

Guía de hospital

Lo que las familias necesitan saber
sobre el tratamiento de la salud mental



National Alliance on Mental Illness

nami | Illinois

**¡GRATIS!
LLEVE UNO
A CASA**



CONTENIDO

Bienvenida	1
La decisión de hospitalizar	2
Admisión y evaluación	3
Admisiones hospitalarias	5
Flujo de información	7
En el hospital	9
Plan de transición	13
El proceso de recuperación	14
¿Qué es la enfermedad mental?	17
Tratamientos comunes para los trastornos de salud mental ..	20
Apoyo para las familias	24



Bienvenido

Es posible que su familia no haya estado en esta situación antes. Tiene un ser querido que necesita estar en un hospital para recibir servicios de salud mental. De repente, se encuentra en una sala de emergencias, tratando de ayudarlo a obtener la atención adecuada, o su familia ya ha estado en esta situación antes, pero desearía tener información que lo guíe a través de este proceso.

Esta experiencia puede ser abrumadora, generar ansiedad y resultar desconcertante. Está tratando de entender cómo ayudar a su ser querido y comprender los sistemas y políticas médicas sobre los que tal vez sabe poco.

No está solo. Otras familias han enfrentado los mismos desafíos y se han hecho las mismas preguntas. ¿Cómo pueden las familias enfrentar esta situación? ¿Qué necesitan saber para ayudar a su ser querido y a su familia?

Esta guía proporciona información sobre qué esperar y cómo apoyar mejor a su ser querido mientras esté en el hospital y en las semanas y meses posteriores. Las hospitalizaciones por preocupaciones de salud mental pueden ser más complicadas que otras que haya experimentado. Nuestro objetivo es ayudarlo a usted y a su ser querido a navegar este complejo proceso de tratamiento y recuperación en el hospital, así como en las semanas y meses siguientes. Estamos aquí para ayudar a responder a estas preguntas y para que sepa dónde encontrar lo que necesita.

Esta guía cubre cómo el estado de Illinois maneja las prácticas relacionadas con las hospitalizaciones psiquiátricas como una orientación general, aunque los hospitales individuales pueden tener requisitos más específicos.

La decisión de hospitalizar

Es posible que haya llevado a su familiar al hospital porque está preocupado de que pueda hacerse daño a sí mismo o a otra persona.

Tal vez llamó a la policía para que lo llevaran a la sala de emergencias porque su comportamiento era peligroso. O tal vez la policía llevó a su ser querido al hospital porque él o ella, o alguien más, presenció un comportamiento peligroso.

La situación puede ser caótica y desafiante, pero su familiar está en el hospital por razones de seguridad. También está en el hospital para que los profesionales médicos puedan entender lo que está sucediendo.

- Los signos de que su familiar está pasando por dificultades y puede necesitar una evaluación psiquiátrica incluyen:
- Tener un plan, método y/o un plazo para intentar suicidarse.
- Hacer una amenaza creíble de hacerle daño a alguien más.
- Ver o escuchar cosas que no están allí (alucinaciones) y/o creer cosas que no son ciertas (delirios).
- Compartir pensamientos paranoicos (sentir que alguien o algo está “tratando de hacerles daño”).
- Poner en peligro su vida al hacer uso excesivo de alcohol o drogas (por ejemplo, arriesgarse a una sobredosis).
- Poner en riesgo su vida tomando decisiones sobre su seguridad que podrían ponerlos en peligro.



Admisión y evaluación

Una vez que su familiar haya llegado a la sala de emergencias, comenzará el proceso de admisión y evaluación:

- Primero, su familiar será atendido por la enfermera de la sala de emergencias para tomar sus signos vitales.
- Luego, se le asignará una cama en la sala de emergencias. Esta puede ser una habitación segura, de baja estimulación, más tranquila, con menor iluminación y pocos muebles. Esto es por la seguridad de su ser querido. Es posible que se le permita o no quedarse con su ser querido en esta habitación.
- También serán registrados para buscar de objetos con los que puedan hacerse daño.
- Si su familiar se ha hecho daño gravemente, el manejo de esa lesión tendrá prioridad sobre cualquier otra cosa y podrían ser ingresados directamente a una unidad médica para estabilización y atención crítica.

Una vez que se haya asignado una cama a su ser querido en la sala de emergencias:

- Un equipo médico realizará una entrevista de admisión para determinar si una condición física, como una conmoción cerebral o el consumo de sustancias, está causando los síntomas.
- El equipo determinará si existe una condición de salud mental. Preguntarán sobre los diagnósticos previos de su familiar, los síntomas y comportamientos actuales, el consumo de sustancias y los procesos de pensamiento. Sus observaciones sobre su comportamiento y la información histórica que proporcione serán valiosas para el equipo médico.
- Un miembro del personal psiquiátrico del hospital puede ser llamado en este momento para una consulta.

Aunque su familiar esté mostrando señales de una crisis de salud mental, no hay garantía de que será hospitalizado. La decisión de hospitalizar depende de la evaluación del personal del hospital.

Algunos de los criterios que pueden utilizarse para determinar la necesidad de hospitalización incluyen:

- Que exista un riesgo inminente de que se hagan daño a sí mismos o a otras personas.
- Que no puedan proveer por sí mismos sus necesidades físicas básicas o protegerse del peligro.
- Que se niegan a recibir tratamiento voluntario porque su enfermedad les impide entender la necesidad de hospitalización, y su comportamiento indique que su condición empeorará sin hospitalización, llevando a uno de los criterios mencionados anteriormente.

Los datos recopilados durante la entrevista de admisión determinarán los siguientes pasos para su ser querido, tales como:

- Ingreso a la unidad psiquiátrica.
- Ingreso a una unidad médica para el tratamiento de otra condición.
- Transferencia a otro hospital o centro psiquiátrico.
- Alta de la sala de emergencias.

Si se requiere hospitalización, el equipo localizará una cama para su familiar. Dependiendo de la disponibilidad de camas en el hospital o en otro centro, puede haber una espera prolongada.



Mientras esperas, consulta con la compañía de seguros de tu ser querido para determinar los beneficios. Si el hospital no está dentro de la red, informa al equipo de urgencias o al consejero.

Admisiones hospitalarias

Si tu familiar es admitido, será trasladado al piso de salud psiquiátrica/conductual y asignado a un equipo de tratamiento que lo diagnosticará y creará un plan de tratamiento con objetivos específicos. (Abordaremos este tema con más detalle en “Plan de transición”).

El tratamiento psiquiátrico comienza en la unidad de hospitalización. Es posible que no conozcas su diagnóstico en este momento. Además, no esperes que te permitan acompañar a tu ser querido al piso psiquiátrico, ya que esto ayuda a facilitar una transición sin problemas a la unidad de hospitalización.

Si se recomienda la hospitalización, lo ideal es que tu ser querido acepte voluntariamente la admisión. Es más probable que cumpla con su plan de tratamiento si reconoce la necesidad de ser hospitalizado. Sin embargo, puede que no desee recibir tratamiento en el hospital, especialmente si no cree que está enfermo. Si cumple con los criterios que se enumeran a continuación, es posible ingresarlo legalmente en el hospital para un tratamiento a corto plazo.

El proceso de admisión involuntaria

La admisión involuntaria puede recomendarse si el personal del hospital considera necesario un tratamiento en la unidad psiquiátrica para tu ser querido, pero él o ella rechaza la admisión. En Illinois, el sistema legal a nivel del condado, y no el equipo del hospital, es quien determina si tu ser querido puede ser admitido involuntariamente en un piso o instalación psiquiátrica. Hay tres formas de iniciar el proceso de admisión involuntaria:

- **Admisión por orden judicial:** Un tercero elegible mayor de 18 años (incluyéndote a ti) puede presentar una petición para la hospitalización inmediata de una persona con una enfermedad mental, siempre que represente un peligro para sí misma o para otros. Luego, la corte determinará si es necesario admitir involuntariamente a tu familiar en un centro de salud mental.
- **Admisión de emergencia mediante el proceso de certificación:** Si tu ser querido amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros de manera inmediata, la familia puede contactar a los servicios de emergencia o a las fuerzas del orden para que lo trasladen a un hospital para recibir tratamiento. Estos respondedores pueden iniciar el proceso de

presentación de la petición para la hospitalización involuntaria. Dos evaluadores calificados determinarán si la persona debe ser admitida involuntariamente y requiere hospitalización inmediata. Una vez que se complete un certificado, la instalación puede comenzar el tratamiento del individuo.

- **Orden de detención y evaluación:** Si no estás seguro de si tu ser querido necesita tratamiento en hospitalización, puedes solicitar al tribunal de tu condado una orden de detención y evaluación, la cual permite que tu ser querido sea trasladado a un hospital para una evaluación de salud mental. Si se concede, un profesional de salud mental examinará a tu ser querido y determinará si requiere hospitalización. Si es necesario, podrá ser admitido involuntariamente.

Una vez que tu familiar es admitido involuntariamente, el hospital debe desarrollar un plan de tratamiento dentro de los tres días hábiles posteriores a la admisión para que el tribunal pueda asegurarse de que está recibiendo la atención adecuada.

Puede resultarte difícil, aterrador o abrumador hospitalizar a tu ser querido, ya sea de manera voluntaria o involuntaria. Es posible que sientas culpa, especialmente si ellos no quieren estar allí o están enojados contigo. También puedes sentir alivio al saber que están recibiendo tratamiento en un lugar seguro. Otras familias han pasado por esto. No estás solo. Ten la certeza de que has tomado la mejor decisión posible para garantizar la atención de tu ser querido y recuerda que tu apoyo será fundamental para que reciba el tratamiento que necesita.



Flujo de información

La Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguro de Salud de 1996 (HIPAA, por sus siglas en inglés) y la Ley de Confidencialidad de Salud Mental y Discapacidades del Desarrollo (MHDDCA, por sus siglas en inglés) regulan la comunicación entre el equipo de tratamiento de su ser querido y su familia. En general, la HIPAA y la MHDDCA permiten que su familiar adulto limite la cantidad de información médica protegida que el centro o el equipo de tratamiento puede compartir con usted sin su permiso.

Ni la HIPAA ni la MHDDCA impiden que los familiares proporcionen información al equipo de tratamiento. Ambas leyes también permiten que los familiares reciban información limitada sobre la atención de su ser querido sin una autorización firmada en ciertas situaciones.

Aunque tengas un poder notarial médico de tu ser querido, la manera más sencilla de garantizar tu participación en su atención es que firme los siguientes formularios:

- **Autorización para divulgación de información**, que especifica qué información se puede divulgar, a quién y por cuánto tiempo.
- **Autorización para divulgar información de salud protegida**, que permite al equipo de tratamiento compartir información contigo.
- **Información de contacto en caso de emergencia**, para asegurarse de que seas contactado en una emergencia.

Idealmente, tu ser querido firmará estos formularios voluntariamente. Si notas que se muestra reacio, pide al personal que le explique la importancia de compartir información para garantizar la mejor atención posible. Si se niega, puedes solicitar que el personal del hospital le pida firmarlos en otro momento, preferiblemente antes del alta.

Si tu familiar firma estos formularios, solicita una copia para tus archivos.

Si su ser querido se niega a firmar una autorización para compartir información, usted aún podría tener derecho a obtener información muy limitada sobre su atención, según la Sección 5.5 de la MHDDCA. Esta ley permite que los familiares reciban información sobre una persona hospitalizada por una enfermedad mental, incluso si no ha firmado una autorización. Para obtener esta información, debes cumplir con los siguientes requisitos:

- Probar tu identidad ante el hospital.
- Presentar una declaración por escrito confirmando que no existe ninguna orden de protección vigente o pendiente, ni un proceso de divorcio entre tú y tu ser querido.



- Prueba de tu participación en la atención de tu ser querido, como:
 - Vive contigo.
 - Pagas por sus servicios de salud mental o medicamentos.
 - Lo ayudas a programar o asistir a sus citas médicas o a surtir sus recetas, y puedes proporcionar los nombres y la información de contacto de los proveedores.
 - Eres un adulto y es tu padre/madre, cónyuge, hermano(a), hijo(a) o nieto(a).
 - Eres su contacto de emergencia.
 - Su atención de salud mental está cubierta por tu seguro médico.

Al mismo tiempo, el equipo de tratamiento debe:

- Determinar que la enfermedad de tu ser querido es tan grave que no pueden legalmente negar la divulgación de información.
- Determinar que es en el mejor interés de tu ser querido proporcionarte la información y que esto no los pondría en riesgo de abuso o negligencia.

Entonces, tienes derecho a recibir información, incluyendo:

- Si tu ser querido está o no en ese hospital.
- Su fecha estimada de alta.
- El plan de alta, incluyendo información sobre su tratamiento y medicación futura.

Aunque una autorización firmada para divulgar información te da la mayor capacidad para participar en la atención de tu ser querido, aún puedes participar comunicando información sobre tu familiar al equipo de tratamiento. Si puedes, prepara un historial escrito y solicita que el equipo lo incluya en los registros médicos de tu ser querido. Puedes decirle al personal: "Sé que no pueden decirme nada, pero como familiar, tengo información vital que compartir con el equipo de tratamiento."

Con esta información, podrás ayudar a tu ser querido a acceder a la atención necesaria, comprender las opciones de tratamiento y prepararlo para el éxito en su recuperación.

En el hospital

Tu ser querido ha sido admitido ahora en la unidad psiquiátrica, lo cual difiere significativamente de una estancia en una unidad médica. Por lo tanto, las familias pueden enfrentar desafíos únicos al gestionar la atención hospitalaria de su ser querido. Estos desafíos son comunes, y gestionarlos adecuadamente ayudará a tu ser querido en su recuperación.

Visitas familiares

Tu experiencia al visitar a tu ser querido en una unidad psiquiátrica será diferente de lo que podrías haber experimentado al visitar a amigos o familiares en una unidad médica. A continuación, se mencionan algunas diferencias comunes:

- Las horas de visita en la unidad psiquiátrica probablemente serán más restrictivas que las horas de visita en unidades médicas generales. Solicita una copia de las horas de visita de la unidad psiquiátrica.
- Las visitas generalmente ocurren en un área común, en lugar de en la habitación de tu ser querido.
- Puede haber limitaciones sobre quién puede visitar a tu ser querido (por ejemplo, no se pueden permitir niños).
- Probablemente habrá restricciones sobre lo que tu ser querido puede tener en el hospital y sobre lo que puedes llevarle durante su estancia. Pregunta al personal de la unidad del hospital sobre cualquier limitación.
- Los teléfonos en la unidad están ubicados en áreas comunes. Puedes llamar a tu ser querido en estos teléfonos durante las horas designadas. Consulta con el personal del hospital sobre los horarios de teléfono.



No es personal

Si tu ser querido fue hospitalizado involuntariamente o está enojado, puede negarse a verte. Aunque pueda sentirse personal, por favor recuerda que no lo es, y vuelve a consultar con el personal de la unidad del hospital más tarde para ver si tu familiar está listo para verte.

Aunque puedas sentir enojo, preocupación o miedo por las limitaciones en la comunicación, puedes mejorar la recuperación y estabilidad de tu ser querido si te mantienes tranquilo, amoroso, positivo y apoyador durante tus comunicaciones y visitas.

Preguntas de familiares

Para comprender mejor la estancia de tu ser querido en el hospital, es probable que tengas preguntas. Recuerda que la capacidad del personal para responder algunas de estas preguntas dependerá de si tu ser querido ha firmado un formulario de autorización para divulgar información.

- ¿Cuánto tiempo estará hospitalizado mi ser querido?
- ¿Cuál es su diagnóstico? Por favor, explícalo en términos claros.
- ¿Cuál es el plan de tratamiento mientras está hospitalizado?
- ¿Cuáles son los síntomas que más te preocupan? ¿Qué indican?
- ¿Cómo los están monitoreando?
- ¿Qué medicamentos le están dando, por qué deberían ayudar y cuáles son sus efectos secundarios?
- ¿El equipo de tratamiento ha discutido el tratamiento, el progreso y el plan de alta con mi ser querido?
- ¿Puedo estar presente cuando se discuta el plan de alta con mi ser querido, o se puede compartir de otra manera conmigo?



Beneficios de la hospitalización involuntaria

- Contar con un equipo de profesionales capacitados que te eduquen a ti y a tu ser querido sobre la enfermedad mental, su tratamiento y su manejo a largo plazo.
- Hacer que se sienta cuidado, seguro y comprendido.
- Proveer rutinas y consistencia que puedan brindarle consuelo y promover su recuperación.
- Ofrecer herramientas de recuperación como terapia artística, yoga y ejercicio.
- Ver que la condición de tu ser querido mejora puede traerte esperanza de que se recuperará.



Plan de transición

A medida que tu ser querido se acerque al final de su estancia hospitalaria, es probable que el equipo de tratamiento cree un plan de transición (o de alta) para trasladarlos a la atención ambulatoria. Es esencial participar en la reunión de planificación de la transición si el equipo de tratamiento y tu ser querido lo permiten. Es posible que necesiten ayuda para determinar qué será factible cuando tu ser querido deje el hospital.

Los objetivos de recuperación, como controlar los síntomas, vivir de manera independiente o regresar al trabajo o a la escuela, forman la base del plan de transición. El plan de transición puede incluir los siguientes elementos:

- Su diagnóstico, explicado en un lenguaje fácil de entender.
- Recetas de medicamentos.
- Una explicación clara de las opciones de tratamiento ambulatorio.
- Derivaciones para atención de seguimiento.
- Instrucciones sobre el uso de medicamentos de venta libre, y evitar medicamentos no recetados, alcohol, marihuana y otras drogas.
- Actividades de autocuidado, incluyendo actividades diarias como las comidas, higiene, horarios de sueño, ejercicio y actividades agradables.

Es mejor que tu ser querido participe en la planificación de la transición, ya que es más probable que siga el plan si está involucrado. Puedes apoyarlo ayudándole a comprender el plan de transición, acceder a la atención ambulatoria y crear actividades, habilidades y estrategias concretas para gestionar la vida fuera del hospital.

Pasos para la gestión de crisis

- Realiza una lista de comportamientos que sugieren la necesidad de regresar al hospital o de llamar a los servicios de emergencia.
- Usa las líneas de emergencia y/o líneas de chat (por ejemplo, 988, la línea nacional de prevención del suicidio y la línea de texto de crisis).
- Aprende sobre alternativas a las salas de emergencia, como las salas de estar (Living Rooms) y los equipos móviles de respuesta a crisis.
- Utiliza recursos estatales en la web, como la página de Salud Mental del Departamento de Servicios Humanos para consumidores, y BEACON, un portal para jóvenes y familias que buscan servicios.



El proceso de recuperación

Ahora que tu ser querido ha dejado el hospital, está listo para comenzar el viaje desde la estabilización a corto plazo de los síntomas hasta el bienestar a largo plazo. Utilizarán el plan de transición creado en el hospital para mantener la estabilidad, establecer y lograr objetivos, y promover su propia recuperación. Tu apoyo activo les permite tener éxito en alcanzar y mantener el bienestar a largo plazo.

Debido a lo que acaban de atravesar, tu ser querido puede necesitar apoyo práctico para implementar el plan de transición y organizar su vida diaria de una manera que favorezca la recuperación. Puedes ayudarlos de la siguiente manera:

- Facilitando partes del plan de transición como transporte, contactar a los proveedores, investigar proveedores dentro de la red, gestionar la logística, etc.
- Limitando los factores estresantes en su entorno.
- Estableciendo límites apropiados.
- Creando rutinas para las comidas, la hora de dormir, la toma de medicamentos, el ejercicio y las actividades con la familia y amigos.
- Ayudando a presentar reclamaciones a su compañía de seguros o documentación a sus empleadores, si es necesario.

La recuperación de una enfermedad mental es compleja. Dado que estas enfermedades son crónicas, las recaídas pueden ser una parte normal del proceso de recuperación. Pero ten la seguridad de que tu ser querido aún puede hacer avances, incluso si sufre una recaída.

Tú y tu ser querido deben estar atentos a las señales de advertencia de una recaída inminente. Si llegas a notar alguna de estas señales en tu ser querido, eso indica la necesidad de tomar medidas. Actuar a tiempo podría reducir la necesidad de hospitalización u otras medidas más drásticas.



Signos de advertencia de recaída:

- Reparición de síntomas como estado de ánimo deprimido, ansiedad, psicosis o delirios.
- Problemas para seguir el tratamiento (por ejemplo, dejar de tomar la medicación o abandonar la terapia).
- Cambios en las rutinas diarias.
- Descuidar la higiene personal.
- Volver a estrategias de afrontamiento poco saludables, incluyendo el consumo de sustancias.
- Autolesiones.
- Pensamientos suicidas u homicidas.

La recuperación de una enfermedad mental no es lineal, es un viaje. El progreso de tu ser querido, desde la enfermedad hasta el bienestar, puede ser lento, difícil o complicado. ¡No pierdas la esperanza! Tu apoyo y aliento durante este tiempo pueden llevar a la sanación.

Mientras tu ser querido se recupera, también necesitarás atender tu propia recuperación y bienestar. Consulta la sección “Apoyo para las familias.”

Perspectiva de un paciente:

Después de salir del hospital, comencé el lento camino hacia la recuperación. Me adapté a los nuevos medicamentos y aprendí que tendría que tomarlos de manera consistente por el resto de mi vida. Participé en el tratamiento: hospitalización parcial, luego un programa intensivo ambulatorio, y después sesiones dos veces a la semana con mi terapeuta. Comencé a asistir a un grupo de apoyo de NAMI para personas con enfermedades mentales, y descubrí que no estaba solo.

Hoy en día, estoy viviendo bien en recuperación. Estoy agradecido por el apoyo de mi familia durante todo el proceso de sanación. Me elevaron cuando me desanimé y me ayudaron a hacer cambios que promovieron mi recuperación. No podría haberlo hecho sin ellos.

Perspectiva de un familiar:

Los primeros meses después de la hospitalización de mi esposa fueron difíciles. Ella estaba confundida, asustada y tenía problemas para organizar su recuperación. Necesitaba mi ayuda con las actividades diarias y el cuidado ambulatorio. Lo superamos juntos, pero desearía haber tenido alguna orientación y apoyo para mí mismo durante este tiempo tan aterrador. Si hubiera sabido qué esperar, podría haberla apoyado mejor y, además, haber recibido algo del apoyo tan necesario para mí.



¿Qué es la enfermedad mental?

Las enfermedades mentales (también conocidas como condiciones o desafíos de salud mental) son trastornos crónicos basados en el cerebro que afectan los estados de ánimo, las emociones, los comportamientos y los pensamientos de una persona. Estas enfermedades impactan la capacidad de una persona para relacionarse con los demás y funcionar cada día. ¡Son enfermedades médicas, no fallas morales!

Las investigaciones sugieren que las condiciones de salud mental son causadas por una combinación de factores, como la genética, el trauma, los factores sociales, problemas en la escuela o vecindarios peligrosos. Aunque puede que nunca sepas por qué tu ser querido desarrolló una condición de salud mental, es importante recordar que no es culpa tuya. Aunque las condiciones de salud mental no tienen cura, son tratables, y la recuperación es una posibilidad real.

Existen malentendidos generalizados sobre las condiciones de salud mental. Las personas pueden esperar que una persona con una enfermedad mental grave luzca visiblemente diferente a los demás. Pueden decirle a alguien que no “luce enfermo” que “lo supere” a través de la fuerza de voluntad. Además, muchas personas no buscan tratamiento o no entienden que sus síntomas pueden estar relacionados con desafíos de salud mental.

Cualquiera puede experimentar síntomas de salud mental, especialmente durante momentos de estrés. Sin embargo, las enfermedades mentales afectan la vida diaria de una persona de una manera que crea angustia y problemas para funcionar en actividades sociales, laborales o familiares.



Las enfermedades mentales comunes incluyen:

Trastornos de ansiedad

incluye miedo o preocupación persistente y excesiva en situaciones que no son objetivamente amenazantes. Los trastornos de ansiedad comunes incluyen:

- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de pánico
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático

Los trastornos del estado de ánimo

causan cambios o ciclos en el estado de ánimo. Los trastornos del estado de ánimo comunes incluyen:

- Trastorno depresivo (también llamado "depresión clínica")
- Trastorno bipolar (anteriormente llamado "depresión maníaca")

La esquizofrenia causa dificultades con la capacidad de una persona para pensar con claridad, gestionar emociones, tomar decisiones y relacionarse con los demás. Los síntomas comunes incluyen:

- Paranoia
- Alucinaciones
- Delirios
- Dificultades para pensar con claridad
- Aislamiento social

Trastorno límite de la personalidad Resulta en dificultades para controlar las emociones y gestionar las relaciones. Los síntomas comunes incluyen:

- Estallidos emocionales
- Cambio rápido de emociones
- Comportamiento imprudente
- Autolesiones
- Imagen personal inestable
- Relaciones inestables

No es raro que una persona con una condición de salud mental haga un uso indebido de sustancias, incluyendo nicotina, alcohol, marihuana u otras drogas. Esto se conoce como “diagnóstico dual” o “trastornos concurrentes.” De hecho, el 50% de las personas con enfermedades mentales graves abusan de sustancias.

Una persona puede ser diagnosticada con múltiples trastornos de salud mental, lo que se conoce como “comorbilidad.” La comorbilidad puede complicar el tratamiento.

Para obtener información detallada sobre estas enfermedades, visita el sitio web de NAMI en nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions.

Perspectiva de un paciente:

Antes de que me diagnosticaran, no entendía que estaba enfermo. Claro, tenía dificultades en la escuela y en el trabajo, pero no me daba cuenta de que no todos experimentaban lo que yo vivía. Mis cambios de ánimo me parecían normales, disfrutaba de la euforia que venía con la manía, ¿y no todos usan alcohol o drogas para lidiar con la vida y relajarse? ¿Y acaso no todos los estudiantes universitarios se sienten suicidas a veces?

Con el tiempo, mis síntomas empeoraron, incluyendo delirios de que la policía quería inculparme por asesinatos que no cometí, y paranoia de que el ibuprofeno que solía tomar para los dolores de cabeza estaba envenenado. Sin embargo, no pensaba que necesitaba tratamiento hospitalario. Solo quería conseguir medicamento para calmar la ansiedad.

Perspectiva de un familiar:

Fue aterrador ver cómo la salud mental de mi esposa empeoraba. A medida que su condición se agravaba, tuvo brotes cada vez más graves y se volvió incapaz de trabajar. Sin embargo, no sabía que se había vuelto delirante y paranoica, y mucho menos que estaba abusando del alcohol y planeando terminar con su vida. Cuando descubrí que había caído en una depresión profunda, la convencí de que fuera a la sala de emergencias. Le pedí que aceptara el tratamiento hospitalario, pero no estuvo de acuerdo hasta que el psiquiatra dijo que iría a la corte para internarla involuntariamente. Afortunadamente, accedió a la hospitalización y firmó un consentimiento de divulgación de información para que pudiera participar en su tratamiento.

Tratamientos comunes para los trastornos de salud mental

Dado que las condiciones de salud mental son complejas, el tratamiento también lo es, y no existe un enfoque único que funcione para todos. A menudo, tu familiar necesitará una combinación de tratamientos y apoyos para tener éxito. Los tratamientos generalmente se basan en los síntomas que experimenta una persona, más que en el diagnóstico en sí.

El plan de transición y recuperación continua de tu familiar puede incluir uno o más de los siguientes:

Medicamentos

Si es apropiado, los psiquiatras recetarán medicamentos que incluyen:

Antidepresivos

Reducen los síntomas de la depresión, como el estado de ánimo bajo, la falta de apetito, la baja energía y las dificultades para concentrarse. Estos medicamentos también reducen los síntomas de ansiedad y las obsesiones/compulsiones.

Estabilizadores del ánimo

Reducen el ciclo entre los extremos del ánimo, como la manía y la depresión.

Antipsicóticos

Reducen síntomas como alucinaciones, delirios y problemas con el habla, pensamiento y comportamiento. También pueden ayudar a estabilizar los extremos del ánimo y el ciclo de ánimo.

Ansiolíticos

Reducen los síntomas de ansiedad, como la preocupación excesiva, los ataques de pánico y las obsesiones/compulsiones.



El tratamiento con medicación puede ser complicado. Cada persona responde de manera diferente a los medicamentos. Puede ser necesario experimentar para encontrar un medicamento que funcione y tenga efectos secundarios aceptables. Las dosis pueden necesitar ajustes a medida que avanza el tratamiento. Aunque algunos medicamentos pueden aliviar rápidamente los síntomas, para otros puede tomar desde unas pocas semanas hasta unos meses para que los medicamentos alcancen su efecto completo.

Algunas personas tienen dificultades para seguir el tratamiento con medicamentos; pueden saltarse las dosis, tomar más o menos de lo recetado, o dejar de tomar la medicación por completo. La falta de adherencia a las dosis prescritas es común en muchos trastornos de salud mental.

Para obtener una lista completa de medicamentos para la salud mental, visite el sitio web de NAMI en [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments/Mental-Health-Medications.Psychotherapy](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments/Mental-Health-Medications.Psychotherapy)

Su ser querido puede beneficiarse del uso de psicoterapia (terapia conversacional) para tratar su condición. Algunas psicoterapias incluyen:

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

La terapia cognitivo-conductual (TCC) examina cómo los pensamientos, comportamientos y sentimientos interactúan para crear síntomas de salud mental y afectan las habilidades de afrontamiento.

Terapia dialéctico-conductual (TDC)

Enseña habilidades de mindfulness y aceptación para manejar emociones abrumadoras.

Terapia interpersonal

Aborda las habilidades interpersonales con el objetivo de mejorar los síntomas y las relaciones.

Terapia de grupo

Enseña habilidades de mindfulness y aceptación para manejar emociones abrumadoras.

Terapia de familia

Se enfoca en el mejoramiento de las relaciones entre los miembros de la familia para promover la recuperación.

Terapia expresiva

Utiliza el arte, la música o el movimiento para tratar los síntomas.

Para obtener una mirada detallada sobre los modos de psicoterapia, visita el sitio web de NAMI en [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments/Psychotherapy.Brain Stimulation Therapies](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments/Psychotherapy.Brain-Stimulation-Therapies)



Las terapias de estimulación cerebral

Cuando tratamientos como medicamentos y psicoterapia no están funcionando, es posible que tu ser querido desee explorar terapias de estimulación cerebral. Algunos ejemplos de terapias de estimulación cerebral incluyen:

Electroconvulsoterapia (ECT)

Reduce los síntomas de la depresión y la manía utilizando pequeñas corrientes eléctricas para desencadenar una convulsión breve y controlada en el cerebro. Este procedimiento se realiza bajo anestesia general y se considera seguro y efectivo, aunque puede tener efectos secundarios.

Estimulación magnética transcraneal (EMT)

Reduce los síntomas de la depresión utilizando una bobina magnética para influir en la actividad eléctrica natural del cerebro.

Otras terapias de estimulación cerebral

Incluyen la Estimulación del Nervio Vago (VNS, por sus siglas en inglés) y terapias de estimulación cerebral profunda.

Visite el sitio web de NAMI en nami.org/About-Mental-Illness/Treatments/ECT-TMS-and-Other-Brain-Stimulation-Therapies para obtener más información.

Servicios de educación y apoyo entre pares

Los servicios de educación y apoyo entre pares pueden ayudar a tu ser querido a mantenerse en el camino de su recuperación y a manejar recaídas. Estos servicios son gratuitos. NAMI ofrece los siguientes servicios de apoyo entre pares para personas con enfermedades mentales:



Un grupo de apoyo estructurado dirigido por pares para personas que viven con enfermedades mentales. Los asistentes utilizan sus propias experiencias con la enfermedad mental para promover la recuperación y el afrontamiento saludable.



Un programa educativo de 8 sesiones para adultos con condiciones de salud mental que buscan comprenderse mejor a sí mismos y su proceso de recuperación.

Especialistas en apoyo entre pares

Los especialistas en apoyo entre pares son personas que viven con enfermedades mentales y brindarán apoyo a tu ser querido en su recuperación y en la consecución de objetivos orientados a la recuperación, como educación, empleo, vivienda y conexión social. Consulta con tu filial local de NAMI para ver si cuentan con un Especialista en Apoyo entre Pares en su equipo, o comunícate con el equipo de tratamiento de tu ser querido para obtener una referencia a otro proveedor.

Apoyo para familias

Cuando su ser querido enfrenta un desafío de salud mental, su familia también necesita apoyo. NAMI ofrece clases y grupos de apoyo para familias en este camino. Consulte el sitio web de NAMI Illinois o su filial local para conocer las clases y grupos disponibles.



Un curso gratuito de ocho semanas para cuidadores familiares de personas con enfermedades mentales graves. Los temas de la clase incluyen:

- Aprender sobre los sentimientos y hechos sobre las condiciones de salud mental
- Condiciones de salud mental y cómo afrontar períodos críticos
- Conceptos básicos sobre el cerebro y la medicación
- Rehabilitación y potencial de recuperación
- Talleres de resolución de problemas y empatía
- Habilidades de comunicación
- Autocuidado
- Defensa y lucha contra el estigma

Visite el sitio web de NAMI namiillinois.org/support-and-education/mental-health-education/family-to-family-class/ para obtener información adicional.



Un grupo dirigido por pares para seres queridos de personas que viven con una condición de salud mental.

Se puede encontrar una descripción de nuestro grupo de apoyo familiar y un enlace de registro en namiillinois.org/support-and-education/support-groups/family-support-group/.



Un programa educativo de seis sesiones para padres, cuidadores y otros familiares que brindan apoyo a jóvenes (de 22 años o menos) que están experimentando síntomas de salud mental.

Visita el sitio web de NAMI en nami.org/Support-Education/Mental-Health-Education/NAMI-Basics para obtener información adicional.



Un programa educativo gratuito de seis sesiones para familias, cuidadores y amigos de miembros del servicio militar y veteranos con condiciones de salud mental. Está diseñado para abordar las necesidades únicas de los familiares, cuidadores y amigos de aquellos que han servido o están sirviendo actualmente a nuestro país.

Visite el sitio web de NAMI nami.org/Support-Education/Mental-Health-Education/NAMI-Homefront para obtener información adicional.

Para obtener información detallada sobre temas relacionados con el apoyo familiar, visita el sitio web de NAMI nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers.

El autocuidado

Durante este tiempo, es importante asegurarte de que estás recibiendo la ayuda que necesitas. No puedes apoyar completamente a tu ser querido sin recibir apoyo tú mismo. Intenta dormir lo suficiente, comer comidas saludables y hacer ejercicio. Considera ver a un terapeuta por ti mismo. También está bien tomar tiempo para alejarte de tu ser querido para descansar, participar en un pasatiempo, tomar un café con un amigo comprensivo o simplemente dar un paseo para ordenar tus pensamientos y calmar tus emociones.

Este también es un excelente momento para participar en un Grupo de Apoyo para Familias de NAMI, si aún no lo has hecho. Ahora es el momento de permitir que tus amigos, vecinos, familiares y comunidad de fe te cuiden, tal como lo harías si tu ser querido estuviera físicamente enfermo. Podrías necesitar ayuda con actividades como:

- Comprar alimentos, planificar las comidas o recibir entregas de comida.
- Limpiar la casa, hacer la lavandería y realizar mandados.
- Cuidar a tus hijos u otros miembros de la familia.
- Socializar con tu ser querido.
- Tomarte el tiempo para asistir a tus propias sesiones de terapia y reuniones de grupos de apoyo.
- Pasar tiempo alejado de tu ser querido para disfrutar de tu propio bienestar.
- Recibir apoyo espiritual.



NAMI Illinois
101 North Wacker Dr., 17th Floor
Chicago, IL 60606

La línea de ayuda de NAMI
Illinois (NAMI IL *HelpLine*) para no
emergencias: 800-346-4572

En crisis: Marca 988 a la línea
Suicide & crisis 24/7/365
Office/Staff: 217-522-1403
Media: 217-522-1403 Ext.3

nami@namiillinois.org