

Maneras de reducir el riesgo de una recaída:

1. **Conozca sus síntomas.**
2. **Haga un seguimiento de sus síntomas a diario.**
3. **Tenga un “sistema de amigos”. Hágale saber a alguien cercano cómo está, especialmente si no se está sintiendo bien.**
4. **Si sus síntomas empeoran o aparecen nuevos síntomas, comuníquese de inmediato con su recetador o su equipo de tratamiento.**
5. **No haga varios cambios en su vida de una sola vez; demasiado estrés puede hacer que se enferme nuevamente.**
6. **Tome sus medicamentos todos los días.** Saltar una dosis o dejar de tomar los medicamentos puede alterar el equilibrio químico de su cuerpo y ocasionar una recaída. Consulte a su recetador o su enfermera del equipo de tratamiento sobre qué debe hacer en caso de que se saltee una dosis.
7. **Aléjese del alcohol y de las drogas ilegales.** Pueden desencadenar una recaída al alterar el equilibrio químico del cerebro e interactuar con los medicamentos.