

# Tomar decisiones en su recorrido hacia la recuperación

Vivienda, empleo, opciones de tratamiento,  
elección de un equipo de tratamiento



## Aprenda a tomar decisiones que sean adecuadas para USTED

### Apoyo e información para la esquizofrenia

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 integral para el manejo de una afección de salud mental, una persona tiene más probabilidades de vivir una vida significativa.

# Tomar decisiones que sean adecuadas para usted



**Hacer elecciones y tomar decisiones durante el recorrido hacia la recuperación de la salud mental forma parte del proceso.**

Algunas decisiones en su recorrido hacia la recuperación varían, como qué ropa ponerse o qué comer en el almuerzo. Algunas decisiones, sin embargo, tienen el potencial de cambiarnos la vida. Estas decisiones pueden ser más difíciles de tomar y tal vez incluyan elegir dónde vivir, qué trabajo tener o a qué programa diurno asistir.

Una de las decisiones más importantes que puede tomar durante su recorrido hacia la recuperación es encontrar las opciones de tratamiento adecuadas. Usted y su equipo trabajarán en conjunto para determinar qué medicamentos y servicios de apoyo son los mejores para **USTED** y sus necesidades en ese momento.

## Algunas de mis decisiones



Dónde vivir



Mi trabajo



Terapia



Opciones de medicamentos



Apoyo de pares



Amigos



Volver a la escuela



Equipo de tratamiento

# ¿Qué hace que una decisión sea buena?

Tomar buenas decisiones comienza con que **USTED** participe en el proceso de toma de decisiones de una manera en que se sienta cómodo.



Las buenas decisiones se tratan de lo que es mejor para usted en un momento determinado; no tienen una única respuesta correcta o incorrecta.

A veces, tomar una buena decisión ayuda a **resolver un problema** que podría tener o lo acerca un paso más a alcanzar sus metas.

## Pensar a corto plazo y a largo plazo

**Es fácil pensar solamente en el beneficio a corto plazo de una decisión.**

Por ejemplo, quedarse en la cama una hora más puede sentirse muy bien en la hora siguiente. A largo plazo, puede hacer que llegue tarde al trabajo e interponerse en su meta de mantener un trabajo.

Pensar en los **efectos a largo plazo** de lo que elige puede ayudarlo a tomar buenas decisiones.

### Ejemplos:

- Si comienzo un programa regular de ejercicio, como caminar durante 30 minutos 3 días a la semana, es posible que después de 2 o 3 semanas tenga más energía y pueda comenzar a centrarme en mi salud.
- Si tomo mi medicamento con regularidad, mis síntomas podrían estar bajo control y yo podría comenzar a pensar en la escuela para el próximo semestre.

**Anote una decisión que pueda tomar hoy y cómo podría afectarlo.**

Mi decisión \_\_\_\_\_

Efecto a corto plazo \_\_\_\_\_

Efecto a largo plazo \_\_\_\_\_

# Cuando las decisiones parezcan difíciles o abrumadoras, divídalas en partes más pequeñas.

## Ejemplo: Conseguir trabajo

Tal vez decida que desea trabajar. Cuanto más lo piensa, se da cuenta de que no está seguro de qué tipo de trabajo quiere, dónde trabajar, si trabajar a tiempo completo o a tiempo parcial, o ni siquiera de dónde comenzar.

## Divida su decisión en partes más pequeñas

Cosas a considerar:

Problemas que podrían interponerse en el trabajo	Si quiero o necesito volver a la escuela	Si estoy listo para trabajar y puedo hacerlo
Trabajos que podrían gustarme	Conseguir trabajo	Qué habilidades tengo
Cuándo me gustaría empezar a trabajar	A tiempo completo o a tiempo parcial	Quién me puede ayudarme en mi búsqueda de trabajo

## Consejos

1

### El conocimiento es poder.

Obtenga suficiente información para tener los datos para tomar decisiones importantes y ser realmente parte de la decisión.

2

### Haga una lista de las ventajas y desventajas,

y comprenda lo que se gana y se pierde con cada decisión.

3

### Pida consejo a alguien de confianza que comparta sus valores.

Hablar con alguien podría ayudarlo a tomar la decisión más claramente.

# Tomar decisiones que sean adecuadas para USTED

Tal vez le resulte útil completar y conversar sobre esta hoja de trabajo.

Hoja de trabajo

¿En qué áreas de su vida está enfrentando decisiones actualmente?

Encierre en un círculo las que sean importantes para usted.



Dónde vivir



Mi trabajo



Terapia/  
grupos de apoyo



Relaciones



Escuela



Medicamento



Otra \_\_\_\_\_



¿Con quién podría ser útil hablar sobre las decisiones que está enfrentando?



Familiar



Amigo



Médico



Especialista  
en vivienda



Administrador  
de casos



Consejero de pares



Trabajador social



Terapeuta



Otro \_\_\_\_\_

Divida sus decisiones en partes más pequeñas.

Decisión uno:

---

---

---

Decisión dos:

---

---

---

## Opciones de medicamentos

Si vive con esquizofrenia, los **medicamentos antipsicóticos** son una opción que puede ayudarlo a controlar algunos de los síntomas de su enfermedad.

**Si cree que los medicamentos podrían ayudarlo, existen opciones y decisiones. Siempre debe hablar con su médico sobre los riesgos y los beneficios de cualquier medicamento.**



## Medicamentos de acción corta

### Medicamentos orales

se toman todos los días o varias veces al día.

### Medicamentos inyectables de acción corta

se usan principalmente para casos de emergencia o crisis, como en la sala de emergencias



Solución oral



Comprimidos solubles



Píldoras

## Medicamentos de acción prolongada

### Medicamentos inyectables de acción prolongada

liberan lentamente medicamento en el cuerpo a lo largo del tiempo para controlar los síntomas.

Un proveedor de atención médica administra estas inyecciones una o dos veces al mes, o incluso con menor frecuencia, según el producto específico.



**Los medicamentos de acción prolongada permanecen en el cuerpo por más tiempo, por lo cual no es necesario administrarlos con tanta frecuencia.**

# Tratamiento de apoyo

Hoja de trabajo

Los **medicamentos** son una parte del proceso de recuperación de la salud mental. Otros **apoyos** también forman parte de la combinación de tratamiento y son útiles para muchas personas.

Encierre en un círculo los tipos de servicios de apoyo que cree que podrían serle útiles.



Terapia



Apoyo con el empleo



Apoyo con la vivienda



Apoyo de pares



Grupos de apoyo



Otro \_\_\_\_\_

## Consideraciones sobre los medicamentos

Si su plan de tratamiento incluye medicamentos, puede comenzar a hablar con su médico sobre el mejor medicamento para SUS necesidades.



Sus antecedentes médicos



Efectos secundarios



Beneficios y riesgos



Costos

■ ¿Con qué síntomas necesita ayuda?

■ ¿Qué esperan usted y su médico que haga el medicamento?

■ ¿Qué medicamentos ha probado en el pasado?

■ ¿Qué riesgos y efectos secundarios le preocupan más?

■ ¿Cuál es la diferencia entre los medicamentos de acción corta y los de acción prolongada?

■ ¿Cómo pagará el medicamento?

■ ¿Tiene problemas para tomar su medicamento con regularidad?

# Pasos para el éxito



## Aprenda de las experiencias pasadas.

Cuando tome decisiones, piense en experiencias pasadas en las que se haya enfrentado con una decisión similar. ¿Cómo puede aplicar las lecciones que aprendió antes a su elección actual?



## Obtenga los datos.

Recopilar información y datos sobre las decisiones que está tomando lo empoderará para ser parte de las decisiones.



## Pida asesoramiento.

Ninguna persona puede ser experta en todo. No hay nada de malo en recibir ayuda y asesoramiento de alguien conocido y de confianza, particularmente cuando la decisión sea sobre un tema en el que no es experto.

Janssen Pharmaceuticals, Inc. publica este boletín informativo y es el único responsable de su contenido.