



Si tiene síntomas severos de una enfermedad como la depresión o el trastorno afectivo bipolar, una breve estancia en el hospital puede ayudarle a estabilizarse. Este folleto tiene la intención de ayudarle a sobrellevar

su hospitalización. Algunas de estas ideas pudieran serle útiles; otras no. La experiencia de cada persona hospitalizada es diferente. Utilice únicamente las sugerencias que tengan sentido para usted y puedan ayudarle.

¿Cuándo es necesario que vaya al hospital?

Posiblemente deba ir al hospital si:

- Ve o escucha cosas (alucinaciones)
- Tiene ideas extrañas o paranoides (delirios)
- Fantasea con lastimarse o lastimar a otras personas
- Piensa o habla demasiado aprisa, o salta de un tema a otro sin hacer sentido
- Se siente demasiado agotado o deprimido como para dejar su lecho o cuidar de sí mismo o su familia
- Tiene problemas con el alcohol u otras sustancias
- No ha comido o dormido en varios días
- Ha probado con tratamientos para pacientes ambulatorios (terapia, medicamentos y apoyo), pero los síntomas que interfieren su vida persisten
- Necesita hacer un cambio mayor en su tratamiento o medicación bajo la supervisión estrecha de su médico

¿En qué puede ayudarme la hospitalización?

- El hospital es un lugar seguro para empezar a mejorar. Es un lugar donde puede alejarse de las tensiones emocionales que pudieran estar empeorando sus síntomas de trastorno del estado de ánimo. Nadie, con excepción de su familia, tiene porqué enterarse de su hospitalización.
- Usted puede colaborar con los profesionales para estabilizar sus síntomas más serios, permanecer seguro y aprender nuevas formas de controlar su enfermedad.

- Puede hablar sobre sus experiencias traumáticas y explorar sus pensamientos, ideas y sentimientos.
- Puede aprender más sobre los eventos, personas o situaciones que pudieran desencadenar sus episodios maníacos o depresivos, y cómo manejarlos o evitarlos.
- Puede descubrir un nuevo tratamiento o combinación de tratamientos que le ayude.

¿Qué necesita saber sobre el hospital?

- Usted no irá a una institución mental, asilo o prisión. La hospitalización es un tratamiento, no un castigo. No es nada de lo que usted deba avergonzarse.
- Quizás permanezca en un pabellón cerrado. En un principio, quizás no le permitan salir del pabellón. Pero quizás después pueda ir a otras partes del hospital o le den un pase para que salga del hospital por un rato.
- Posiblemente guarden bajo llave sus joyas, artículos de aseo, cinturones, agujetas u otras pertenencias personales, durante su estancia. Quizás tampoco le permitan tener objetos de vidrio o cosas con ángulos filosos, como marcos de fotografías, cajas de CD o cuadernos de espiral.
- Tendrá que apegarse a un horario. Habrá horarios para comidas, reuniones de grupo, tratamientos, medicamentos, actividades y reposo en cama.
- Quizás se hagan estudios para evaluar su salud física o mental. Probablemente le hagan análisis de sangre para determinar las concentraciones de sus medicamentos o detectar otros problemas físicos que pudieran estar empeorando su enfermedad.
- Quizás tenga que compartir su habitación con otra persona.
- El personal del hospital le visitará o entrevistará periódicamente.
- Posiblemente su médico de cabecera no pueda verlo de inmediato. Quizás tenga que hablar con varios doctores, enfermeras y otros miembros del personal mientras permanezca en el pabellón. Probablemente tenga que solicitar más de una vez las cosas que necesite.

Su estancia en el hospital



Tal vez le convenga pedir a un ser querido que le ayude con los procedimientos de registro en el hospital y el llenado de los formatos necesarios. De ser necesario, pida a su ser querido que le ayude a comunicarse con el personal del hospital.

Quizás convenga que usted o alguno de sus seres queridos hable por anticipado con el hospital para enterarse de los procedimientos de registro y los artículos que puede llevar consigo. Pregunte si puede traer música, jabón, loción, almohadas, animales de peluche, libros u otras cosas que le conforten. Investigue los horarios de visita y dónde puede comunicarse por teléfono. Cerciérese de que sus familiares y amigos conozcan los procedimientos del hospital. Dígales qué pueden hacer para ayudarlo.

Si se registra usted mismo en el hospital, también puede firmar su alta, a menos que el personal considere que usted representa un peligro para sí u otras personas. Si usted no representa un peligro, el hospital debe darle de alta en dos a siete días, dependiendo de las leyes de su estado. Si tiene problemas para que el hospital le dé de alta, comuníquese con la dependencia estatal de protección de los derechos humanos (consulte la página 10).

Usted tiene derecho a que le expliquen en qué consiste su tratamiento. También tiene derecho a ser informado de los beneficios y riesgos de su tratamiento, y a rehusarse a recibir un tratamiento que usted sienta inseguro. Asimismo, tiene derecho a ser informado sobre cualquier prueba o examen que le hagan, y a negarse a cualquier procedimiento que sienta innecesario; por ejemplo, un examen ginecológico u otros procedimientos agresivos. Además, tiene derecho a negarse a participar en tratamientos experimentales o sesiones de capacitación que impliquen la presencia de estudiantes u observadores. Cerciérese de que las personas que le estén tratando conozcan las necesidades y preferencias de usted.

Quizás le lleve tiempo acostumbrarse a la rutina del hospital. Si sus síntomas son graves, quizás algunas cosas no tengan sentido para usted. Trate de aprovechar al máximo las actividades. Concéntrese en su propia salud mental. Escuche lo que otras personas tienen que decir en los grupos. Lleve un diario de sus pensamientos y sentimientos.

Conocerá a otras personas que están esforzándose por superar sus propios problemas. Trátelas con cortesía y respeto, independientemente de lo que digan o hagan. Si alguien le hace sentir incómodo o en riesgo, comuníquese a algún miembro del personal.

Aproveche al máximo su tiempo con el médico. Haga una lista de las preguntas o dudas que tenga. Pida a su familia o al personal del hospital que le ayuden a hacer esa lista. Informe a su médico y al personal sobre cualquier otra enfermedad que tenga, así como los medicamentos que esté tomando. Cerciérese de seguir tomando sus medicamentos para otras enfermedades, junto con las medicinas para su depresión o trastorno afectivo bipolar.

Bienestar después de la hospitalización

Conozca su tratamiento. Antes de salir del hospital, asegúrese de contar con una lista escrita de qué medicamentos tomar, en qué dosis y a qué horas. Averigüe si hay alimentos, medicamentos (con o sin receta, e incluso herbolarios) o actividades que deba evitar mientras esté tomando sus medicinas, y tome nota de ellas. Anote sus medicamentos y estados de ánimo haciendo uso de las herramientas que le presentamos en las páginas siguientes.

Aprenda lo más que pueda sobre su enfermedad.

Hable con su médico sobre nuevos tratamientos que pudiera probar. Averigüe qué puede esperar de los tratamientos y cómo saber si su tratamiento está funcionando. Si piensa que hay mejores alternativas, pida la opinión de otro médico.

Haga las cosas una por una. Quizás no se sienta mejor de inmediato. No trate de apresurar las cosas y retorne poco a poco a su rutina. Felicítese por hacer pequeñas cosas como salir de la cama, vestirse o comer.

Priorice las cosas que necesita hacer y concéntrese en una a la vez. Escriba sus pendientes o pida a sus amigos y familiares que le ayuden a evitar sentirse abrumado.

Póngase límites. Dése tiempo para descansar. Si se siente estresado o exhausto, diga que no o cancele sus planes. Destine tiempo a cuidar de usted y descansar, meditar, darse un baño prolongado, escuchar música o hacer alguna otra cosa exclusivamente en su beneficio.

Tenga confianza en sí mismo. Tenga la seguridad de que va a mejorar. Si su estado era maníaco, quizás no se sienta tan productivo como antes. Pero ahora tendrá un estado de ánimo más estable y seguro, lo que le ayudará a ser más productivo a la larga.

Notas sobre tratamientos y estados de ánimo

MES/AÑO

1. Marque los días en que vaya a terapia verbal y grupo de apoyo.
2. Anote sus medicamentos contra trastornos del estado de ánimo, cuántas píldoras le prescribieron y cuántas toma al día.
3. Anote sus medicamentos para otras enfermedades, y cualquier otro complemento que esté tomando.
4. Llene el cuadro que mejor describa su estado de ánimo durante el día. Si su estado de ánimo cambia durante el día, marque los cuadros que correspondan a sus puntos máximo y mínimo. Contéctelos trazando una línea o rellenando los cuadros que los separan. Vea si hay algún patrón.
5. Observe si sus estados de ánimo cotidianos se relacionan con el tratamiento.

	FUÍ A UN GRUPO O SESIÓN		PÍLDORAS POR DÍA TOMADAS																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Terapia verbal	√																															
Grupo de apoyo	√																															
MEDICAMENTOS																																
Medicamento	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3		
ESTADO DE ÁNIMO DÍA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
EXTREMADAMENTE MANIACO																																
MUY MANIACO																																
ALGO MANIACO																																
LEVEMENTE MANIACO O HIPOMANIACO																																
ESTABLE																																
LEVEMENTE DEPRIMIDO																																
ALGO DEPRIMIDO																																
MUY DEPRIMIDO																																
EXTREMADAMENTE DEPRIMIDO																																
Mixed state (manic and depressive symptoms) (√ if yes)																																

Siga con su tratamiento. Acuda a sus citas médicas, terapias y grupos de apoyo. Sea paciente mientras aguarda a que el medicamento haga efecto. Probablemente al principio detecte efectos secundarios. Si estos persisten por más de dos semanas, hable con su médico para ver si le cambia los medicamentos, la dosis o la hora en que los toma. Jamás cambie ni suspenda sus medicamentos sin consultar primero a su médico.

Identifique sus síntomas y qué los desencadena.

Sentirse desanimado, sin esperanza o irritable puede ser síntoma de su enfermedad. Si siente mucha ira, su mente empieza a desbocarse o comienza a fantasear con lastimarse, deténgase, piense y llame a alguien que pueda ayudarle. Tenga a la mano una lista de sus desencadenantes y signos de advertencia, así como un listado de personas a las que pueda llamar para pedir ayuda.

Deje pasar un tiempo para que sus relaciones personales cicatricen. Quizás en un principio, sus familiares y amigos no sepan cómo comportarse cuando estén con usted. También puede haber resentimientos y quizás sea necesario que usted pida disculpas por las cosas que pudo haber hecho en estados de manía o depresión. Apéguese a su tratamiento para demostrar que realmente desea recuperarse. Invite a sus seres queridos a que busquen el apoyo de un grupo de apoyo de DBSA, si es que lo necesitan.

Ayude a sus seres queridos a ayudarle a usted. Pídales lo que necesite. Dígalos qué cosas específicas pueden hacer para ayudarle. Si necesita ayuda con los quehaceres domésticos, que lo trasladen en automóvil o que alguien le llame para despertarlo, solicítelo.

No se estrese en el trabajo. Explíquelo a su supervisor y compañeros de trabajo que ha estado enfermo y necesita tomar las cosas con calma. No es necesario que les hable sobre su depresión o trastorno afectivo bipolar. Si alguien le hace preguntas, dígame cortés pero firmemente que no quiere hablar sobre el tema. Haga su mejor esfuerzo en el trabajo. Procure no sobrecargarse de responsabilidades. Durante los recesos, llame a algún amigo o familiar para “tocar base”.

Busque el apoyo de otras personas que hayan tenido experiencias similares y se sientan mejor. Comuníquese con un grupo de seguimiento del hospital o un grupo de apoyo de DBSA.

¿Cómo puedo encontrar personas que me entiendan?



Los grupos de apoyo de DBSA están integrados por personas con trastornos del estado de ánimo, así como sus familiares y amigos, quienes se reúnen para compartir experiencias, comentar sobre recursos de manejo y darse esperanzas mutuas en un entorno de seguridad y confidencialidad. Quienes asisten a los grupos de DBSA afirman que estos:

- Son un lugar seguro y amable para encontrar aceptación mutua, comprensión y autodescubrimiento.
- Les dan la oportunidad de comunicarse con otras personas y aprovechar la experiencia de quienes estuvieron en la misma situación.
- Renuevan sus esperanzas y la convicción de que pueden recuperarse.
- Los motivan a seguir adelante con sus planes de tratamiento.
- Les ayudan a entender que los trastornos del estado de ánimo no definen quiénes son.
- Les ayudan a redescubrir su fuerza y buen humor.

Las personas que acudieron a los grupos de DBSA durante más de un año, tuvieron menos hospitalizaciones debido a su enfermedad durante ese mismo año, según una encuesta de DBSA.

¿Cómo puedo prepararme para una crisis futura?

Haga una lista de planeación de crisis. Describa brevemente el tipo de ayuda que quisiera recibir si vuelve a tener síntomas graves. Incluya:

- El nombre y la información de contacto de su médico
- La información de contacto de su grupo de apoyo y otros familiares y amigos de confianza.
- Cualquier otro problema de salud que tenga y/o medicamento que esté tomando

- Alergias y medicamentos que no debe tomar
- Los datos de su seguro médico o Medicaid, así como el hospital donde prefiere ser tratado
- Cosas que pudieran desencadenar un episodio, como eventos de vida, viajes, enfermedades físicas o estrés en el trabajo
- Signos de advertencia, como hablar demasiado aprisa, delirios paranoicos, falta de sueño, movimientos lentos o abuso de alcohol o drogas
- Cosas que la gente puede decirle para ayudarlo a calmarse o tranquilizarse
- Cosas que la gente puede hacer por usted, como esconder las llaves de su automóvil y guardar bajo llave cualquier cosa con la que pudiera lesionarse
- Cosas que el personal de urgencias pueda hacer por usted, como explicarle las cosas, hablarle lentamente, darle espacio o escribirle las cosas
- Razones por las que su vida vale la pena y es importante que se recupere

¿Cómo pueden ayudarme las Instrucciones Anticipadas o el Poder Médico Notarial?

Las instrucciones anticipadas y el poder médico notarial son documentos mediante los cuales usted autoriza a otra persona, por escrito, para que ésta tome a su nombre las decisiones de tratamiento necesarias en caso de que usted esté demasiado enfermo para decidir por sí mismo. Lo mejor será que consulte a un abogado para que éste le ayude a redactar sus instrucciones anticipadas o poder médico notarial. Estos documentos tienen efectos legales distintos en cada estado.

Recursos

Las siguientes organizaciones también pueden serle útiles. DBSA no se responsabiliza, en modo alguno, del contenido o precisión del documento que éstas le proporcionen.

Bazon Center for Mental Health Law (da información, pero no ofrece asesoría legal personalizada).
(202) 467-5730 • www.bazon.org

National Association of Protection and Advocacy
(Protección y Apoyo)
(202) 408-9514 • www.napas.org

Treatment Advocacy Center
(le explica las leyes de hospitalización de cada estado)
(703) 294-6001 • www.psychlaws.org

Ayude a DBSA a cambiar vidas.

Esperamos que encuentre útil la información de este folleto. Su donativo nos ayudará a seguir apoyando a quienes padecen trastornos del estado de ánimo y sus familias.

Sí, quiero hacer una diferencia. Adjunto mi donativo por:

\$100 \$50 \$20 Otra cantidad _____

NOMBRE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

TELÉFONO

CORREO ELECTRÓNICO

Cheque (a nombre de DBSA) Orden de pago
 VISA MasterCard Discover Card AmEx

CUENTA

FECHA DE EXPIRACIÓN

NOMBRE (TAL COMO APARECE EN LA TARJETA DE CRÉDITO)

FIRMA (ES NECESARIA)

- Deseo que mi donativo sea anónimo.
- Envíeme por favor sobres para donativos, yo los distribuiré.
- Quisiera saber cómo puedo incluir a DBSA en mi testamento.
- Adjunto el formato de donativo correspondiente a mi compañía.
- Me gustaría recibir más información sobre los trastornos del estado de ánimo.
- Sirvanse enviar toda mi correspondencia en un sobre confidencial.

Si desea que su donativo sea hecho en memoria u honor de alguien, anote por favor los siguientes datos:

A la Memoria de / En Honor de (encierre uno):

ESCRIBA EL NOMBRE CON LETRAS DE MOLDE

Envíen por favor una nota de agradecimiento a:

NOMBRE DEL RECIPIENTE

DIRECCIÓN

CIUDAD

ESTADO

CÓDIGO POSTAL

Envíe por favor este formato con su donativo a: **Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA), 730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7224 USA**

¿Alguna duda? Marque (800) 826-3632 ó (312) 642-0049.

Los pagos mediante tarjeta de crédito (Visa, MasterCard, Discover o AmEx) pueden ser enviados por fax al (312) 642-7243. También puede hacer donativos seguros en línea visitando www.DBSAlliance.org.

DBSA es una corporación 501(c)(3), con sede en Illinois, sin fines de lucro. Todos los donativos son deducibles de impuestos, según los reglamentos federales y estatales del IRS. Si desea conocer más detalles, consulte por favor a su asesor fiscal. Toda su información es estrictamente confidencial y jamás será compartida.

¡Gracias por su donativo!