



10 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Diez Consejos para la Recuperación* Enfermedad Esquizofrénica

- 1. Participe en el tratamiento.** Participe activamente en el establecimiento de sus metas individuales y su plan de tratamiento. Dicho plan de tratamiento debe ser basado de acuerdo a sus necesidades y metas. Asista con regularidad a sus citas y ponga en práctica las nuevas habilidades que aprende en su tratamiento.
- 2. Haga preguntas.** Pídale a su proveedor de salud mental que le explique el diagnóstico, opciones para el tratamiento y recomendaciones. Apunte sus preguntas por adelantado y tráigalas consigo. Si no entiende algo, pregunte de nuevo. Pídale a un amigo o un familiar que asista a una sesión con usted para que le ayude.
- 3. Atienda seriamente los pensamientos suicidas.** Llame a su proveedor de salud mental si tiene pensamientos de suicidio. Si cree que no sea capaz de mantener su seguridad, obtenga ayuda inmediatamente llamando al 911, yéndose a la sala de urgencias en el hospital más cercano o llamando al servicio de emergencia en su centro para la salud mental: MHCBBC: (303) 447-1665, Centro Jefferson: (303) 425-0300.
- 4. Esté alerta a los primeros síntomas.** Pídale a sus familiares y amigos que le ayuden con esto. Los síntomas de la enfermedad esquizofrénica pueden presentarse nuevamente, particularmente cuando está bajo estrés. Busque tratamiento lo antes posible y pregunte a su proveedor de salud mental sobre el Plan de Acción de Recuperación y Bienestar (WRAP por sus siglas en inglés) o sobre el plan de crisis. Comparta sus planes con familiares y amigos.
- 5. Cree apoyo** a través de familiares, amigos, y personas de su edad y grupo. Pida información a su proveedor de salud mental o a la Oficina del Consumidor y Asuntos Familiares (303 432-5955) sobre opciones de apoyo mutuo entre personas de su edad y grupo en la comunidad.
- 6. Dése importancia.** Establezca un estilo de vida saludable que incluye el sueño suficiente, la buena nutrición, y la actividad física habitual; esas cosas pueden ayudarle a regular su humor. Acuérdesse que el alcohol y las drogas ilícitas empeoran los síntomas.
- 7. Visite a su Médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés)** por lo menos una vez al año y si no tiene uno, pídale ayuda buscándole uno a su proveedor de salud mental.
- 8. Tome regularmente los medicamentos** para el tratamiento esquizofrénico, aunque se sienta mejor. Hable con la persona que le proporciona recetas o enfermera si usted tiene preguntas o si usted presenta desagradables efectos secundarios. Pregunte sobre otros medicamentos con menos efectos secundarios o que disminuya los efectos secundarios.
- 9. Sea optimista. Establezca metas personales.** La gente que padece de la enfermedad esquizofrénica puede y debe recuperarse, y vive vidas completas y productivas. No está solo.
- 10. Infórmese sobre la enfermedad esquizofrénica** y como las personas se recuperan de trastornos mentales. Pida materiales escritos de su proveedor de salud mental u obtenga información en la biblioteca o en el internet. Tres lugares para empezar son La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI por sus siglas en inglés) www.nami.org/, El Instituto Nacional para la Salud Mental (1.900.421.4211 o www.nimh.nih.gov) y el sitio del internet de FBH, www.fbhcolorado.org.

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH y la Junta Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares

*"La recuperación...es una manera de vivir una vida satisfactoria, contribuyente y llena de esperanza aun dentro de los límites impuestos por la enfermedad." William Anthony, Universidad de Boston.