

1

Introducción: El tratamiento puede ayudar

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje:

Ésta es la primera sesión. Cada sesión, excepto ésta, comenzará con una revisión de los puntos principales del aprendizaje de la última sesión.

Sugerencias para esta sesión

1. Entregue a cada participante su set personal con los manuales para esta sesión, con una carpeta o cuaderno para guardar todos los *materiales del libro de ejercicios* Comprender su tratamiento.
2. Cuando distribuya los manuales, comunique a los participantes que la sesión será interactiva y que leerán en voz alta. Comuníqueles que todos se turnarán y que está bien decir “yo paso” si no quieren leer en voz alta. Sin embargo, hágales saber que todos valoran su participación y sus opiniones relevantes, y que usted espera que participen.
3. Deténgase e inicie debates con frecuencia sobre los manuales, especialmente cuando se indique. La posibilidad de que los participantes realicen cambios de conducta aumentará en gran medida si logra focalizar el debate de modo tal que los participantes procesen la información, puedan transmitirla con sus propias palabras, la relacionen con experiencias personales y aclaren la información que no esté clara.
4. Cuando llegue a un punto principal del aprendizaje en la lectura, deténgase y debata sobre esto. Pida a los participantes que transmitan con sus propias palabras lo que significa. Solicite a los participantes que den un ejemplo sobre la base de su experiencia personal.

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

“De la misma manera en que nos presentamos unos a otros, la primera clase también es una introducción. Los manuales para esta primera sesión introducen al tema de nuestro libro de ejercicios ‘Cómo comprender su tratamiento’. Es importante para mí que se cumplan sus objetivos para estudiar este libro de ejercicios. Díganme lo que esperan obtener de este libro de ejercicios”.

(Escriban en la pizarra: ¿Qué espero obtener al estudiar *Comprender su tratamiento*?)

(Brinde a todos una oportunidad para responder, pero no los presione; permita a los participantes decir)

“Yo paso”.

(Organice la manera en que los participantes pasarán por la primera de las reuniones individuales, si eso es parte de la rutina de su agencia. Acepte todas las respuestas.)

“Gracias. Éste es su grupo y estamos aquí para ayudarlos a encontrar las respuestas a sus preguntas sobre este tema y cumplir con sus necesidades”.

“Respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para observar si estamos familiarizados con este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. B 2. B 3. A 4. A

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

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Los síntomas de las enfermedades mentales desaparecerán con el transcurso del tiempo, aun si no hubiera tratamiento.

- A. Verdadero B. Falso

2. Algunos trastornos mentales, incluidos la esquizofrenia y el trastorno bipolar, generalmente aparecen cuando las personas llegan a los 30 ó 40 años.

- A. Verdadero B. Falso

3. Las nuevas opciones de tratamiento están disponibles ahora porque:

- A. hay nuevos descubrimientos en la medicina;
B. cuento con mejores miembros en el equipo de tratamiento para ayudarme a controlar mis síntomas;
C. tengo más dinero para pagar los medicamentos que ayudan; o
D. no estoy tan enfermo como estaba en el pasado.

4. Si no se realiza un tratamiento, es probable que los síntomas permanezcan iguales o empeoren a través del tiempo.

- A. Verdadero B. Falso

5. Confío en que comprendo mi tratamiento.

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo | Inseguro |

Evaluación del tema



6. Es importante que conozca esta información.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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:

7. Esta sesión me ayudó.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

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

Introducción: El tratamiento puede ayudar

Objetivos de esta sesión

1. Defina 1 manera en que la investigación del cerebro y los nuevos medicamentos han mejorado el tratamiento.
2. Mencione 1 razón por la que alguien debería buscar tratamiento para la esquizofrenia o el trastorno bipolar.
3. Defina 3 maneras en que la medicina puede ayudarlo a alcanzar los objetivos para su vida.

Los tratamientos nuevos ayudan a las personas a mejorar

Durante muchos años el tratamiento para las enfermedades mentales no cambió demasiado. Sin embargo, a fines del siglo XX, los médicos descubrieron gran cantidad de datos nuevos sobre estas enfermedades y ahora hay disponible mucha más información sobre cómo tratarlos. Las investigaciones sobre el cerebro han encontrado nuevas maneras más fáciles, tales como las ecografías, para observar un cerebro viviente en funcionamiento. Debido a esto, ahora sabemos mucho más acerca de lo que pasa con estos trastornos. Se han descubierto nuevos medicamentos que ofrecen a las personas más opciones de tratamiento para que puedan mejorar.

Este libro de ejercicios ha sido redactado para ayudarlo a comprender las diferentes opciones de tratamiento. Describe los medicamentos utilizados para controlar los síntomas, qué esperar de estos medicamentos y cómo controlar los efectos secundarios no deseados de los medicamentos, en caso de que aparezca alguno.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Gracias a los últimos descubrimientos en medicina, las personas ahora tienen más opciones de tratamiento y más posibilidades de mejorar.



¿Podría mencionar algunas formas en que el tratamiento para enfermedades mentales ha mejorado en el siglo pasado?

Sobre la base de su propia experiencia, ¿ha observado mejoras en los tratamientos para enfermedades mentales?

Al principio la mayoría de las personas no saben por qué se sienten mal

Algunos trastornos mentales, incluidos la esquizofrenia y el trastorno bipolar, generalmente aparecen cuando las personas llegan a la adolescencia o a partir de los veinte años. Al principio muchas personas no entienden por qué se sienten mal. No saben que sus síntomas son consecuencia de una enfermedad médica.

Si no se realiza un tratamiento, es probable que los síntomas empeoren a través del tiempo. Suele ser difícil recordar cuándo la persona comenzó a tener síntomas tales como problemas de concentración o tristeza. Después de varios meses o años, la persona puede sentirse peor, pero no entiende por qué.

A muchas personas no se les diagnostica esquizofrenia o trastorno bipolar hasta que algo grave sucede. Estas personas pueden experimentar una situación de crisis, la cual puede llevarlas a convertirse en una amenaza para sí mismas o para los demás. O quizá no puedan cuidarse solas. Cuando son hospitalizadas, descubren que tienen una enfermedad. Entonces se dan cuenta de que un tratamiento puede ayudarlas a sentirse mejor. Algunas tardan más tiempo que otras en aceptar el diagnóstico. Algunas personas pueden ser hospitalizadas varias veces antes de que se den cuenta de que tienen una enfermedad y de que ellos mismos pueden ayudarse a sentirse mejor a través de un tratamiento.



¿Qué edad tenía usted cuando comenzaron sus síntomas?

¿Sobre qué diagnóstico habían hablado usted y su recetador?

¿Fue una crisis lo que lo llevó a buscar tratamiento?

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Los síntomas empeoran si no se realiza un tratamiento. El tratamiento puede ayudar.

Cómo puede ayudar un tratamiento

Los medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas como la ansiedad, el temor, la desconfianza y el insomnio. A medida que el tratamiento avanza, puede que le resulte más fácil concentrarse en sus actividades. Puede sentirse menos distraído por las cosas que suceden a su alrededor. Posiblemente se sienta más relajado y con más deseos de hacer planes para la recuperación con su equipo de tratamiento.

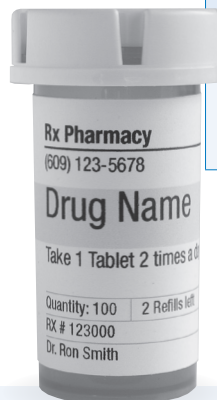
La mayoría de las personas tienen objetivos. Quieren ser capaces de vivir por su cuenta, volver a la escuela o a trabajar. Si usted desea hacer estas cosas, los medicamentos son una parte del tratamiento que pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

Los medicamentos pueden:

1. aliviar o disminuir sus síntomas;
2. ayudarlo a sentirse más relajado; y
3. ayudarlo a concentrarse mejor.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Los medicamentos constituyen una herramienta que puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos de vida.



Si alguna vez recibió un tratamiento con medicamentos para una enfermedad mental, ¿puede explicar cómo fue?

¿Qué medicamento lo ayudó más? ¿De qué manera lo ayudó?

¿Tuvo algún problema con sus últimos medicamentos?

Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? 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 red de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo acerca de mi tratamiento.
- 3. ORGANIZAR.** Averiguaré mi diagnóstico y los nombres de mis medicamentos antes de la próxima sesión. Anotaré sus nombres en un papel y lo guardaré en mi billetera.
- 4. OTRO:** _____

Si queda tiempo antes del final de la sesión, puede hablar sobre sus objetivos de práctica personal. ¿De qué manera **recordará** y **cumplirá** su objetivo la próxima sesión?