



## Guía para entender el trastorno límite

NICE (the National Institute for Health and Clinical Excellence) - January 2009.

Traducción realizada por : [soyborderline.com](http://soyborderline.com)  
Web sobre el trastorno límite de la personalidad.

En su tratamiento y cuidado siempre se deben tener en cuenta sus necesidades y preferencias, usted tiene el derecho de ser informado en todo momento y tomar decisiones cuando su médico le hable sobre el trastorno límite. Para ayudarle con el trastorno límite, su especialista deberá darle la información de manera que usted puede entenderla y sea relevante en sus circunstancias. Todos los profesionales de la salud deberán tratarle con respeto, sensibilidad y con entendimiento. Le

deben explicar todo lo referente al trastorno límite de personalidad y los tratamientos que existen de una forma simple y clara.

La información que le ofrezca su médico deberá incluir las ventajas y los riesgos del tratamiento. Usted puede hacer cualquier pregunta referente a los posibles cambios, progresos y tratamientos. Sus preferencias ante algunos tratamientos deben ser tomadas en cuenta por el equipo médico y se deberán apoyar sus opciones y decisiones. Aunque eso dependerá de la edad que usted tenga. Si usted es menor de 16 años y entiende el tratamiento, usted podrá decir si está de acuerdo o no y también se deberá tomar en cuenta. Aunque si es demasiado joven, los médicos deberán informar del tratamiento a los familiares o asistentes sociales. Se respetará para cualquier tratamiento, información o cuidado sus creencias religiosas, su nacionalidad o procedencia.

Se deberá considerar cualquier minusvalía física o dificultad en el aprendizaje, vista o problemas con la lectura. El equipo de atención médica deberá ser capaz de dar facilidades ante una situación así, para que pongan los medios suficientes para que la persona afectada pueda ser informada correctamente. Si usted está de acuerdo con la participación de su familia, asistentes sociales o cuidadores, ellos deberán ser informados de cualquier cambio, decisión o tratamiento.

La familia y los miembros de esta, trabajadores sociales o cuidadores también tienen el derecho a la información, siempre y cuando la persona que padece el trastorno lo quiera así y no exista ninguna Ley que lo impida.

Si los afectados son incapaces de entender algo o no son capaces de tomar decisiones por sí mismos, los profesionales de la salud deberán seguir las directrices oficiales al respecto. Los profesionales deberán seguir el código deontológico <http://www.cop.es/cop/codigo.htm>

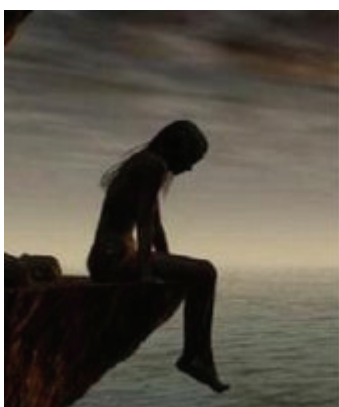
### El trastorno límite de la personalidad.

Es un trastorno que afecta los pensamientos, emociones y comportamiento. Por lo general no es diagnosticado antes de los 18 aunque los síntomas pueden ser reconocidos en gente más joven. 'borderline' es un término que al principio fue usado por psiquiatras para definir una condición, ya que de alguna manera se bordeaban a la vez muchos problemas psiquiátricos. Algunos expertos piensan que es el término más apropiado para definir el trastorno.

Los síntomas del trastorno límite de personalidad son los siguientes:

Algunos tratamientos pueden no ser adecuado para usted, dependiendo de sus circunstancias. Si tiene preguntas acerca de los tratamientos específicos y las opciones incluidas en este folleto, por favor hable con su médico.

• Tener cambios de humor de manera brusca. Estar arriba y abajo (por ejemplo, sensación de confianza en el mismo día, desesperación al otro), con un sentimiento de vacío y a menudo ira



- Dificultad para hacer y mantener relaciones
- Sentido de identidad inestable, como el pensar de modo diferente acerca de ti, dependiendo de con quién estés.
- Realizar situaciones de riesgo o hacer las cosas sin pensar en las consecuencias
- Daño a sí mismo (autolesiones) o pensamientos dañinos sobre sí mismo.
- Temor a ser abandonados o rechazados o estar solo
- A veces, creer en cosas que no son reales (delirios) o ver o escuchar cosas que no están realmente allí (alucinaciones).

Una persona con diagnóstico de trastorno límite de la personalidad que tenga la gran mayoría de estos síntomas sufre mucho y es posible que se encuentre que estos síntomas tienen un impacto muy significativo en su vida.

Las personas con trastorno límite de la personalidad proceden de diferentes lugares, de hecho el padecerlo puede ser debido a muchas situaciones, pero la mayoría han sufrido algún tipo de trauma o negligencia de niños (abandono, abusos, sobreprotección, etc).

Algunas de esas personas pueden sufrir otros trastornos, como la depresión, la ansiedad (los sentimientos de preocupación o temor que puede ser difícil de controlar), trastornos de alimentación, trastorno de estrés postraumático o trastorno bipolar, problemas con las drogas y el alcohol.

Si usted piensa que su atención no se corresponde con lo que se describe en este folleto, por favor hable con un médico y coménteles lo que se está haciendo en otros países Europeos.

### **¿Qué ocurre cuando se acude por primera vez ver a un profesional de la salud?**

Si su médico piensa que usted puede tener trastorno límite de la personalidad, debe solicitar una cita con su centro de salud mental.

En su evaluación, el profesional sanitario debe explicar claramente el proceso. Se le preguntará

acerca de sus pensamientos, sentimientos y comportamiento.

Cómo debe hacer frente a los problemas que atacan las diferentes áreas de su vida. Asimismo, determinar con usted si necesita tratamiento psicológico, asistencia social y apoyo para conseguir una educación adecuada, la formación o el trabajo.

Se debe elaborar un plan (llamado un plan de atención) para su tratamiento y la atención.

Su médico deberá también dialogar referente a cualquier comportamiento que pueda ser un riesgo para usted o para los demás. Esto es necesario para que juntos puedan desarrollar un plan de acción, atención y apoyo.

Si tienes una leve discapacidad de aprendizaje, su evaluación debe hacerse en consulta con un especialista en problemas de aprendizaje. Se le deben ofrecer los mismos servicios como otras personas con trastorno límite de la personalidad. Sin embargo si un profesional médico piensa que los síntomas y el comportamiento de la persona indican

un trastorno de personalidad, deben ofrecer una evaluación conjunta con un especialista en problemas de aprendizaje.

Si su primer contacto con Salud mental es después de que usted se ha autolesionado, deberá ser tratado según la pautas correspondientes referentes a la autolesión.

Si le ofrecen una cita para una evaluación con otro servicio (incluyendo para el tratamiento psicológico) deberán ofrecerle el apoyo mientras a usted le den cita.



### Jóvenes (menores de 18 años) con trastorno límite de la personalidad

Si un profesional de la salud, trabajador social o centro educativo le preocupa que una persona menor de 18 años pueda padecer trastorno límite de la personalidad, deberá recomendar una cita con un especialista en niños.

Los jóvenes con síntomas graves deberán recibir tratamiento especializado. Esto puede ser en el hospital (ya sea durante la noche o permanecer como paciente ambulatorio) o en el hogar.

Un joven podrá recibir la atención de un especialista en niños, incluso después de cumplir los 18 años, si esto es por su bien y por proteger sus intereses.

### Preguntas que podría hacer a su Médico

- ¿Por qué se me ha diagnosticado trastorno límite?
- ¿Puedo esperar que con el tratamiento note una mejoría?
- ¿Con quien contactar en caso de crisis?
- ¿Existe algún grupo u organización de apoyo en mi zona?
- ¿Puede explicarle todo lo referente al trastorno límite a mi familia o cuidadores?

## ¿Quién me ofrecerá tratamiento?

Deberá recibir la gran parte del tratamiento en su centro de salud mental. Aunque si existe un área especializada en el trastorno límite se hará lo posible para que UD. Pueda tener acceso a la misma. Si usted se autolesiona deberá recibir tratamiento y atención de forma inmediata.



### Plan y organización

Su equipo de atención médica, junto con usted, familia o cuidadores (si usted está de acuerdo en que ellos sean informados), deberán elaborar un plan conjunto para su tratamiento.

En este plan debe aparecer quién es el responsable de diferentes aspectos de su cuidado, lo que esperamos lograr con el tratamiento a corto y largo plazo

(incluyendo los objetivos relativos a la educación, la formación o el trabajo), y lo que tiene que suceder para ayudarlo a conseguirlo. Asimismo, se debe identificar lo que puede dar lugar a que usted tenga una crisis,

Esto servirá como apoyo y una gran ayuda para saber que hacer si existe una crisis o usted no se encuentra bien cuando los centros o equipos médicos no están disponibles.

Las personas con trastorno límite de la personalidad deben recibir la mayor parte de atención dentro de su misma comunidad. Los profesionales de la salud deberán ofrecer otros servicios, como equipos de crisis que pueden proporcionar el tratamiento y atención sin necesidad de salir de su casa. Evitando por todos los medios la consideración de un Ingreso. Sólo deberían ser ingresadas las personas que pongan en riesgo su vida o la de otros. Si su Médico piensa que un ingreso le ayudaría, siempre deberán contar con su aceptación. Además de que deberán informarle en todo momento de la duración de su estancia, tratamientos y los motivos del ingreso.



### Sus derechos y su relación con su equipo de atención médica

Usted no deberá ser excluido de ningún servicio por causa de un diagnóstico de trastorno límite de la personalidad.

Su médico debe trabajar con usted para ayudarlo a tomar sus propias decisiones sobre sus opciones de tratamiento y los objetivos que se quieren conseguir. Usted debe ser alentado y apoyado para encontrar soluciones a sus problemas, incluso durante una crisis, porque ello ayudará a fortalecer su confianza.

Su médico debe mantener una relación con usted, basada en la esperanza, optimismo y confianza. Los profesionales de la salud no deben ser críticos o coherentes. Deben ser conscientes de las cuestiones delicadas, como los temores al rechazo, posibles abusos, traumas, autolesiones y evidentemente lo que conlleva el diagnóstico del trastorno límite. Se le debe explicar en todo momento la evolución y los pasos a seguir para una recuperación. Motivando en todo momento a la persona, dándole esperanzas de que es posible alcanzar la estabilidad.

### **¿Estarán implicados mis familiares o cuidadores de mi tratamiento y cuidado?**

Los médicos deberán preguntarle si usted desea que su familia o trabajadores sociales puedan estar implicados en su cuidado. Si usted está de acuerdo, ellos deberán animar a su familia o cuidadores en la implicación del trastorno límite que padece.

## ¿Qué tratamiento existe para el trastorno límite?

El tratamiento psicológico es la mejor forma de actuar ante el trastorno límite. Ya sea en un centro de día, en consultas semanales o grupos de ayuda. Siempre dependerá de sus necesidades y del tipo de vida que UD. lleve. Su médico deberá ofrecer información escrita sobre el tratamiento y cómo puede ayudarle el mismo. Las personas con dificultades de lectura deberán disponer de la información en otro formato, como el vídeo o DVD.

Algunos tratamientos pueden no ser adecuado para usted, dependiendo de sus circunstancias. Si tiene preguntas acerca de los tratamientos específicos y las opciones incluidas en este folleto, por favor hable con su médico.

## ¿Debo tomar medicación?

No debe por lo general tomar medicación ya que no existe ninguna medicación específica para tratar el trastorno límite de la personalidad o para cualquier síntoma relacionado con el comportamiento (como la autolesión, inestabilidad o comportamientos de riesgo). Existe un tipo de medicamento llamado antipsicótico que puede ser utilizado en tratamientos a largo plazo.

Podrá ser ofrecida medicación sedante, esta medicación será utilizada por muy poco tiempo.(no más de una semana) para ayudarle en una situación de crisis puntual.

Si se le ofrece la medicación por cualquier razón, su médico deberá ofrecerle información escrita sobre los efectos secundarios. También deberá explicarse por qué la medicación puede ser útil para usted en este momento. Su profesional de la salud también debería ofrecer a discutir con usted la medicación más.

Se le revisará constantemente la evolución y se determinará si es necesario suprimir la medicación o ajustar dosis.

## Preguntas sobre el tratamiento :

¿Por qué me ha ofrecido usted este tipo de tratamiento?

¿Cuáles son las ventajas de tomar esta medicación y los efectos secundarios?

· Por favor dígame lo que el tratamiento implica.

¿Cómo me ayudará el tratamiento? ¿Qué efecto tendrá esto sobre mis síntomas y la vida diaria?

¿Qué tipo de mejoras puedo esperar?

¿En Cuánto tiempo notaré los efectos?

¿Existe algún riesgo asociado a este tratamiento?

¿Qué sucederá si no quiero continuar con el tratamiento?

**¿Qué debe hacer ante una crisis?**

Si tiene una crisis vaya a ver a su médico él es el que deberá evaluar si existe un riesgo para usted o para los demás. Su médico le ayudará a hacer frente a sus sentimientos de ansiedad, por ejemplo, centrándose en el problema inmediato.

El médico deberá tratar de entender la crisis desde su punto de vista y explorar con usted el motivo de la misma.

Una vez que la crisis ha pasado le deben citar para saber como se encuentra.

Si durante una crisis le ofrecen sedantes (benzodiazepinas) no debe en ningún caso tomarla más de una semana y en el caso de que se tenga que superar ese tiempo el médico deberá verle regularmente.

### **Preguntas sobre la medicación**

¿Cuánto tiempo tendré que tomar la medicación?

¿Podría tener problemas cuándo deje de tomar la medicación?

¿Tiene algún efecto secundario esta medicación?

¿Qué debo hacer si noto que tengo algún efecto secundario?

**¿Me pueden dar tratamiento para otros trastornos que padezco?**

Las personas con trastorno límite de la personalidad suelen tener otros trastornos comorbidos, tales como depresión, ansiedad, trastorno de alimentación, trastorno de estrés postraumático, trastorno bipolar y problemas de drogas y alcohol.

Antes de empezar cualquier tratamiento conjunto con el trastorno límite se debe consultar con el médico y ver todos los posibles efectos secundarios que puedan existir.

Usted podrá recibir tratamiento para la depresión, el trastorno de estrés postraumático o ansiedad, al mismo tiempo, como tratamiento para el trastorno límite. Si usted tiene otro trastorno a parte del trastorno límite puede solicitar tratamiento psicológico y / o medicamentos para el mismo, como se recomienda en la guía NICE.

Las personas con graves alucinaciones (ver o escuchar cosas que no están realmente allí) y / o delirios (creer a veces en cosas que no son reales o verdaderos), problemas con el alcohol o las drogas, trastornos de alimentación. Deberán solicitar una cita con otro servicio para seguir tratamiento. Tendrá que existir coordinación entre los médicos para



ver los progresos tanto del trastorno límite como de cualquier otro trastorno que se padezca en conjunto.

Si tiene problemas para dormir se le ofrecerá asesoramiento acerca de tener una buena rutina de sueño, evitar la cafeína y la reducción en las cosas que pueden mantenerle despierto (como la televisión). Se le podrán ofrecer medicamentos tales como sedantes antihistamínico, si su médico piensa que esto puede ayudar.

### **¿Qué sucede cuando el tratamiento llega a su fin?**

Cuando su médico considere que UD. Esta lo suficientemente bien para dejar la consulta, se le deberá derivar a un profesional de atención primaria que ejercerá de apoyo continuo y seguirá su desarrollo.

Cuando el tratamiento llega a su fin su médico tiene que hablarlo con usted de antemano y no debe ocurrir repentinamente.

### **Información para familiares y cuidadores**

Vivir con una persona con trastorno límite de la personalidad puede ser difícil y desafiante. Las familias y los cuidadores pueden jugar un papel importante en el apoyo a una persona con trastorno límite de la personalidad, especialmente si el miembro de la familia o amigo es joven. Sin embargo, las familias y los cuidadores también necesitan ayuda y apoyo a sí mismos. Los profesionales de la salud deben darle información acerca grupos de apoyo o sitios de información.

Es importante que sea la persona que padece trastorno límite de la personalidad la que acepte la participación de otros en su tratamiento. Si la persona que padece trastorno límite de la personalidad prefiere hacer frente por sí solo a todo su tratamiento o cuidado se le deberá apoyar y respetar.

### **Preguntas para las familias y cuidadores**

- Por favor, déme un poco de información sobre el trastorno límite de la personalidad y de sus tratamientos.
- ¿Tengo derecho a estar informados sobre el tratamiento de mi familiar o amigo?
- ¿Qué puedo o que podemos hacer para ayudar y apoyar a la persona con trastorno límite de la personalidad?
- ¿Me puede dar información acerca de cómo actuar ante una crisis?
- ¿Existe algún apoyo adicional que yo / nosotros, como cuidador (s) podríamos solicitar?

## Más información

Las organizaciones o sitios Web que aparecen abajo pueden proporcionar más información y apoyo para las personas con trastorno límite de la personalidad. Tenga en cuenta que el Tratado de Niza no es responsable de la calidad o la exactitud de cualquier información o asesoría proporcionada por estas organizaciones.

- **borderline UK Ltd**, [www.borderlineuk.co.uk](http://www.borderlineuk.co.uk)
- **BPDWORLD**, 0870 005 3273, [www.bpdworld.org](http://www.bpdworld.org)
- **Repensar**, 0845 456 0455, [www.rethink.org](http://www.rethink.org)
- **SANE**, 0845 767 8000, [www.sane.org.uk](http://www.sane.org.uk)
- **NHS** ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk))
- **Soyborderline**, [www.soyborderline.com](http://www.soyborderline.com)

### **Acerca de NICE** (Instituto Nacional para Salud y Calidad Clínica)

NICE asesora al NHS (Servicio Nacional de Salud) sobre prevención, diagnóstico y tratamiento de diferentes afecciones. La guía está escrita por expertos independientes, incluidos los profesionales de la salud y las personas que representan a los usuarios de los servicios, las familias y cuidadores. Consideran que esta es la mejor evidencia que existe para informar sobre la condición y los tratamientos, las opiniones de los usuarios de los servicios y los cuidadores y las experiencias de los médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud que trabajan en el campo. El personal que trabaja en el NHS espera seguir contando con este asesoramiento.

Para obtener más información acerca de NICE (Instituto Nacional para Salud y Calidad Clínica), su labor y cómo se llega a decisiones, véase [www.nice.org.uk / aboutguidance](http://www.nice.org.uk/aboutguidance). Este folleto y otras versiones de esta guía destinada a los profesionales de la salud están disponibles en [www.nice.org.uk/CG78](http://www.nice.org.uk/CG78)

Alentamos a NHS (Servicio Nacional de Salud) y organizaciones del sector del voluntariado a usar el texto de este folleto en su propia información acerca de trastorno de la personalidad borderline.

El NICE también tiene información acerca de las directrices sobre el trastorno de personalidad antisocial, ansiedad, trastorno bipolar, la depresión, el abuso de drogas, trastornos de la alimentación, el trastorno de estrés postraumático y por autolesiones.

## Estructura del NHS (Servicio Nacional de Salud)

El NHS, establecido en 1948, es ahora la organización más grande de Europa, aunque son necesarias unas mejoras para poder hacer frente a las exigencias del siglo XXI. En el diagrama de más abajo se muestra cómo funciona la estructura del NHS en Inglaterra.

Para obtener información sobre los servicios sanitarios en otras partes del RU, visite el NHS en Irlanda del Norte, el NHS en Escocia o el NHS en Gales. Para más información, visite el Gobierno de la Isla de Man, el Gobierno de los Estados de Guernesey y el Gobierno de los Estados de Jersey.

### Autoridades y Trusts

Las autoridades y trusts (fundaciones hospitalarias) son las distintas clases de organizaciones que dirigen el NHS a escala local. En cada una de las Strategic Health Authority, el NHS está dividido en varios tipos de trusts que asumen la responsabilidad de dirigir los diferentes servicios del NHS correspondientes a su zona local.

### Los distintos tipos de trusts son:

#### Acute trusts

Los hospitales están gestionados por acute trusts, que dan empleo a una gran parte de la fuerza laboral del NHS, incluyendo enfermeras, médicos, farmacéuticos, matronas y auxiliares sanitarios, así como a otras personas que realizan trabajos relacionados con la medicina: fisioterapeutas, especialistas en radiografías, podólogos, logopedas y terapeutas del lenguaje, consejeros, terapeutas ocupacionales y psicólogos.

#### Foundation trusts

Foundation trusts son nuevos tipos de hospitales del NHS dirigidos por directores, empleados y ciudadanos locales, que se adaptan a las necesidades de la población local. Se introdujeron por primera vez en abril de 2004, y ahora existen 114 foundation trusts en Inglaterra.

### **Ambulance trusts**

Si llama a la ambulancia en caso de emergencia, la prioridad de la llamada se divide en:

- Emergencias de Categoría A, que son potencialmente mortales
- Y emergencias de Categoría B o C, que no son potencialmente mortales.

El centro de control de emergencias decide qué tipo de respuesta es necesaria y si hay que mandar una ambulancia.

### **Care trusts**

Care trusts pueden prestar una serie de servicios, incluyendo la asistencia social, los servicios de salud mental o los servicios de asistencia sanitaria primaria.

### **Mental health trusts**

Los servicios de salud mental pueden proporcionarse a través del médico de familia (GP), otros servicios de asistencia sanitaria primaria o por medio de asistencia sanitaria más especializada. Esto puede incluir la asistencia sociopsicológica y otras terapias psicológicas, apoyo comunitario y familiar o las pruebas de detección general.

### **Primary care trusts**

La asistencia sanitaria primaria es aquella que proporcionan las personas a quienes se visita normalmente al comienzo de un problema de salud. Puede tratarse de una visita al médico o dentista, al oculista para graduarse la vista, o simplemente ir a la farmacia a comprar un jarabe para la tos. Los consultorios sin cita previa NHS walk-in centres y el servicio telefónico de NHS Direct también forman parte de la asistencia sanitaria primaria. Hoy en día, Primary Care Trusts conforman el núcleo del NHS y controlan el 80% del presupuesto del NHS.

### **Strategic health authorities**

Creadas por el gobierno en 2002 para administrar el NHS local en nombre del ministro de Sanidad, al principio eran 28 strategic health authorities (SHA). El 1 de julio de 2006, esta cifra se redujo a 10. Puede solicitar un mapa de las SHA nuevas y antiguas al Department of Health (Ministerio de Sanidad).

### **Special health authorities**

Special health authorities son las autoridades sanitarias que proporcionan servicio sanitario a toda Inglaterra, y no solo a la comunidad local; por ejemplo, la National Blood Authority.