

~ Mis notas ~

**NYC Health + Hospitals
Office of Behavioral Health**



© 2016 por NYC Health + Hospitals.
Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción o copia de cualquier tipo de esta publicación o parte de esta sin previa autorización por escrito de NYC Health + Hospitals.

Guía para mantenerse saludable después de salir del hospital



Incluye un plan de salud de bolsillo



~ Índice ~

- Introducción 1
- Antes de comenzar 2
- Antecedentes (Parte 1) 3
 - ¿Por qué estoy en el hospital en este momento?
- Información actual (Parte 1) 4
 - ¿Cuándo estaré listo para salir?
- Información futura (Parte 1) 5
 - ¿Qué puedo hacer para que no me hospitalicen?
- Hechos y pensamientos 6
- Algunos términos útiles 7
- Las etapas del cambio 8 - 11
- Ventajas y desventajas de la recuperación 12 - 17
- Antecedentes (Parte 2) 18
 - ¿Por qué estoy en el hospital en este momento?
- Información actual (Parte 2) 19
 - ¿Cuándo estaré listo para salir?
- Información futura (Parte 2) 20
 - ¿Qué puedo hacer para que no me hospitalicen?
- Modulación sensorial..... 21
- 10 recomendaciones para controlar mi salud mental 22
- 10 recomendaciones para controlar mi salud física 23
- 7 recomendaciones para mantenerse sobrio y alejarse de las drogas 24
- Elaboración de mi plan de salud personal 26 - 33
- Algunos números útiles 34 - 39
- Recursos nacionales.... 40 - 41
- Obténgalo de Internet 42
- Agradecimientos 43



~ Mis notas ~

~ Mis notas ~

~ Introducción ~

Queremos felicitarlo por elegir el camino hacia la recuperación.

Durante años, la salud física ha sido tratada independientemente de los problemas de salud mental y del uso de sustancias. Ahora sabemos que la salud mental depende del bienestar general de la persona: cómo se siente de mente, cuerpo y espíritu. Igual de importante es la forma en que la persona funciona en el mundo, por ejemplo, si tiene trabajo u otros aspectos que la persona encuentre significativos. Además, no nos olvidemos de la importancia de tener personas en nuestras vidas que amemos y que nos amen.



A veces, es difícil lidiar con lo que la vida nos depara. Podemos llegar a pensar que el consumo de alcohol, el uso de medicamentos de venta libre y drogas ilegales, al igual que el mal uso de medicamentos recetados, nos hará sentir mejor. La experiencia nos demuestra que esto no funciona. O es posible que las personas no deseen tomar los medicamentos recetados y esto puede no ayudarles en cuanto a su funcionamiento y recuperación.

No es inusual querer ayuda de otras personas para establecer metas que conduzcan a mejores decisiones y a lograr un mejor estado de salud. Y, cuando tomamos nuestras propias decisiones, sentimos que estamos trabajando en nuestras metas y que cumplimos con un plan. Cuanto más sepamos sobre quiénes somos y sobre la salud mental, la salud física, el uso de sustancias y el proceso de recuperación, más probabilidades tendremos de tomar decisiones que funcionen para nosotros.

Antes de comenzar

El objetivo de esta guía es proporcionarle algunas pautas útiles que le ayudarán a sentir que puede controlar mejor su estado de salud general. Le ayudará a explorar las razones para cambiar o para no hacerlo. Le ayudará a descubrir situaciones que podrían desencadenar comportamientos no deseados y le brindará consejos sobre cómo realizar los cambios que desea. Esta guía también le ayudará a establecer algunos objetivos para el futuro utilizando sus fortalezas y recursos de ayuda.

Antes de comenzar a trabajar en su *Guía para mantenerse saludable después de salir del hospital*, tómese unos minutos para responder las preguntas de las próximas tres páginas. Será útil saber *por qué está aquí en este momento, en la unidad de psiquiatría o desintoxicación. Luego, cómo puede irse de forma segura.* Y, lo más importante, *cómo puede mantenerse saludable después de salir del hospital.*

Posteriormente, se le harán las mismas preguntas. Será interesante comparar sus respuestas con las primeras que haya dado. Verá si cambiaron, según su estadía en el hospital.



El viaje de mil millas comienza con un solo paso.

-Lao-tzu,
(filósofo chino)

Agradecimientos

Este folleto refleja, entre otros, a:

William Miller, Ph.D. y Steve Rollnick, Ph.D.,
y su trabajo en la entrevista motivacional.



James Prochaska y Carlos DiClemente,
y su trabajo en el modelo transteórico del cambio.



William Anthony por su trabajo en rehabilitación psiquiátrica.



Mary Ellen Copeland y su trabajo en relación con el
Wellness Recovery Action Plan™ (Plan de acción para la
recuperación del bienestar).



El U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias), Center for Mental Health Services (Centro de Servicios de Salud Mental) para las prácticas basadas en evidencias de "Illness Management and Recovery" (Manejo de la enfermedad y recuperación), "Co-Occurring Disorders: Integrating Dual Disorders Treatment" (Trastornos concomitantes: integración del tratamiento en los trastornos duales).



Un agradecimiento especial a los colegas terapeutas de NYC Health + Hospitals, al Psychiatric Nursing Leadership (personal directivo de Enfermería Psiquiátrica) y al Substance Use Disorder Treatment Leadership (personal directivo de Trastornos por Consumo de Sustancias) y a su personal.

Ellos brindan atención centrada en la persona y ayudan a sanar la mente, el cuerpo y el alma.

Obtégalo de Internet

El National Research and Training Center de la University of Illinois at Chicago (UIC) (Centro Nacional de Investigación y Capacitación de la Universidad de Illinois en Chicago) ofrece herramientas gratuitas para ayudarle en su recuperación.

- **This is Your Life! Creating a Self-Directed Life Plan (¡Esta es su vida! Cómo crear un plan de vida autosupervisado)**
Este cuadernillo le ayudará a pensar en un objetivo de vida, a planear y a actuar en función de ese objetivo, con los recursos de ayuda que elija.
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sdlifeplan.pdf>
- **Seeking Supported Employment: What You Need to Know (Búsqueda de empleo con apoyo: todo lo que necesita saber)**
Este cuadernillo le ayudará a elegir el programa de empleo adecuado para usted.
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/seekingemployment.pdf>
- **Raising Difficult Issues with Your Service Provider (Cómo plantear temas difíciles a su proveedor de servicios)**
Esta guía servirá para romper el hielo e iniciar conversaciones con su proveedor de servicios de salud mental, especialmente al hablar de cuestiones como relaciones íntimas, libertad sexual y medicación.
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/raisingissues.pdf>
- **Express Yourself! Assessing Self-Determination in Your Life (¡Diga lo que piensa! Cómo evaluar la autodeterminación en su vida)**
Esta herramienta le ayudará a identificar las áreas de la vida en las que le gustaría tener más control y capacidad para tomar decisiones.
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sd-self-assessment.pdf>

El Institute for Wellness and Recovery (Instituto de Bienestar y Recuperación) desarrolló una herramienta para ayudar a las personas a pensar en las **8 dimensiones del bienestar**.

<http://welltacc.org/wellness/113-wellness/301-8-wellness-dimensions-booklet.html>

Personal Wellness (Bienestar personal) de Pat Deegan:

<http://transformationcenter.org/resources/wellness/PersonalMedicineWorksheet.pdf>

Faces and Voices of Recovery Guide to Mutual Aid Resources (Las caras y las voces de la recuperación: una guía de recursos de ayuda mutua)

www.facesandvoicesofrecovery.org/resources/support/index

Antecedentes (Parte 1)

¿Por qué estoy en el hospital en este momento?

Utilice la pregunta y la respuesta modelo que figuran debajo como ayuda para escribir sus propias respuestas acerca de estar en el hospital. Además, puede escribir algunas de las razones por las que cree que está aquí en este momento.

Pregunta modelo:

¿Cuáles son algunas de las razones que hicieron necesaria mi hospitalización en este momento?

Respuesta modelo:

“Me resfrié, me quedé en casa y me deprimí. Después, dejé de tomar mis medicamentos, me aparté de mis amigos y terminé sintiéndome solo y aislado”. “Empecé a juntarme con unos viejos conocidos y empecé a consumir de nuevo. Sin darme cuenta, estaba fuera de control, y la policía me trajo al hospital”.

Información actual (Parte 1)

¿Cuándo estaré listo para salir?

Utilice la pregunta y la respuesta modelo que figuran debajo como ayuda para escribir sus propias respuestas acerca de lo que puede ayudarlo a salir del hospital.

Pregunta modelo:

¿Qué están haciendo en el hospital que me ayuda a sentirme más fuerte y preparado para salir?

Respuesta modelo:

“Estoy trabajando con mi equipo y hablando más con mi médico”. “Me despierto, me ducho y voy a las reuniones de los grupos”. “Le dije al médico que me gustaría desarrollar un plan para cuando reciba el alta”. “Quiero que el terapeuta del grupo esté presente en la reunión”.

Recursos nacionales

Violencia doméstica

National Domestic Violence/Child Abuse/Sexual Abuse (Línea nacional sobre violencia doméstica/abuso infantil/abuso sexual): (800) 799-SAFE (7233); español (800) 942-6908

Educación

U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.): (800) USA-LEARN (872-5327)

Programa de empleo

Association for Persons in Supported Employment (APSE) (Asociación para Personas en Empleo con Apoyo): (301) 279-0060

Programa Career One Stop: (877) US2-JOBS (872-5627)

United States Department of Labor, Office of Disability (Oficina de Discapacidad del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos): (866) 487-2365

Recreación

National Recreation and Park Association (Asociación Nacional de Parques y Recreación): (800) 626-NRPA (6772)

Grupos de ayuda mutua/recuperación

Línea de ayuda de la National Alliance on Mental Illness (NAMI) (Alianza Nacional de Salud Mental): (800) 950-NAMI (6264)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias): (877) SAMHSA-7 (726-4727)

Servicio internacional de Narcotics Anonymous NA (Narcóticos Anónimos): (818) 773-9999

Servicio internacional de Alcoholics Anonymous AA (Alcohólicos Anónimos): (212) 870-3400

Recursos nacionales

Alimentos

National Hunger Hotline (Línea nacional de Ayuda contra el Hambre): (866) 3-HUNGRY (348-6479) (877) 8-HAMBRE (842-6273)

Refugios

National Coalition for the Homeless (Coalición Nacional para Personas sin Hogar): (202) 462-4822

Red Cross (Cruz Roja): (800) RED-CROSS (733-2767)

Emergencia de salud mental

National Suicide Prevention Lifeline/Veteran's Crisis Line (Línea Directa Nacional para la Prevención de Suicidios/Línea de Ayuda al Veterano en Crisis):

(800) 273-TALK (8255) - (877) SUICIDA (784-2432) español

Salud física

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) National Prevention Information Network (Red Nacional de Información sobre la Prevención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) - (VIH, SIDA, ETS, tuberculosis y hepatitis viral): (800) 232-4636

American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes): (800) Diabetes (342-2383)

National Prescription Assistance (Asistencia Nacional con los Medicamentos Recetados): (800) 944-1663

Discapacidad/Retiro

Social Security Administration (Administración del Seguro Social de los EE. UU.): (800) 772-1213

<http://www.ssa.gov>

Información futura (Parte 1)

¿Qué puedo hacer para que no me hospitalicen?

Utilice la pregunta y la respuesta modelo que figuran debajo como ayuda para elaborar un plan para que no lo hospitalicen. Incluya formas de mantenerse saludable mientras está en la comunidad.

Pregunta modelo:

¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable cuando salga del hospital?

Respuesta modelo:

"Puedo hacerme un examen de control y hablar con mi médico acerca de cómo me siento". "Puedo comer bien, descansar y hacer amigos nuevos, que me den su apoyo". "Puedo asistir a reuniones de grupos de autoayuda/ayuda mutua para recibir apoyo con respecto a mi sobriedad".

Hechos y pensamientos

Recuperación Comentarios de los clientes de NYC Health + Hospitals:

"La recuperación significa tomar medidas día a día para mejorar la mente, el cuerpo y el espíritu".

"La recuperación puede ser un proceso largo. Pero finalmente me doy cuenta de que puedo lograrlo"

"La recuperación significa estabilizarse con los medicamentos y tener recursos de ayuda. También significa trabajar para valerme por mí mismo".

Trabajo

"Las habilidades y los recursos de ayuda, no los síntomas, predicen el éxito vocacional".

(William Anthony, Ph.D.)

Medicamentos

"Los medicamentos no curan la enfermedad mental. Pero, en muchos casos, pueden ayudar a una persona a funcionar. No tomar el medicamento según la receta médica puede ser un motivo de hospitalización". *(National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental))*



Salud mental

Quienes sufren enfermedades mentales tienden a tener 25 años menos de vida que otras personas. Algunas razones son el tabaquismo, el exceso de peso y el mal uso de fármacos y alcohol. Otra razón es no recibir una atención médica adecuada. *(National Association of*

State Mental Health Program Directors (Asociación Nacional de Directores de Programas Estatales de Salud Mental))

Uso de sustancias El impacto de la adicción puede ser trascendental. La enfermedad cardíaca, el accidente cerebrovascular, el cáncer, el VIH/SIDA, la hepatitis y la enfermedad pulmonar pueden verse afectadas por el abuso de drogas. Las muertes relacionadas con el abuso de sustancias son cada vez más y desde 1980 hasta 2009 prácticamente se duplicaron. *(National Institute on Drug Abuse, NIDA (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas))*



Algunos números útiles

Recursos educativos y laborales

G.E.D.—Programa para el diploma de equivalencia general Llame al 311 y pregunte por una clase de GED o de educación básica para adultos (Adult Basic Education, ABE) en su barrio.

Educación y capacitación sin costo:
Para comunicarse con los centros de formación profesional de Workforce1, llame al 311.



Biblioteca Mid-Manhattan: (212) 340-0863

Howie T. Harp **Peer Advocacy and Training Center** (Centro de Defensoría y Capacitación de Pares de Howie T. Harp): (212) 865-0775

Mental Health Association—Fast Track to **Employment** (Asociación de Salud Mental – Acceso Rápido al Empleo): (212) 964-5253

ACCES V.R.—Adult Career and Continuing Education Services—Vocational Rehabilitation (Servicios de Educación Continua y de Formación Profesional para Adultos – Rehabilitación Vocacional) (anteriormente conocido como **VESID**): (518) 474-1711 o (800) 222-JOBS (5627)

SUS—Services for the Underserved (Servicios para Personas Marginadas): (347) 505-0160

The Resource Training Center, Inc.
CASAC y la Academia **Recovery and Life Coaching** (Recuperación y Capacitación para la Vida)
(718) 871-7433/(212) 645-0218

Center for Behavioral Health Services (Centro de Servicios de Salud del Comportamiento)
Programa Assisted Competitive **Employment** (Empleo Competitivo Asistido): (718) 210-3800

Academy of Peer Services (Academia de Servicios de Pares) (cursos de certificación en línea del **Proveedor de Servicios de Apoyo entre Pares**): (718) 839-5432

netWORKplus: (718) 797-2509

Algunos números útiles

Salud física

Clínicas médicas, odontológicas y de la vista de la Ciudad de Nueva York—Llame al 311

AIDS Service Center (Centro de Servicios para el SIDA):
(212) 645-0875

Grupos de ayuda de la American **Diabetes** Association (Asociación Americana de Diabetes): (800) 342-2383

Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de Veteranos)

VA New York Harbor Healthcare System (Sistema de Atención de Salud VA New York Harbor):
(212) 686-7500

Partnership for **Prescription** Assistance (Programa de Ayuda para Medicamentos Recetados): (888) 477-2669

Orientación y apoyo gratuito para **dejar de fumar**: (866) 697-8487

NYS Smokers Quit Line (Línea de Ayuda para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York): (800) QUITNOW (784-8669)

NYC **Smoking** Cessation Programs (Programas para Dejar de Fumar de la Ciudad de Nueva York)—Llame al 311

NYC Parks & Recreation—**How to Keep Healthy While Having Fun** (Parques y Recreación de la Ciudad de Nueva York—Cómo mantenerse saludable y divertirse)—Llame al 311 y pregunte por las actividades gratuitas del programa “BeFit”.

Health Information Tool for Empowerment (HITE) (Herramienta de información de salud para la autosuficiencia): Un directorio en línea que lo conectará con recursos gratuitos o de bajo costo... www.hitesite.org

Algunos términos útiles

Ambivalencia: tener sentimientos tanto positivos como negativos con respecto a algo. Esto es normal cuando una persona se enfrenta a un cambio.

Bienestar: aprender acerca de las opciones y tomar decisiones que pueden llevar a una vida más saludable y feliz.

Centrado en la persona: servicios que respetan los deseos de una persona. También reflejan las necesidades de una persona, su pasado y su cultura.

Cliente: una persona que recibe servicios de salud mental.

Empoderamiento: tener la oportunidad, los medios y el poder de hacer que las cosas sucedan. Se trata de aprender acerca de las opciones. También de tomar decisiones sobre nuestras propias vidas.

Esperanza: un mensaje que inspira y ayuda a las personas a sentir que pueden superar los problemas que enfrentan.

Etapas del cambio: las personas pasan por diferentes etapas a medida que cambian sus comportamientos. Pueden pasar de no estar preparadas a estar preparadas. Y luego, toman medidas para mantener los cambios que realizaron.

Par: una persona que comparte una historia similar con respecto a su salud mental.

Recuperación: cuando una persona vive su vida centrándose en su salud. También se esfuerza por lograr satisfacción y un sentido de bienestar.

Las etapas del cambio

¿Sabía que la mayoría de las personas tiene muchos pensamientos diferentes y experimenta sentimientos diversos cuando cambia algún comportamiento? Piense en la última vez que intentó realizar algún cambio en su vida. ¿Alguna vez intentó perder peso o dejar de fumar?



Estas son algunas de las etapas que todos atravesamos cuando decidimos cambiar algo:



Precontemplación (también conocida como negación). Cuando una persona no cree que hay un problema. Y no planea cambiar, no está lista para hacerlo.

Contemplación. Cuando una persona se da cuenta de que algo que está haciendo causa problemas. De hecho, la persona quiere hacer algo con respecto al problema. Entonces, se compromete a hacer algo al respecto en los **6 meses siguientes**.

Preparación. Cuando una persona elabora un plan concreto y toma medidas para realizar un cambio. El plan es para **el mes siguiente**.

Acción. Cuando una persona toma medidas para cambiar. A pesar de que puede no estar estable o no haber cambiado completamente, está haciendo algunos cambios importantes.



Mantenimiento. Cuando una persona ha logrado su meta (como dejar de fumar, hacer más ejercicio, tomar los medicamentos todos los días, etc.). La persona también está trabajando para asegurarse de que su meta forme parte de su vida.

Recaída (o recurrencia). Cuando es posible que los síntomas y problemas de comportamiento reaparezcan. No siempre ocurre esto.

Algunos números útiles

Defensoría

NY Association for **Psychiatric Rehabilitation** Services, Inc.
(**NYAPRS**): (518) 436-0008

NYS **Justice Center** for the Protection of People with **Special Needs**
(Centro de Justicia del Estado de Nueva York para la Protección de Personas con Necesidades Especiales): (800) 624-4143

NYC Mayor's Office for People with **Disabilities** (Oficina del Alcalde de Nueva York para las Personas con Discapacidad): (212) 788-2830

NYS Office of **Mental Health** (OMH) (Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York): (800) 597-8481

NYS Office of **Alcoholism and Substance Abuse** Services (Oficina de Servicios de Alcoholismo y Abuso de Sustancias del Estado de Nueva York): (800) 553-5790

Urban Justice Center (Centro de Justicia Urbana)
(**General**): (646) 602-5600
(**Problemas de salud mental**): (877) 647-5291

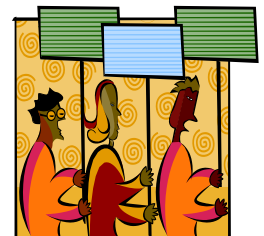
MFY **Legal** Services (Servicios Legales MFY): (212) 417-3700

Department of **Homeless** Services Office of Client Advocacy
(Oficina de Defensa del Cliente del Departamento de Servicios para Personas sin Hogar) (800) 994-6494 o llame al 311

Gay Men's Health Crisis (Crisis de Salud de los Hombres Homosexuales): (800) 243-7692

National Alliance for Medication Assisted Recovery
(**NAMA**) (Alianza Nacional para la Recuperación Asistida por Medicación): (212) 595-6262

Baltic Street AEH, Inc. (Defensoría, Empleo y Vivienda): (718) 833-5929



Algunos números útiles

Apoyo entre pares

NYC Department of Health & Mental Hygiene (Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York)
Office of Consumer Affairs (Oficina de Asuntos del Consumidor):
(347) 396-7194

LIFENET: (800) 543-3638

Acceso a la recuperación-Brooklyn Community Recovery Center
(Centro de Recuperación de la Comunidad de Brooklyn):
(347) 382-9995

Línea HOPEline de la OASAS las 24 horas: (877) 846-7369

Community Access Peer-Operated Support Line (Línea de Apoyo de Acceso Comunitario Operada por Pares):
(646) 741-HOPE (4673) - desde las 4 p. m. hasta la medianoche

Fountain House: (212) 582-0340

National Empowerment Center (Centro Nacional de Empoderamiento): (800) 769-3728
<http://www.power2u.org>

Emergencias

Para situaciones con riesgo de muerte, llame al **911**.

LIFENET: (800) 543-3638

Samaritans **Suicide** Prevention Hotline (Línea de Ayuda de Samaritanos para Prevención de Suicidios): (212) 673-3000

Si *no está preparado para realizar un cambio en su vida*, ¿qué le parece si le contamos sobre algunos hechos? Haga preguntas sobre salud, salud mental y uso de sustancias. Un poco de información puede llevarlo muy lejos. O pregúntele a un amigo o familiar qué piensan sobre lo que le está pasando en este momento. Si mantiene una mente abierta y deja que sean honestos, es posible que aprenda algo sobre usted mismo que no sabía.

Si piensa que *le gustaría cambiar* algún aspecto de su vida, busque la ayuda de otras personas que pueden decirle cómo han cambiado. Los libros y las películas también pueden aportarle algunas pautas. Este es un buen momento para ganar confianza. Rodéese de personas positivas que le brinden su apoyo. Conéctese con pares que hayan pasado por la misma experiencia. Ellos podrán alentarlos.

Si sabe que dentro de un mes *quiere hacer algo que le ayude a cambiar*, tal vez sea un buen momento para poner en marcha un plan. Determine adónde se dirige y quiénes estarán cerca de usted. También es bueno planear cómo manejará las urgencias o los sentimientos que resultan difíciles de controlar.

Una vez que esté *preparado para tomar medidas*, ¡luche por hacerlo! Sienta confianza, dígame frases positivas. Esas palabras le darán fuerza. Celebre el éxito. Y cuénteles a los demás cómo le está yendo.

Lleva aproximadamente un año *dominar el cambio*. Luego, debe observar y detectar cualquier signo de recaída o regreso de los síntomas. Debe quedarse con personas que apoyen sus cambios positivos de estilo de vida.

Es posible *que comience a tener los síntomas de su enfermedad mental o física, o que comience a usar sustancias nuevamente*. Esto no significa que tiene que volver a comenzar. De hecho, es posible que solo regrese a la "Etapa de medidas". Puede volver a comenzar su plan personal. Una recurrencia no siempre forma parte del cambio, pero sucede. Ahora sabe que puede regresar al ciclo de recuperación.

Lo que se escucha en cada etapa

Precontemplación

"No sé por qué todos le dan tanta importancia a mi irritabilidad. No suelo atacar a las personas. Creo que ellos son los que tienen problemas".

"He perdido las esperanzas y ya no quiero seguir hablando de cómo podría mejorar las cosas".

Contemplación

"Comienzo a pensar que fumar me empeora el asma".

"Supongo que sin medicamentos, hago cosas que me gustaría no hacer".

Preparación

"Tengo una cita con mi médico. Quiero que me ponga el parche para que me ayude a dejar de fumar".

"Llamé al Centro de Howie T. Harp para saber si podía recibir apoyo entre pares".

Algunos números útiles

Grupos de ayuda mutua/recuperación

Línea de ayuda de la NAMI: (800) 950-6264

Alcohólicos Anónimos (AA)

Inter-Group: (212) 647-1680

Narcóticos Anónimos (NA)

Regional Helpline (Línea de Ayuda Regional): (212) 929-6262

Overeaters Anonymous Groups (OA) (Grupos de Comedores Compulsivos Anónimos): (347) 433-5876

Recovery International—Abraham Low Self Help Systems (Sistemas de Autoayuda Abraham Low): (866) 221-0302

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) (Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar): (800) 826-3632

Mood Disorders Support Group (Grupo de Apoyo para los Trastornos Emocionales): (212) 533-6374

Hearing Voices Support (Apoyo para Personas que Escuchan Voces): (212) 780-1400 x7728



Algunos números útiles

La Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI) tiene un directorio en línea llamado NYC Network of Care (Red de Atención). Este servicio brinda información sobre diferentes tipos de recursos, educación, grupos, eventos y temas nuevos. Para acceder, visite www.newyorkcity.ny.networkofcare.org

Recursos de la comunidad

Human Resources Info Line (Línea de Información sobre Recursos Humanos) para Medicaid, cupones para alimentos y otras líneas de informes: (718) 557-1399

Food Bank for New York City (Banco de Alimentos para la Ciudad de Nueva York): (212) 566-7855

NYC Emergency Food Line (Línea de Ayuda Alimentaria de NYC): (866) 888-8777

24 Hour Mobile Street Outreach & Emergency Shelter Hotline (Línea de Ayuda para Personas de la Calle y Refugios de Emergencia las 24 Horas): 311

Línea de ayuda para casos de violencia doméstica (Safe Horizon): (800) 621-4673

Harm Reduction Coalition (Coalición para Reducir el Daño): (212) 213-6376



Lo que se escucha en cada etapa

Acción

“Empecé a ir a Weight Watchers. También hago un control con mi médico una vez por mes. Quiero saber si mi índice de masa corporal (IMC) está mejorando”.

“Voy a AA todos los días. Incluso tengo un patrocinador que entiende por qué necesito tomar mis medicamentos”.

Mantenimiento

“Me siento mejor tomando mis medicamentos. Mi familia me invita a cenar más a menudo. Disfruto de tenerlos en mi vida nuevamente”.

“He estado haciendo ejercicio y comiendo más frutas y verduras. Siento que tengo mucha más energía. ¡¿Quién lo diría?!”.

“Me pasé el fin de semana consumiendo un montón de azúcar. Ahora mi nivel de glucosa está fuera de control”.

Recaída

“Pensé que podía dejar de tomar la medicación sin problemas. Pero me enfermé y me extralimité con mis tarjetas de crédito. He aprendido algo valioso. Realmente quiero continuar con mi viaje hacia la recuperación”.

Ventajas y desventajas de la recuperación

Salud mental

Sin cambio	Cambio
<p>Costos de no cambiar</p> <p>¿Qué cosas <u>negativas</u> podrían suceder si <u>sigo igual</u> con respecto a mi salud mental? (Por ejemplo, "No lograré mi objetivo de terminar mis estudios").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Costos de cambiar</p> <p>¿Qué cosas <u>negativas</u> podrían suceder si <u>logro un cambio</u> con respecto a mi salud mental? (Por ejemplo, "Podría sentirme muy presionado para tener éxito").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Beneficios de no cambiar</p> <p>¿Cuáles son los <u>aspectos positivos</u> de <u>seguir igual</u> con respecto a mi salud mental? (Por ejemplo, "No aumentaré de peso si no tomo mis medicamentos").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Beneficios de cambiar</p> <p>¿Cuáles son los <u>aspectos positivos</u> de <u>cambiar</u> con respecto a mi salud mental? (Por ejemplo, "Quizá disfrute más de mis amigos").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Preocupaciones sobre mi uso de alcohol y sustancias

Haga una lista de los objetivos con los que desea trabajar primero en relación con el **uso de alcohol y sustancias**. Por ejemplo: asistir a un grupo de apoyo, como AA/NA/MA; aprender cuáles son sus factores desencadenantes personales; conocer cuáles son sus fortalezas y recursos de ayuda:

1. _____

2. _____

3. _____

Haga una lista de aquellas cosas que le ayudarán con el **uso de alcohol y sustancias** (por ejemplo, terapeuta, medicamentos, amigos):

Preocupaciones sobre mi uso de alcohol y sustancias

Haga una lista de todos los médicos o programas a los que necesita llamar o visitar después de salir del hospital en relación con su uso de sustancias.

Nombre del médico: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de la consulta: _____

Motivo: _____

Nombre del programa: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de la consulta: _____

Motivo: _____

Nombre del asesor/terapeuta: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de la consulta: _____

Motivo: _____

Ventajas y desventajas de la recuperación

¿Está preparado para cambiar su enfoque con respecto a su salud mental? ¿Ya está cambiando o en camino hacia lograr el cambio? Encierre con un círculo el lugar en el que cree que está:



No estoy preparado/a para cambiar

Ya cambié

Piense en qué lugar está en este momento con respecto a su salud mental. Anote un par de cosas que podría hacer para mantenerse motivado para cambiar y acercarse más al "10" en esta escala.

Respuestas modelo:

"Preguntar a mi médico acerca de los efectos secundarios de mis medicamentos". "Conocer más detalles acerca de algunos programas buenos de capacitación". "Preguntar a mi familia cuáles son las cosas que le gustan acerca de mí".

Ventajas y desventajas de la recuperación

Salud física

Sin cambio	Cambio
<p>Costos de no cambiar</p> <p>¿Qué cosas <u>negativas</u> podrían suceder si <u>sigo igual</u> con respecto a mi salud? (Por ejemplo, "Podría estar muy enfermo y terminar necesitando la atención de una enfermera").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Costos de cambiar</p> <p>¿Qué cosas <u>negativas</u> podrían suceder si <u>logro un cambio</u> con respecto a mi salud? (Por ejemplo, "Dejaría de recibir mis cheques del SSI").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Beneficios de no cambiar</p> <p>¿Cuáles son los <u>aspectos positivos</u> de <u>seguir igual</u> con respecto a mi salud? (Por ejemplo, "No tendría que dejar de comer las cosas que me encantan").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Beneficios de cambiar</p> <p>¿Cuáles son los <u>aspectos positivos</u> de <u>cambiar</u> con respecto a mi salud? (Por ejemplo, "Si pierdo peso, me veré y me sentiré mejor").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Preocupaciones sobre mi salud mental

Haga una lista de los **objetivos** con los que desea trabajar primero para curarse y mantener la **salud mental**. Por ejemplo: aprender más acerca de los medicamentos, dormir lo suficiente, reunirse con amigos:

1. _____

2. _____

3. _____

Lista de medicamentos para sus problemas de **salud mental**:

Preocupaciones sobre mi salud mental

Haga una lista de todos los médicos a los que necesita llamar o visitar después de salir del hospital en relación con su salud mental:

Nombre del médico/terapeuta: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de la consulta: _____

Motivo: _____

Nombre del médico/terapeuta: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de la consulta: _____

Motivo: _____

Nombre del médico/terapeuta: _____

Dirección: _____

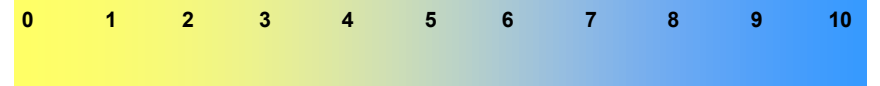
Número de teléfono: _____

Fecha de la consulta: _____

Motivo: _____

Ventajas y desventajas de la recuperación

¿Está preparado para cambiar su enfoque con respecto a su salud física? ¿Ya está cambiando o en camino hacia lograr el cambio? Encierre con un círculo el lugar en el que cree que está:



No estoy preparado/a para cambiar

Ya cambié

Piense en qué lugar está en este momento con respecto a su salud física. Anote un par de cosas que podría hacer para mantenerse motivado para cambiar y acercarse más al "10" en esta escala.

Respuestas modelo:

"Pedir a mi médico o terapeuta más información acerca de cómo me puede ayudar si decido dejar de fumar". "Asegurarme de que mi médico trabaje con mi seguro médico y que esté cerca de donde vivo".

Ventajas y desventajas de la recuperación

Uso de alcohol y sustancias

Sin cambio	Cambio
<p>Costos de no cambiar</p> <p>¿Qué cosas <u>negativas</u> podrían suceder si <u>sigo igual</u> con respecto a mi uso de sustancias? (Por ejemplo, "Terminaré sin casa o en la cárcel").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Costos de cambiar</p> <p>¿Qué cosas <u>negativas</u> podrían suceder si <u>logro un cambio</u> con respecto a mi uso de sustancias? (Por ejemplo, "Podría sentirme mucho más ansioso sin mi cerveza").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Beneficios de no cambiar</p> <p>¿Cuáles son los <u>aspectos positivos</u> de <u>seguir igual</u> con respecto a mi uso de sustancias? (Por ejemplo, "Podría conservar a los amigos que tengo ahora").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Beneficios de cambiar</p> <p>¿Cuáles son los <u>aspectos positivos</u> de <u>cambiar</u> con respecto a mi uso de sustancias? (Por ejemplo, "Quizá no me sienta tan enfermo o deprimido").</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Preocupaciones sobre mi salud

Haga una lista de los **objetivos** con los que desea trabajar primero para curarse y mantenerse **saludable**. Por ejemplo:

1. Bajar mi peso de _____ libras a _____ libras.
2. Bajar mi nivel de colesterol de _____ a _____.
3. Mantener mi nivel de azúcar en _____.
4. Reducir la cantidad de cigarrillos que fumo de ____ a _____. O, seguiré sin fumar.
5. Realizarme un análisis de sangre, según sugerencia médica, para controlar el VIH, la hepatitis C y las enfermedades de transmisión sexual.
6. Otro objetivo:

Lista de medicamentos para mis **afecciones**:

Preocupaciones sobre mi salud

Haga una lista de todos los médicos que necesita llamar o visitar después de salir del hospital en relación con su salud:

Nombre del médico: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de la consulta: _____

Motivo: _____

Nombre del médico: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de la consulta: _____

Motivo: _____

Nombre del médico: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de la consulta: _____

Motivo: _____

Ventajas y desventajas de la recuperación

¿Está preparado para cambiar su enfoque con respecto a su uso de alcohol y sustancias? ¿Ya está cambiando o en camino hacia lograr el cambio? Encierre con un círculo el lugar en el que cree que está:



No estoy preparado/a para cambiar

Ya cambié

Piense en qué lugar está en este momento con respecto a su uso de alcohol y sustancias. Anote un par de cosas que podría hacer para mantenerse motivado para cambiar y acercarse más al "10" en esta escala.

Respuestas modelo:

"Preguntar a mi médico si hay medicamentos que me puedan ayudar con mi uso de sustancias". "Preguntar si mi terapeuta trabajará conmigo si decido solamente reducir el consumo sin dejarlo por completo". "Averiguar dónde se realiza la reunión más cercana de AA/NA/MA".

Antecedentes (Parte 2)

¿Por qué estoy en el hospital en este momento?

Utilice la pregunta y la respuesta modelo que figuran debajo como ayuda para escribir sus propias respuestas acerca de estar en el hospital. Además, puede escribir algunas de las razones por las que cree que está aquí en este momento.

Pregunta modelo:

¿Cuáles son algunas de las razones que hicieron necesaria mi hospitalización en este momento?

Respuesta modelo:

“Me resfrié, me quedé en casa y me deprimí. Después, dejé de tomar mis medicamentos, me aparté de mis amigos y terminé sintiéndome solo y aislado”. “Empecé a juntarme con unos viejos conocidos y empecé a consumir de nuevo. Sin darme cuenta, estaba fuera de control, y la policía me trajo al hospital”.

Elaboración de mi plan de salud personal

Es posible que se enferme o que empiece a consumir alcohol o drogas nuevamente. ¿Qué quiere que sus amigos, familiares o su médico hagan para ayudarle a corregir el rumbo?

¿Qué ha sido lo más útil en el pasado cuando estaba enfermo? (Por ejemplo: medicamentos, médico, hospital, meditación o yoga).

Si se enferma o tiene una recaída, ¿qué tipo de ayuda no quisiera recibir?

Si se enferma o tiene una recaída, ¿qué tipo de ayuda quisiera recibir si fuera posible?

Elaboración de mi plan de salud personal

Elaborar un plan para mantenerse saludable significa prestar atención a su bienestar. Estas áreas incluyen el cuerpo, la mente y el espíritu. También significa tener recursos y ayuda cuando los necesita.

Si empieza a notar que no se cuida a sí mismo como lo planeó...

¿Qué debería hacer?

¿A quién debería llamar?

Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Nombre del médico: _____

Número de teléfono : _____

¿A dónde debo ir?

Información actual (Parte 2)

¿Cuándo estaré listo para salir?

Utilice la pregunta y la respuesta modelo que figuran debajo como ayuda para escribir sus propias respuestas acerca de lo que puede ayudarle a salir del hospital.

Pregunta modelo:

¿Qué están haciendo en el hospital que me ayuda a sentirme más fuerte y preparado para salir?

Respuesta modelo:

"Entiendo mejor mis medicamentos y los tomo según me indicaron". "Le hago más preguntas a mi médico acerca de los efectos secundarios". "Me siento mejor y duermo mejor". "Encontré un grupo de apoyo al que asistiré". "Mi trabajador social y yo acordamos un plan para cuando reciba el alta hospitalaria". "Ahora siento que cuento con apoyo".

7 recomendaciones para mantenerse sobrio y alejarse de las drogas

Es importante mantenerse sobrio y alejado de las drogas. Puede afectar la forma en que se siente mental, física y espiritualmente. Estas son 7 recomendaciones y beneficios para mantenerse sobrio y alejado de las drogas.

Recomendaciones

Beneficios

- | | |
|--|---|
| 1. Saber dónde está en las etapas del cambio. | 1. Le ayuda a hacer cosas para las que está preparado. Le ayuda a mantenerse motivado. |
| 2. Conectarse con personas que estén en recuperación. | 2. Le ayuda a sentirse apoyado. Le ayuda a sentirse menos solo. |
| 3. Pensar en leer los 12 pasos y hablar de ellos con otras personas. | 3. Le ayuda a recibir consejos útiles. |
| 4. Prestar atención a los factores desencadenantes. Algunos son tener hambre, ira, sentirse solo y cansado. | 4. Le ayuda a saber qué es lo que lo lleva a consumir. Le ayuda a evitar llegar a ese punto. |
| 5. Saber por qué siente ansias de algo. | 5. Le ayuda a sentir que tiene mayor control. Le ayuda a saber que el momento del deseo intenso pasará. |
| 6. Hacer cosas más positivas en lugar de beber o consumir drogas. Puede salir a caminar o practicar un deporte o bailar. | 6. Le ayuda a alejar de su mente el pensamiento de consumir. Le ayuda a ganar confianza. |
| 7. Buscar formas de disfrutar sin consumir. | 7. Le ayuda a demostrar que una persona puede pasarla bien sin consumir. |

Herramientas de modulación sensorial

Durante su hospitalización, aprendió formas de lidiar con el estrés, la ira y la ansiedad cambiando el punto de atención. Puede usar las mismas herramientas cuando ya esté en su casa. Este es un recordatorio de algunas de las RECOMENDACIONES aprendidas:

- ✓ Escuchar música que lo relaje o estimule
- ✓ Respirar profundamente
- ✓ Encender velas perfumadas
- ✓ Sentir el aroma de una naranja, un limón o una lima
- ✓ Hacer arte
- ✓ Usar una banda de ejercicio
- ✓ Sujetar un animal de peluche pesado
- ✓ Colocarse una manta pesada sobre los hombros
- ✓ Apretar una pelota de goma antiestrés
- ✓ Sentarse en una mecedora
- ✓ Salir a caminar



Trate de encontrar un lugar especial de su casa donde pueda relajarse. Si no tiene esa opción, siempre puede elegir algunas de las RECOMENDACIONES, incluso mientras está sentado en una silla o a la mesa.

Recuerde que las cosas que ve, huele, escucha o toca pueden ser muy útiles para cambiar su estado de ánimo. Piense en la sensación que le produce un gato ronroneando cerca de usted. Cómo se siente al sostener una taza de té tibio en las manos. Piense en el aroma después de una ducha con alguno de sus jabones preferidos. Mire una obra de arte bella o interesante, o cree una obra.



10 recomendaciones para controlar mi salud mental

No hay soluciones mágicas para sentirse bien. Se necesita tiempo y esfuerzo. Estas son **10** recomendaciones para controlar su salud mental, así como algunos beneficios derivados de mantener su salud mental.

<u>Recomendaciones</u>	<u>Beneficios</u>
1. Entender sus síntomas y lo que pueden significar.	1. Le ayuda a manejar la ansiedad y otros sentimientos.
2. Conocer los factores desencadenantes o las situaciones que lo estresan.	2. Le ayuda a evitar situaciones que puedan causar un sentimiento o resultado desagradables.
3. Formar un grupo de amigos o familiares que lo apoye.	3. Le ayuda a sentir que hay personas en las que puede confiar y a quienes puede recurrir para que lo ayuden.
4. Obtener información sobre los medicamentos que está tomando. Hablar con su médico sobre los efectos secundarios.	4. Le ayuda a saber en qué forma los medicamentos colaboran para la recuperación. Le ayuda a realizar el tratamiento con medicamentos.
5. Asistir a reuniones de grupos de apoyo.	5. Le ayuda a no sentirse solo.
6. Fijarse objetivos razonables.	6. Le ayuda a sentir que tiene éxito.
7. Reconocer sus propios méritos.	7. Le ayuda a sentirse más seguro de sí mismo.
8. Ayudar a los demás, cuando sea posible.	8. Le ayuda a sentirse más valioso.
9. Asistir a sus citas.	9. Le ayuda a estar al tanto de cómo le está yendo.
10. Identificar actividades que disfrute y hacerlas.	10. Le ayuda a sentirse más satisfecho con la vida.

10 recomendaciones para controlar mi salud física

Su salud física tiene repercusiones en su salud mental. Estas son **10** recomendaciones para mantener su salud física.

<u>Recomendaciones</u>	<u>Beneficios</u>
1. Realizarse un examen físico.	1. Le ayuda a conocer su estado de salud y qué puede hacer para mantenerse en buen estado.
2. Prestar atención a los problemas de salud como diabetes, enfermedad cardíaca, presión arterial, colesterol elevado, exceso de peso.	2. Le ayuda a abordar sus problemas de salud de forma oportuna.
3. Mantener su cuerpo limpio.	3. Le ayuda a lograr una sensación de bienestar.
4. Ingerir tres comidas equilibradas. Comer refrigerios saludables todos los días.	4. Le ayuda a tener más energía y a no comer en exceso.
5. Encontrar formas de realizar actividad física. Caminar, estirarse, nadar, hacer yoga, andar en bicicleta.	5. Le ayuda a que su organismo funcione adecuadamente. Le ayuda a mantener la mente clara.
6. Descansar lo suficiente (de 6 a 8 horas).	6. Le ayuda a que su organismo funcione adecuadamente. Le ayuda a mantener un estado de ánimo estable.
7. Beber agua en abundancia.	7. Ayuda a la digestión.
8. Hablar de sus sentimientos con su médico y terapeuta.	8. Le ayuda a manejar el estrés.
9. Realizarse análisis de sangre cuando tome medicación.	9. Le ayuda a saber si está tomando la dosis correcta de medicamentos.
10. Reducir o dejar de beber, fumar, usar drogas ilegales, tener relaciones sexuales sin protección.	10. Le ayuda a estar más sano y a mantener su estado de salud.