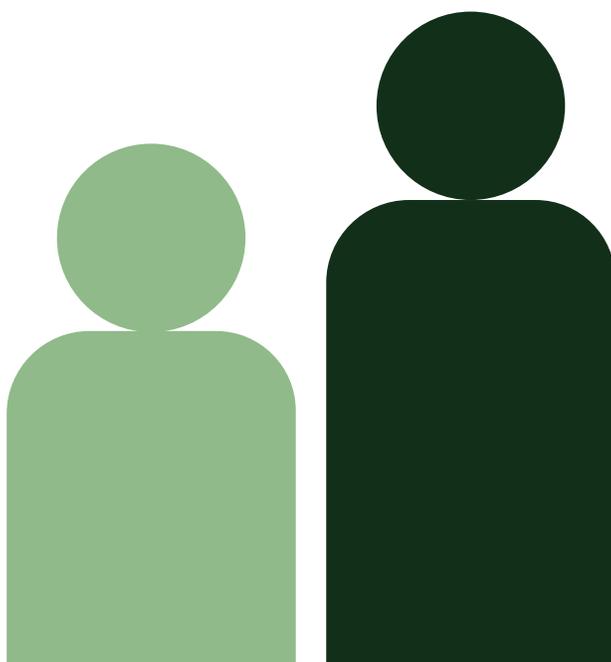


Tomar decisiones en conjunto

Hoja de trabajo



Participar activamente en su tratamiento y recuperación

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.

El recorrido hacia la recuperación de la salud mental

7 de cada 1,000 adultos estadounidenses viven con esquizofrenia



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 integral 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 proveedor de atención médica son capaces de colaborar entre sí con un espíritu de 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 proveedor de atención médica. Es un intercambio respetuoso de información entre dos expertos.

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



Lo que más le importa en su vida



Sus valores y preferencias



Sus experiencias de vida y metas

Tomar decisiones en conjunto

(continuación)



En esta relación, el **PROVEEDOR 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 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**



Establecer una colaboración



Encontrar y compartir información



Evaluar las opciones juntos



Tomar una decisión

Participar activamente en su recuperación lo fortalece 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.

Decisiones relacionadas con la recuperación



A lo largo del recorrido hacia la recuperación de la salud mental, puede enfrentarse con decisiones sobre los **medicamentos**, **las terapias** y **la salud general**.



Es posible que otras decisiones relacionadas con la recuperación que tal vez deba tomar se vinculen con la **vivienda**, **el empleo** y las **finanzas personales**.

¿Puede participar en estas decisiones?

¡Sí!

Tiene derecho a participar en las decisiones sobre su tratamiento y recuperación si se siente sano y seguro.



Es importante que sepa que en algunos casos, como una crisis, un episodio o una hospitalización, puede que no sea el momento correcto para que participe en las decisiones sobre su tratamiento. Su médico usará su criterio médico para determinar si usted puede participar.

Recuerde que USTED es un miembro importante de su equipo de tratamiento y se le recomienda comunicarse y colaborar con proveedores de atención médica en relación con su tratamiento y recuperación.



Usted toma decisiones todos los días



Decisiones diarias

¿Con quién hablar?

¿Qué ponerme hoy?

¿Qué comer en el almuerzo?

¿Qué película ver?

¿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

¿Debería volver a la escuela?

¿Quiero una situación nueva de vivienda?

¿Quiero involucrarme en las decisiones de tratamiento?

¿Quiero conseguir trabajo?

Decisiones de vida

Marque si alguna vez tuvo que tomar decisiones en estas áreas:

Volver a la escuela

Mudarse a una vivienda nueva

Conseguir trabajo

Crear un plan de tratamiento

¿Cuáles son algunas de las otras decisiones 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

Vivienda

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.

¿Qué decisión estoy tomando?

Cómo elegir una opción de vivienda

¿Quiénes quiero que participen en esta decisión?

- Yo
- Mi médico
- Mi terapeuta
- Mi trabajador social/administrador de casos
- Otra persona _____
- Otra persona _____
- Un miembro de mi familia, mi cónyuge/pareja o un amigo _____

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?

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

Ejemplo: Permanecer en una vivienda con servicios de apoyo, vivir solo

Opción A _____

Opción B _____

Opción C _____

Ventajas y desventajas

Trabaje con su médico y 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 que tiene para usted una ventaja o desventaja. Cinco estrellas (★★★★★) significa que es "muy importante". Ninguna estrella significa que "no es en absoluto importante".

	Ventajas	Cuánto importa	Desventajas	Cuánto importa
Opción A Ejemplo: Permanecer en una vivienda con servicios de apoyo, vivir solo				
Opción B Ejemplo: Vivir solo				
Opción C				

Ahora es el momento de tomar una decisión

¿Qué opción prefiere?

Opción A
 Opción B
 Opción C
 No estoy seguro

¿Qué opción prefiere el miembro de mi red de apoyo?

Opción A
 Opción B
 Opción C
 No estoy seguro

Decisiones a lo largo del recorrido hacia la recuperación

Las personas que viven con esquizofrenia tienen muchas decisiones que tomar a lo largo de su **recorrido 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.



Tratamientos de apoyo



Ir a terapia



Asistir a grupos de apoyo



Encontrar una vivienda segura y estable



Obtener un empleo o asesoramiento vocacional

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

Decisiones relacionadas con los medicamentos



Si su plan de tratamiento incluye medicamentos, puede participar y trabajar en conjunto 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



Cómo tomar el medicamento



Riesgos y beneficios



Costos financieros



Posibles efectos secundarios

Opciones de medicamentos para la esquizofrenia



Medicamentos orales

Los medicamentos orales se toman todos los días o varias veces al día e incluyen píldoras, comprimidos solubles y soluciones orales.

Ejemplos

de comprimidos, comprimidos solubles y soluciones orales



Medicamentos inyectables

Las **inyecciones de acción prolongada** no se administran todos los días; por ejemplo, suelen administrarse una o dos veces al mes.

Las inyecciones **de acción corta** pueden administrarse todos los días y a menudo se usan en situaciones de crisis.

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

Medicamento

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.

¿Qué decisión estoy tomando?

Cómo elegir un medicamento

¿Quiénes quiero que participen en esta decisión?

- Yo
- Mi médico
- Mi terapeuta
- Mi trabajador social/ administrador de casos
- Otra persona _____
- Otra persona _____
- Un miembro de mi familia, mi cónyuge/pareja o un amigo _____

Valores y preferencias

Piense en sus antecedentes médicos, sus experiencias con medicamentos 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 médico y 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 que tiene para usted una ventaja o desventaja. Cinco estrellas (★★★★★) significa que es "muy importante". Ninguna estrella significa que "no es en absoluto importante".

	 Ventajas	Cuánto importa	 Desventajas	Cuánto importa
Medicamento A				
Medicamento B				
Medicamento C				
No tomar medicamentos				

Ahora es el momento de tomar una decisión

¿Qué opción prefiere?

- Opción A Opción B
 Opción C No estoy seguro

¿Qué opción prefiere mi médico?

- Opción A Opción B
 Opción C No estoy seguro

¿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?

- | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Yo | <input type="checkbox"/> Mi médico | <input type="checkbox"/> Mi terapeuta | <input type="checkbox"/> Mi trabajador social/
administrador de casos |
| <input type="checkbox"/> Un miembro de mi familia, mi cónyuge/
pareja o un amigo | <input type="checkbox"/> Otra persona | <input type="checkbox"/> Otra persona | <input type="checkbox"/> Otra persona |
-
-

Valores y preferencias

Piense en cuáles son sus experiencias, valores y preferencias con respecto a este tema. Asegúrese de compartírselos con 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.

Opción A

Opción B

Opción C

Ventajas y desventajas

Trabaje con su médico y 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 que tiene para usted una ventaja o desventaja. Cinco estrellas (★★★★★) significa que es "muy importante". Ninguna estrella significa que "no es en absoluto importante".

	 Ventajas	Cuánto importa	 Desventajas	Cuánto importa
Opción A				
Opción B				
Opción C				

Ahora es el momento de tomar una decisión

¿Qué opción prefiere?

Opción A
 Opción B
 Opción C
 No estoy seguro

¿Qué opción prefiere el miembro de mi red de apoyo?

Opción A
 Opción B
 Opción C
 No estoy seguro

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 fortalecerá 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, ¡dígalo!



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 proveedor de atención médica que esté familiarizado con sus necesidades culturales y sea sensible a ellas.

Las ayudas 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 ayudarlo a organizar y compartir lo que es importante para usted y cualquier preocupación o inquietud que pueda tener con su proveedor 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 proveedor de atención médica, pero pueden contribuir a las conversaciones.

Usted está listo



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

HOPE
for Schizophrenia

Para obtener más información, visite
www.HopeForSchizophrenia.com

© Janssen Pharmaceuticals, Inc. 03/24 cp-127584v3

