucra y recibe una atención adecuada basada en **SUS** necesidades, es más probable que siga con el tratamiento y los servicios hasta el final.
- Cuando usted y su red de apoyo tienen un diálogo sobre su tratamiento y recuperación, su salud puede mejorar.

## Componentes de la toma de decisiones en conjunto



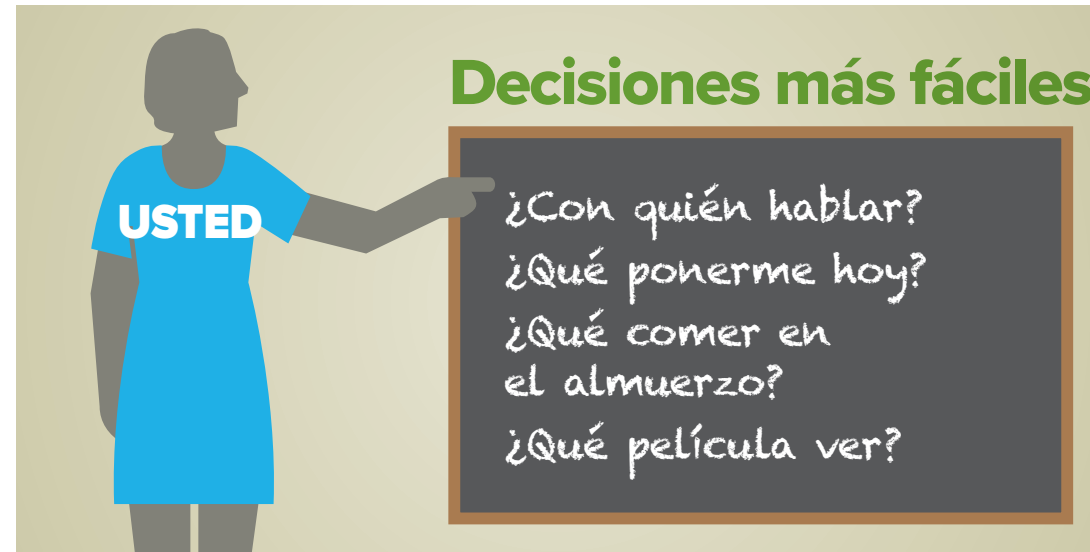
### Tomar una decisión

Participar activamente en su recuperación **LO EMPODERA A USTED** para:

- Tomar decisiones informadas basadas en lo que es importante para **USTED**.
- Recibir tratamientos, medicamentos y servicios que reflejen **SUS** metas.
- Asegurarse de que las decisiones sean adecuadas para **SUS** necesidades y preferencias. Esto puede ayudar a motivarlo a seguir hasta el final con el tratamiento y los servicios en cuya elección **USTED** haya participado.



# Usted toma decisiones todos los días



¿Cuáles son algunas otras decisiones diarias que toma en su vida?

---

---

---

**A veces, las decisiones se relacionan con su tratamiento y recuperación.**



# Decisiones de vida más importantes

**Marque si alguna vez tuvo que tomar decisiones en estas áreas.**

- Volver a la escuela
- Mudarse a una vivienda nueva
- Obtener un trabajo
- Crear un plan de tratamiento

**¿Cuáles son algunas de otras decisiones importantes que toma en su vida?**

---

---

---

---

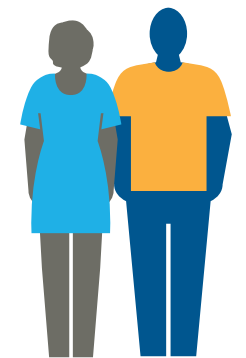
Puede llevarle tiempo sentirse cómodo con la idea de tener una participación más activa en su tratamiento y recuperación. Es **SU** decisión, en última instancia, quién participará en las decisiones sobre su atención y cómo participará usted.



**Solamente yo**



**Me gustaría recibir su ayuda/sus ideas**



**Tome la decisión por mí**

## EJEMPLO DE HOJA DE TRABAJO

### HOJA DE TRABAJO PARA DECISIONES: VIVIENDA

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 una opción de vivienda

#### ¿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 especialista en vivienda

#### VALORES Y PREFERENCIAS

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

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

Un lugar seguro para vivir en el que no tenga que mudarme a menudo, como en el pasado.

#### ¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

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

**OPCIÓN A** Permanecer en una vivienda con servicios de apoyo

**OPCIÓN B** Vivir solo

**OPCIÓN C**

#### VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Trabaje con 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”.

<b>OPCIÓN A:</b> <u>Permanecer en una vivienda con servicios de apoyo</u>			
<b>+ VENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>	<b>- DESVENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>
<u>Obtendría apoyo diario</u>	<u>★★★</u>	<u>Puedo tener un compañero de habitación</u>	<u>★★★</u>
<b>OPCIÓN B:</b> <u>Vivir solo</u>			
<b>+ VENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>	<b>- DESVENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>
<u>Tendré independencia</u>	<u>★★★</u>	<u>No tendré apoyo en la vivienda</u>	<u>★★★</u>
<b>OPCIÓN C:</b>			
<b>+ VENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>	<b>- DESVENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>

#### AHORA, ES EL MOMENTO DE TOMAR UNA DECISIÓN

#### ¿Cuál de las opciones prefiere usted?

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

#### ¿Cuál de las opciones prefiere el miembro de mi red de apoyo?

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



# Decisiones a lo largo del camino hacia la recuperación

Las personas que viven con esquizofrenia, trastorno bipolar o trastorno esquizoafectivo tienen muchas decisiones a lo largo del **camino hacia la recuperación**.

Una decisión importante sobre el tratamiento se relaciona con los medicamentos, que para muchas personas son una de las bases de la recuperación.

También hay otras decisiones sobre los tratamientos de apoyo que ayudan a la recuperación de una persona.

## Los tratamientos de apoyo podrían incluir lo siguiente:

- Ir a terapia
- Asistir a grupos de apoyo
- Encontrar una vivienda segura y estable
- Obtener un empleo o asesoramiento vocacional

## Tratamientos de apoyo:



¿Qué otros tratamientos de apoyo podrían ayudarlo en **SU** recuperación?

---



---



---

# Decisiones relacionadas con los medicamentos

Si su tratamiento incluye medicamentos, trabaje conjuntamente 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
- Riesgos y beneficios
- Posibles 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.
- Los **medicamentos inyectables** se administran de diferentes maneras.
  - Las inyecciones de acción corta pueden administrarse todos los días y a menudo se usan en situaciones de crisis.
  - Las inyecciones de acción prolongada se administran una o dos veces al mes.



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

## 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 medicamento 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

### VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Trabaje con 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”.

<b>MEDICAMENTO A:</b>			
<b>+ VENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>	<b>— DESVENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>
<b>MEDICAMENTO B:</b>			
<b>+ VENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>	<b>— DESVENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>
<b>MEDICAMENTO C:</b>			
<b>+ VENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>	<b>— DESVENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>

### AHORA, ES EL MOMENTO DE TOMAR UNA DECISIÓN

#### ¿Cuál de las opciones prefiere usted?

- 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**



## HOJA DE TRABAJO PARA DECISIONES

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?** \_\_\_\_\_

Luego, decida cuánto quiere involucrarse en la decisión. Si decide participar en la decisión, puede usar el resto de la hoja de trabajo como ayuda para guiar sus pensamientos y las conversaciones con su equipo de tratamiento.

### ¿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 cuáles son sus experiencias, valores y preferencias con respecto a este tema. Asegúrese de compartirlos con los miembros de su equipo de tratamiento.

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

---



---



---



---

### ¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

Ahora, con la ayuda de su equipo de tratamiento, puede reunir información y detalles, y elaborar una lista de las opciones disponibles para usted.

#### OPCIÓN A

#### OPCIÓN B

#### OPCIÓN C

### VENTAJAS Y DESVENTAJAS

Trabaje con 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”.

OPCIÓN A:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	- DESVENTAJA	Cuánto importa
OPCIÓN B:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	- DESVENTAJA	Cuánto importa
OPCIÓN C:			
+ VENTAJA	Cuánto importa	- DESVENTAJA	Cuánto importa

### AHORA, ES EL MOMENTO DE TOMAR UNA DECISIÓN

#### ¿Cuál de las opciones prefiere usted?

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

#### ¿Cuál de las opciones prefiere el miembro de mi red de apoyo?

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

# Participe activamente en su tratamiento

## Trabaje en conjunto

Recuerde que usted y su equipo de tratamiento son colaboradores en pie de igualdad. Idealmente, su relación debe estar basada en la confianza y el respeto mutuos.

## Infórmese

Intente obtener tanta información como sea posible sobre su afección de salud mental y sobre los medicamentos y tratamientos disponibles. Estar informado lo empoderará y preparará para tomar decisiones.

## Sea abierto y sincero

Informe a su equipo de tratamiento lo que es importante para usted. No sea tímido; diga lo que quiere y lo que necesita de su tratamiento.



## Escuche atentamente

Tome notas para recordar lo que se dijo durante sus citas. Si le resulta útil, lleve a un amigo o familiar con usted para tener apoyo y otro par de oídos.

## Haga preguntas

Analice las opciones de tratamiento disponibles y sus ventajas y desventajas. Si no comprende algo o necesita que le expliquen algo con más claridad, ¡dígalos!

## Acceso a atención culturalmente competente

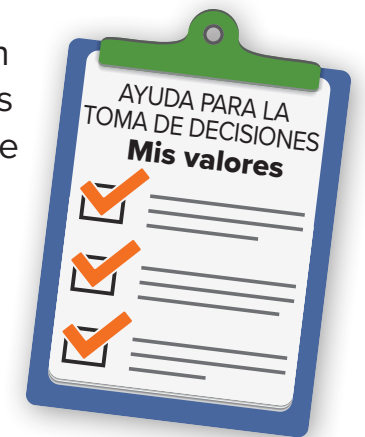
Todos merecen un tratamiento de salud mental que respete sus creencias culturales y necesidades lingüísticas. Usted tiene derecho a solicitar un intérprete o un profesional de atención médica que esté familiarizado con sus necesidades culturales y sea sensible a ellas.

# Las herramientas de ayuda para la toma de decisiones pueden ser útiles



En la salud mental y otras afecciones de salud, se utilizan herramientas de ayuda para la toma de decisiones para que **USTED** pueda analizar las decisiones sobre el tratamiento y la recuperación con **SU** equipo de tratamiento.

- Estas herramientas de ayuda proporcionan información sobre la afección, las opciones de tratamiento y los riesgos y beneficios de cada opción.
- También pueden ayudarle a organizar y compartir lo que es importante para usted y cualquier preocupación o inquietud que pueda tener con su profesional de atención médica y su equipo de tratamiento.



Las herramientas de ayuda para la toma de decisiones pueden ser cuadernillos, discusiones grupales, programas informáticos o gráficos para la toma de decisiones.

Existen muchas herramientas de ayuda para la toma de decisiones disponibles para las personas que viven con afecciones de salud mental u otras afecciones de salud. Pida asistencia a su equipo de tratamiento o no dude en buscar herramientas de ayuda para la toma de decisiones en Internet.

**Es importante mencionar que las herramientas de ayuda para la toma de decisiones NO reemplazan las conversaciones con su profesional de atención médica, pero pueden contribuir a las conversaciones.**

# choices in **RECOVERY**

[www.ChoicesInRecovery.com](http://www.ChoicesInRecovery.com)

Janssen Pharmaceuticals, Inc.

© Janssen Pharmaceuticals, Inc. 2019 Diciembre de 2019 cp-127584v1



**SUBMISSION ID:** 1788259  
**DATE OF TRANSLATION:** 30-Dec-19  
**ELECTRONIC FILE NAME:** cp-63642v2\_835586\_v1  
**SOURCE LANGUAGE:** English  
**SOURCE CODE:** cp-63642v2  
**TARGET LANGUAGE:** Spanish (US)  
**TARGET CODE:** cp-127584v1  
**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