

Fortalecido para participar

Decisiones relacionadas con los medicamentos y su plan de 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 tema

Medicamentos

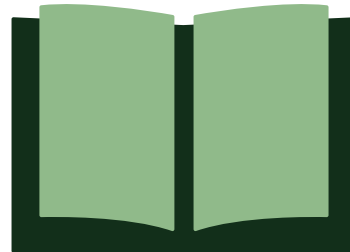
Esta edición está diseñada para que se sienta fortalecido para trabajar en conjunto con su médico sobre las decisiones relacionadas con los medicamentos y los tratamientos.



Los medicamentos son una herramienta importante y poderosa para la recuperación de la salud mental.

Para muchas personas, los medicamentos son una de las bases de su plan de recuperación, junto con los tratamientos de apoyo, como la psicoterapia, el asesoramiento de pares, la vivienda con servicios de apoyo y el empleo.

Es importante pensar en sus creencias y experiencias con respecto a los medicamentos. También puede ser útil obtener información sobre las opciones de medicamentos disponibles y evaluar los beneficios y los riesgos de cada uno con su médico.

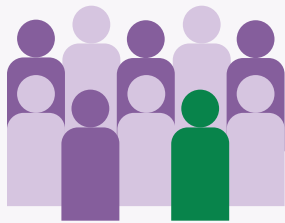


Si usted puede y se siente preparado, puede involucrarse en la toma de decisiones informadas sobre su tratamiento, salud, bienestar y recuperación. Cuando usted participa, las decisiones reflejan **SUS** valores y preferencias.

Instantáneas

Mantenga el rumbo.

Las personas con esquizofrenia que dejan de tomar sus medicamentos tienen **5 veces** más probabilidades de tener una recaída que aquellas que siguen tomando sus medicamentos.



Al 90 %

de los adultos con diagnóstico de esquizofrenia se les recetan medicamentos.

Tenga paciencia.

Los medicamentos pueden tardar un tiempo en actuar y aliviar los síntomas. Pueden pasar incluso varias semanas antes de que note un cambio en cómo se siente.

Es posible que usted y su médico deban probar algunas opciones diferentes para encontrar el o los medicamentos que manejen sus síntomas y actúen de la mejor manera para usted.

Conozca sus opciones.

Hay diferentes maneras de recibir medicamentos antipsicóticos. Por lo tanto, consulte a su médico sobre las opciones de tratamiento que podrían ser adecuadas para **USTED**.

Recuérdesele a sí mismo.

Cuando le resulte difícil tomar sus medicamentos, recuerde los motivos por los cuales decidió tomarlos.

Los medicamentos y mi recuperación

¿Por qué considerar el uso de medicamentos?

Al igual que algunas personas toman medicamentos habitualmente para tratar afecciones de salud, como enfermedades cardíacas o diabetes, las personas que viven con esquizofrenia suelen tomar medicamentos antipsicóticos para obtener alivio de sus síntomas.



Participar activamente en su proceso de recuperación, lo que incluye tomar medicamentos para manejar los síntomas, y usar otros tratamientos de apoyo puede ayudar a:

- Mejorar su concentración y su capacidad de pensar con claridad
- Permitirle concentrarse más, a fin de que pueda trabajar para alcanzar sus metas
- Reducir la probabilidad de una recaída u hospitalización



Cómo comenzar

Puede ser útil pensar en lo siguiente:

Lo que usted quiere que haga su medicamento

Beneficios y riesgos de tomar los medicamentos

Sus experiencias pasadas con los medicamentos

Cómo el medicamento podría ayudarlo a lograr o conservar las cosas que son importantes para usted



Su creencias y valores sobre los medicamentos



Explorar sus propias creencias

Ahora que ha comenzado a explorar algunas preguntas importantes, piense en **sus creencias personales (positivas y negativas) acerca de los medicamentos**. Estas creencias pueden ser influenciadas por cosas como la familia, la cultura y las experiencias personales. Algo que puede ayudarlo es tomar consciencia de las propias creencias y comprenderlas.

Revise las afirmaciones a continuación y marque si está de acuerdo o no está de acuerdo. Hable con su equipo de tratamiento acerca de por qué sí y por qué no está de acuerdo.

Afirmación	 Estoy de acuerdo	 No estoy de acuerdo
Comprendo cómo es posible que me ayuden los medicamentos.		
No necesito tomar medicamentos una vez que ya me siento mejor.		
Para mí, las ventajas de tomar medicamentos superan las desventajas.		
Estoy preocupado por el impacto de los efectos secundarios.		
En mi cultura, tomar medicamentos no está bien visto.		
Los medicamentos no me han ayudado en el pasado.		
Es muy difícil recordar tomar todos mis medicamentos.		
Cuando mi familia, mis seres queridos o los miembros de mi equipo de tratamiento quieren participar en las decisiones relacionadas con los medicamentos, es porque se preocupan por mí.		
No necesito medicamentos para lidiar con mi afección de salud mental.		
Los medicamentos pueden ayudarme a alcanzar mis metas.		
Es vergonzoso tomar medicamentos.		
Otra		

Estrategias y pensamientos sobre los medicamentos

Hoja de trabajo

Puede ser útil hablar con su médico u otro miembro del equipo de tratamiento sobre lo que usted piensa respecto de los medicamentos.

Anote sus creencias y considere maneras nuevas de pensar en la cuestión. Si le resulta útil, revise la hoja de trabajo con su equipo de tratamiento.

Creencia sobre los medicamentos	Posibles pensamientos nuevos	Quién puede ayudar
Ejemplo: Es muy difícil recordar tomar todos mis medicamentos.	Puedo configurar una alarma en mi teléfono o en mi calendario para ayudarme a recordar. Puedo simplificar mi esquema de medicación.	Mi médico

A continuación, se presentan estrategias para ayudarlo a seguir con sus medicamentos para que pueda obtener los mejores resultados. Marque las estrategias que ha probado o que le gustaría probar.

Estrategia	He utilizado esta estrategia	Quiero probar esta estrategia
Simplifique su esquema de medicación.		
Hable con su médico sobre opciones de medicamentos con horarios de toma de dosis menos frecuentes. Incorpore la toma de los medicamentos en su rutina diaria.		
Piense en los beneficios de los medicamentos.		
Use señales y recordatorios (notas, alarmas, calendarios, aplicaciones para la computadora/el teléfono). Pida a los integrantes de su red de apoyo que le ayuden a recordar.		
Otra		

Tomar decisiones relacionadas con el tratamiento

Las personas que viven con esquizofrenia tienen muchas opciones de tratamiento y decisiones que tomar a lo largo de su recorrido hacia la recuperación.

Una decisión importante relacionada con el tratamiento es sobre los medicamentos. También hay otras decisiones sobre los tratamientos de apoyo que pueden formar parte de la recuperación de una persona.



Los tratamientos de apoyo pueden incluir lo siguiente:



Ir a terapia



Asistir a grupos de apoyo



Encontrar una vivienda segura y estable



Obtener un empleo o asesoramiento vocacional



Capacitarse en habilidades sociales y de la vida diaria



Mantenerse activo (ir al gimnasio, salir a caminar o ir a la biblioteca)

¿Qué otros tratamientos de apoyo podrían ayudarlo en SU recorrido hacia la 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
	Cómo podrían ayudar los medicamentos		Costos financieros
	Riesgos potenciales		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

Píldoras, 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.

Tomar decisiones en conjunto

Colaborar, participar y comunicarse con su equipo de tratamiento durante el proceso de recuperación forma parte de la **toma de decisiones en conjunto**. Su recuperación puede estar más centrada en sus necesidades, sus preferencias y lo que es más importante para **USTED**.

Medicamentos

Colaborar con su médico

Participe activamente.

Tomar decisiones en conjunto implica que usted y su médico compartan información y establezcan una colaboración.

USTED es el **experto** en sus valores, experiencias, preferencias y en lo que quiere de su vida y su tratamiento.



SU MÉDICO es el **experto** en tratamientos de salud mental.

Reúna información.

Cuanto más conocimiento e información pueda aportar al trabajo en conjunto, mejor.



Evalúe las opciones.

Junto con su médico, considere las **VENTAJAS** y **DESVANTAJAS** de cada medicamento, determine cuál es la opción más adecuada para **SUS** necesidades y tome una **decisión informada**.

Manténgase involucrado.

A veces, incluso después de explorar sus valores, investigar y considerar las ventajas y desventajas de cada opción, sigue sin haber una respuesta clara. Las decisiones pueden ser difíciles, así que manténgase involucrado y confíe en su red de apoyo.

Use una herramienta de ayuda para la toma de decisiones.

Las ayudas para la toma de decisiones son herramientas (libros, discusiones grupales y programas informáticos) que le ayudan a resolver las decisiones sobre el tratamiento y la recuperación. Pueden ser útiles si se siente atascado.

Medicamentos

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		
No tomar medicamentos		

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 prefiero?

- 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?

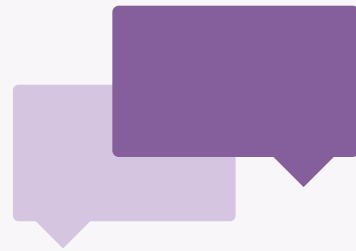
- Sí No

Si no estamos totalmente de acuerdo, ¿hay alguna decisión que ambos creemos que estaría bien?

- Sí No

Pasos para el éxito

- 1 Si experimenta efectos secundarios del medicamento, hable con su médico sobre las opciones que podrían ayudarlo a manejarlos.



- 2 Si el costo es un obstáculo, es posible que haya programas de apoyo financiero para ayudarlo a pagar su medicamento.

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