

14

Qué esperar

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Herramientas para el control de síntomas

1. Una herramienta de control de síntomas puede utilizarse diariamente como parte de su rutina.
2. El control de síntomas puede ayudarlo a saber si sus medicamentos están funcionando.

Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.

Nota



Esta sesión puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades

Sugerencias para esta sesión

1. Aclare en la sesión de hoy, la última de este libro de ejercicios, que los participantes tienen la oportunidad de continuar trabajando y mantener la recuperación apenas dejen este grupo. Han recibido buena información y han alcanzado un gran logro al completar este libro de ejercicios. La sesión de hoy que consta de una página es un resumen del libro de ejercicios. Cubra la sesión de resumen de manera habitual y luego continúe con un caso de finalización significativo. Pregunte a los participantes si les gustaría decir algunas palabras cuando reciban sus certificados de logros. Puede indicar al invitado especial que diga unas palabras sobre el logro del participante. Sea creativo y haga que esta sesión sea única.

2. La relación entre usted y los participantes se ha convertido en algo importante para todos en las últimas semanas. Finalice este libro de ejercicios con un buen cierre y buenos recuerdos. Si es posible, dé a cada graduado un obsequio de graduación de su parte que sea significativo y alentador. Al final de esta sesión encontrará un señalador que podría ofrecer como un pequeño obsequio, si lo desea.

Notas del facilitador

(continuación)

Nota general

Si está interesado en medir los resultados de este libro de ejercicios, puede utilizar el Cuestionario de salud SF-12 (John E. Ware junior, 1994, revisado en 1998), el índice de calidad de vida del Dr. W. O. Spitzer, 1980, o la tabla COOP para prácticas de atención primaria (Eugene C. Nelson, 1987).

El Cuestionario de salud SF-12 (John E. Ware junior, 1994, revisado en 1998) es una versión abreviada del Cuestionario de salud SF-36. Este cuestionario consta de 7 preguntas (que utiliza escalas de Likert del 1 al 5) referidas a los puntos de vista de una persona con respecto a su propia salud en las últimas cuatro semanas. Aborda temas de salud general y cómo la salud influye en las actividades físicas y cotidianas de la persona. También aborda los asuntos emocionales y sentimientos, y si la salud física o la emocional ha interferido en las actividades sociales. El formulario breve (SF) se correlaciona sumamente bien con el cuestionario de salud más extenso, el 36, y proporciona una excelente manera de medir la salud física y emocional. Las diferencias culturales pueden crear potenciales desafíos con respecto a la interpretación de las preguntas y, en última instancia, de las respuestas. Una mayor concientización por parte de los clínicos puede aumentar la confiabilidad de los resultados.

El índice de calidad de vida, por el Dr. W. O. Spitzer, tiene una escala de autoevaluación sobre 5 temas y una escala para el clínico sobre 5 temas. Ésta permite

a los médicos la comparación de sus opiniones con la percepción del cliente. Las dimensiones midieron la actividad, la vida diaria, la salud, el apoyo y el punto de vista. La versión del clínico realiza mediciones del 0 al 2. El 0 indica menor calidad y el 2, una mejor calidad de vida. Este instrumento ha sido usado en muchos estudios y es considerado una herramienta confiable y válida.

Las escalas COOP (Proyecto de información corporativa para la atención primaria en Dartmouth/Northern New England) fueron desarrolladas con el fin de crear un sistema para medir el estado de salud de los pacientes en los consultorios médicos. Una de las afirmaciones básicas de los gráficos es que el funcionamiento de una persona como un todo es más importante que el funcionamiento de sus sistemas de órganos por separado. Es posible que haya visto algunas de las tablas gráficas (p. ej., las tablas de “rostros” para medir los sentimientos). Otras tablas gráficas miden los niveles diarios de actividad, actividades sociales, aptitud física, cambios en la salud, salud general, apoyo social y calidad de vida. Estas tablas son muy utilizadas en estudios y demostraron ser sumamente válidas y confiables. Se consideran útiles para grandes cantidades de personal de oficina y clientes.

Los editores creen que estas escalas se adecuan perfectamente al contenido de este libro de ejercicios. Puede encontrar éstas y otras medidas de salud en McDowell, (2006).

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

“Si pudieran hacer algo para ayudar a un amigo, ¿lo harían? Supongamos que lo que necesitan hacer no es tan difícil”.

(Aliente a los participantes para que den sus respuestas.)

“Si hicieran algo bueno para ayudar a un amigo, ¿también harían algo bueno por ustedes? ¿Se tratan ustedes mismos tan bien como tratan a sus amigos?”.

(Pausa)

“¡Pensemos sobre esto! Si no son buenos con ustedes mismos, quizá sea hora de comenzar a serlo”.

“Hoy hablaremos de lo que puede hacer para continuar trabajando en su recuperación; elecciones de estilo de vida que pueden ayudarlo a mantenerse en su viaje hacia la recuperación”.

“Antes de comenzar revisemos los puntos principales de nuestra última sesión”.

Respuesta clave de la evaluación del tema
No existe una evaluación previa o posterior del tema para esta sesión.

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Revisión de la sesión 13: Herramientas para el control de síntomas



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 13

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 13? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Una herramienta de c_____l de síntomas puede utilizarse diariamente como parte de su rutina.
2. El control de síntomas puede ayudarlo a saber si sus m_____s están funcionando.

Revisión de las opciones de práctica personal:

¿Qué opciones de práctica personal eligió?

¿Ya cumplió con su opción de práctica personal?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí una opción de práctica personal.

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Esta sesión no incluye ninguna prueba de evaluación previa o posterior del tema. Hoy el énfasis estará puesto en la revisión y la finalización.

1. Confío en que sé qué esperar en el futuro y cómo controlar mi enfermedad.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo Inseguro

2. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al final de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

3. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

4. Lo que me gustó de esta sesión: _____

5. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Herramientas para el control de síntomas

Objetivos de esta sesión

1. Identificar 4 elecciones de estilo de vida que lo ayuden a mantenerse en recuperación.

¿Qué puedo esperar en el futuro?

A la mayoría de las personas les gustaría saber de qué manera su enfermedad afectará sus vidas. “¿Volveré a la normalidad?” es una pregunta que hacen a menudo a su equipo de tratamiento. Nadie puede predecir qué le sucederá a usted. La esquizofrenia y el trastorno bipolar son enfermedades mentales continuas que mejoran, pero no pueden curarse. La mayoría de las personas que tienen esquizofrenia o trastorno bipolar deberán trabajar para controlar su enfermedad. Es muy similar al caso de las personas que tienen diabetes, asma o presión sanguínea alta, ya que también necesitan trabajar para controlar su enfermedad.

Las recaídas frecuentes pueden empeorar su enfermedad y hacer que usted no pueda mantenerse saludable. Es mejor para usted hacer todo lo que pueda para prevenir una recaída. Estos seis pasos lo ayudarán:

1. Tome sus medicamentos regularmente.
2. Planifique citas regulares con su recetador, que es su socio en el tratamiento.
3. Haga un seguimiento de sus síntomas.
4. Si los síntomas empeoran, comuníquese inmediatamente a su recetador o al equipo de tratamiento.
5. Lleve una vida equilibrada en la que pueda dormir y descansar lo suficiente, hacer suficientes ejercicios físicos, comer de manera saludable, tener redes sociales, amigos, diversión y un buen control del estrés.
6. No consuma alcohol ni drogas ilegales.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Me comprometo a controlar mi enfermedad y continuar con mi vida.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Lo que hago en mi vida afecta mi recuperación y la posibilidad de mantenerme saludable.

A medida que continúa con su tratamiento, concéntrese en la recuperación. La esquizofrenia y el trastorno bipolar son enfermedades médicas que pueden tratarse. Actualmente no existe cura para estas enfermedades. Pero en la mayoría de los casos los síntomas pueden controlarse. Y usted podrá volver a estar saludable, viviendo en un nuevo nivel de salud.

Revisión y avance



Los *puntos principales del aprendizaje* de esta sesión son:

1. _____
2. _____

¡Dé un “Pequeño paso saludable” para asegurarse el éxito!

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. Si bien ésta es la última sesión de este libro de ejercicios, quizá desee practicar más este importante tema. Elija una opción de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo acerca de las seis cosas que se deben hacer para prevenir una recaída.
- 3. HACER UNA LISTA.** Haré una lista con las seis cosas que se deben hacer para prevenir una recaída y la colocaré en mi refrigerador, en mi habitación o en algún lugar donde pueda verla todos los días.
- 4. OTRA:** _____

Dé un “Paso hacia adelante extra” (opcional).

- 5. RECORDAR y ESCRIBIR.** Escribiré mi historia sobre mis últimas recaídas y cómo éstas me desvían de mi camino y hacen más difícil alcanzar mis objetivos. Escribiré lo que aprendí y compartiré esta información con un miembro de mi equipo de tratamiento.

Celebre sus logros haciendo algo seguro y divertido hoy con alguien a quien aprecie.