

CÓMO TRANSITAR UNA CRISIS de salud mental



PREPARACIÓN PARA UNA CRISIS: Cómo crear un plan en caso de crisis

Cuando una persona padece una condición de salud mental, la posibilidad de una crisis nunca está lejos de su mente. Las crisis pueden producirse incluso cuando la persona está en tratamiento. Por desgracia, la imprevisibilidad es simplemente parte de la naturaleza de las condiciones de salud mental.

Un plan en caso de crisis está diseñado para ayudar a las personas y a las familias a hacer frente a la escalada de síntomas o comportamientos y a prepararse para las crisis venideras. Estos planes se deben escribir y conservar en un lugar seguro; deben ser elaborados por la persona que tiene la condición de salud mental y sus familiares y amigos; y se deben actualizar siempre que se produzca un cambio en el diagnóstico, la medicación, el tratamiento o los proveedores.

Cada plan estará individualizado, pero algunos elementos comunes incluyen:

Recuerda que el mejor momento para desarrollar un plan de crisis es cuando las cosas van bien.



- ✓ Información general de la persona
- ✓ Información de contacto de la familia
- ✓ Información de contacto de los profesionales sanitarios
- ✓ Estrategias y tratamientos que han funcionado en el pasado
- ✓ Una lista de lo que podría empeorar la situación y de aquello que podría ayudar
- ✓ Medicaciones actuales y dosis
- ✓ Diagnósticos actuales
- ✓ Preferencias de tratamiento de la persona
- ✓ Información de contacto de centros de crisis o salas de urgencias cercanos
- ✓ Información de contacto de los adultos en los que la persona confía
- ✓ Planes de seguridad

Plan en caso de crisis

Recurso de emergencia 1:

Teléfono:

Teléfono móvil:

Recurso de emergencia 2:

Teléfono:

Teléfono móvil:

Médico:

Teléfono:

Si necesitamos ayuda de profesionales, seguiremos estos pasos (incluye cómo se cuidará de los niños y otros miembros vulnerables de la familia):

1.

2.

3.

4.

5.

¿Cuándo consideraremos ir al hospital? ¿Qué tipo de comportamiento nos haría plantearnos hacer esto?

¿Cuándo pensaremos en llamar al 911? ¿Qué tipo de comportamiento nos haría plantearnos hacer esto?

Plan en caso de recaída

La persona que tiene la condición de salud mental y la familia deben hablar y acordar las siguientes partes de su plan:

¿Cómo sabemos que los síntomas están reapareciendo? Enumera los signos y síntomas de recaída:

1.

2.

3.

Cuando aparezcan los síntomas de la línea 1, haremos lo siguiente:

◆

◆

◆

Cuando aparezcan los síntomas de la línea 2, haremos lo siguiente:

◆

◆

◆

Cuando aparezcan los síntomas de la línea 3, haremos lo siguiente:

◆

◆

◆

¿Cuándo consideraremos ir al hospital? ¿Qué tipo de comportamiento nos haría plantearnos hacer esto?

¿Cuándo pensaremos en llamar al 911? ¿Qué tipo de comportamiento nos haría plantearnos hacer esto?

Registro de tratamiento portátil

Nombre:

Fecha de nacimiento:

Contactos de emergencia

Nombre:

Teléfono:

Relación:

Nombre:

Teléfono:

Relación:

Farmacia:

Teléfono:

Ubicación:

Médico de atención primaria

Nombre:

Teléfono:

Dirección del consultorio:

Psiquiatra

Nombre:

Teléfono:

Dirección del consultorio:

Otros profesionales de la salud mental (terapeuta, gerente de caso, psicólogo, etc.)

Nombre:

Teléfono:

Tipo de profesional de la salud mental:

Dirección del consultorio:

Nombre:

Teléfono:

Tipo de profesional de la salud mental:

Dirección del consultorio:

Nombre:

Teléfono:

Antecedentes médicos

Alergias a medicamentos:

Medicación	Reacción

Medicamentos psiquiátricos que causaron efectos secundarios graves:

Medicación	Efectos secundarios	Fecha aproximada de interrupción

Enfermedades médicas graves:

Enfermedad	Tratamiento	Situación actual

Procedimientos médicos importantes (por ejemplo, intervenciones quirúrgicas, resonancias magnéticas, tomografías computarizadas)

Fecha	Procedimiento	Resultado

