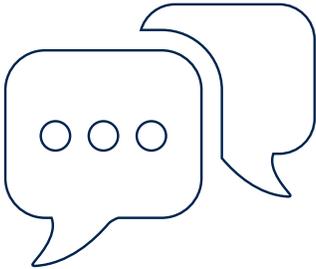


PREPARACIÓN EN CASO DE CRISIS

Hablemos sobre las crisis de salud mental.



Una crisis es cualquier situación en la que el comportamiento de una persona la pone en riesgo de lastimarse a sí mismo o de hacerle daño a otros. También se produce cuando una persona no puede resolver su situación con sus habilidades y los recursos que tiene a su disposición. Es importante que muestres empatía cuando una persona con una enfermedad mental grave tiene una crisis.

Usualmente las crisis ocurren después de un periodo de tiempo en el cual los síntomas de la persona empeoran.



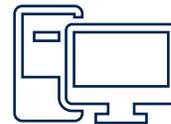
SIGNOS DE ALERTA FRECUENTES

- ! Agitación
- ! Ansiedad
- ! Aislamiento
- ! Paranoia
- ! Trastornos del sueño (exceso o falta de sueño, o insomnio)
- ! Llanto inconsolable

Si notas alguno de estos signos de alerta, no los ignores.



Anima a tu ser querido para que hable con su profesional de la salud mental tan pronto sea posible.



O comunícate con su médico o terapeuta para expresarles tu inquietud.

PLANES EN CASO DE CRISIS

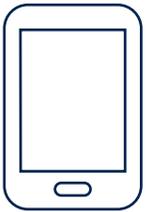
En las condiciones de salud mental, los síntomas con frecuencia son impredecibles. Incluso con apoyo y tratamiento, una persona puede tener una crisis. Es importante que todos trabajen juntos para estar preparados.

Cuando tu ser querido se sienta relativamente bien, pídele que creen juntos un plan en caso de una crisis. Las directivas psiquiátricas avanzadas (DPA) son un tipo de plan para crisis. Estos planes sirven para que ambos sepan qué hacer en el caso de que tu ser querido no pueda tomar decisiones médicas para sí mismo durante una crisis. El plan para crisis o DPA debe incluir lo siguiente:

- ✓ La información general de la persona
- ✓ Información de contacto de familiares y amigos de confianza
- ✓ Información de contacto de los profesionales de la atención médica
- ✓ Estrategias y tratamientos que han funcionado en el pasado

- ✓ Una lista de las cosas que podrían empeorar la situación y una lista de aquellas que podrían ser beneficiosas
- ✓ Los medicamentos que usa actualmente, con las dosis
- ✓ Los diagnósticos actuales
- ✓ Las preferencias de tratamiento de la persona
- ✓ Información de contacto de los centros de crisis o las salas de urgencia cercanos
- ✓ Planes de seguridad que incluyan qué hacer cuando es necesario llamar a asistencia externa, como los servicios de emergencia o apoyo comunitario.

Las directivas psiquiátricas avanzadas son más eficaces cuando se crean junto con la persona que tiene la condición de salud mental. No debería ser algo que el equipo de tratamiento y la familia dicte porque “es lo mejor para él o ella”. El plan debe incorporar las preferencias de la persona.



SMI Adviser ha desarrollado una aplicación para teléfonos que ayuda a crear, almacenar y compartir las directivas psiquiátricas avanzadas. Es segura, privada, gratuita y fácil de usar.

La aplicación está disponible en inglés y se llama *My Mental Health Crisis Plan* (Mi plan para crisis de salud mental). Puedes encontrarla en la App Store para los dispositivos Apple o en Google Play para los dispositivos Android. Hay videos que describen qué son las directivas psiquiátricas avanzadas y que muestran los pasos simples y fáciles para usar la aplicación. También puedes descargar la aplicación ahora en www.SMIadviser.org/padapp.

RECUPERACIÓN



Con frecuencia, el término **RECUPERACIÓN** se interpreta erróneamente como el día en que la persona “se cure” y deje de requerir tratamiento. Lamentablemente, la recuperación no es un evento, sino un proceso para alcanzar el bienestar, con días buenos y días no tan buenos.

La **RECUPERACIÓN** de una condición de salud mental grave no solo es posible; en la actualidad, para muchas personas, es probable.

La **RECUPERACIÓN** es un proceso continuo.

Es posible que lea o escuche cierta información que indique que la **RECUPERACIÓN** es poco frecuente o poco probable. Sin embargo, es posible tener una condición de salud mental y bienestar

DECLARACIÓN SOBRE SUBSIDIOS

El financiamiento de esta iniciativa se hizo posible (en parte) por el subsidio n.o 1H79SM080818-01 otorgado por SAMHSA. Los puntos de vista que expresan los oradores o los moderadores en los materiales o las publicaciones escritas para conferencias no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Servicios Humanos; ni la mención de nombres o prácticas comerciales, o de organizaciones implica el aval del gobierno de los Estados Unidos.