

11

Evalúe su conocimiento sobre los medicamentos para las enfermedades mentales

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Interacciones de los fármacos

1. Muestre a cada recetador una lista actualizada de todos sus medicamentos y sus dosis.
2. Consulte a su recetador antes de tomar medicamentos o hierbas sin receta.
3. Evite que se produzcan interacciones graves con sus medicamentos: evite consumir alcohol o drogas ilegales.
4. Una mujer en edad fértil que toma medicamentos para tratar una enfermedad mental necesita hablar con su recetador sobre los posibles riesgos en caso de quedar embarazada.

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

Sugerencias para esta sesión

1. Ésta es la última sesión de este libro de ejercicios. Realice su mayor esfuerzo para hacer de éste un evento especial. Si es posible, invite a un ex participante que haya logrado un avance en su vida y que sea un modelo de recuperación exitosa para que dé un discurso breve y otorgue los certificados de finalización. Puede hacer que los participantes organicen los refrescos. Si puede, entregue a cada participante un pequeño obsequio.
2. Involucre a los participantes que están terminando el libro de ejercicios en el proceso sobre cómo desean celebrar los logros. ¿Les gustaría debatir lo que encontraron útil en estos materiales o lo que fue más significativo para ellos? Quizá le gustaría a cada uno pronunciar un breve discurso cuando reciban los certificados de finalización.
3. Para el contenido de esta sesión, puede hacer el “Evalúese a sí mismo” en una competición entre dos equipos al estilo del juego “Family Feud”. Debido a que la graduación requiere más tiempo, puede realizar una pequeña “competencia” (sin equipos), con pequeños premios y aplausos dirigidos a la persona que tenga la mayor cantidad de respuestas correctas.

Notas del facilitador

(continuación)

Sugerencia 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) 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.

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

“¿Alguna vez han sido engañados con una información incorrecta y la han creído? Levante la mano quién lo ha hecho”.

“Lamentablemente, las personas pueden hacer elecciones poco inteligentes siguiendo ‘cuentos viejos’ que parecen ser parte del conocimiento común, pero son incorrectos. Sólo para darles un ejemplo (utilice su propio ejemplo o el siguiente):”

“Conozco a una mujer joven a quien le dijeron que debía poner el biberón de su bebé debajo de su almohada durante la noche a fin de que esté disponible fácilmente y a la temperatura correcta para dar de comer al bebé en medio de la noche. El bebé se enfermó porque la fórmula para bebés había generado bacterias. El bebé mejoró y esa joven madre supo gracias a su médico que esa información era incorrecta, un ‘cuento viejo’. Éste es un ejemplo que nos demuestra que es mucho mejor y más seguro creer en los hechos y no en los mitos”.

“¿Existen mitos acerca de los trastornos mentales? Veo que algunas cabezas dicen que sí. ¡Seguro que sí! Hoy hablaremos de algunas verdades y algunos mitos de las enfermedades mentales. Lo haremos de una manera interesante, a través de un desafío, para ver si podemos averiguar qué es mito y qué es realidad”.

“Revisemos los puntos principales de nuestra última sesión y respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para ver si estamos familiarizados con este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

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

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 10: Interacciones de los fármacos



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 10

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 10? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Muestre a cada recetador una lista actualizada de todos sus medicamentos y sus d_____s.
2. Consulte a su recetador antes de tomar medicamentos o hierbas sin r_____a.
3. Evite que se produzcan interacciones graves con sus medicamentos: evite consumir a_____l o drogas ilegales.
4. Una mujer en edad fértil que toma medicamentos para tratar una enfermedad mental necesita hablar con su recetador sobre los posibles riesgos en caso de quedar e_____a.

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

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. Generalmente, los medicamentos pueden aliviar o disminuir los síntomas si una persona desea seguir probando diferentes tipos de medicamentos hasta encontrar el adecuado.

A. Verdadero B. Falso

2. Para elegir la mejor posibilidad de mejorar, necesito trabajar como socio con mi recetador, informando acerca de mis síntomas y mis efectos secundarios.

A. Verdadero B. Falso

3. Si tomo mis medicamentos como se me indicó, no hay posibilidades de tener una recaída.

A. Verdadero B. Falso

4. Puedo realizar un tratamiento de psicoterapia (terapia de conversación) en lugar de tomar medicamentos.

A. Verdadero B. Falso

5. Confío en que puedo reconocer los mitos sobre las enfermedades mentales.

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: _____

Evalúe sus conocimientos sobre los medicamentos

Objetivos de esta sesión

1. Identificar 2 mitos acerca de las enfermedades mentales.
2. Explicar 2 o más realidades importantes acerca de las enfermedades mentales.



Instrucciones:

Marque la mejor respuesta, ya sea verdadera o falsa. Esté preparado para debatir su respuesta.

- 1. Si tomó un medicamento en el pasado y no disminuyó sus síntomas, no hay nada más que se pueda hacer.**
A. Verdadero B. Falso
- 2. Las personas que dejan de tomar sus medicamentos por lo general terminan nuevamente en el hospital.**
A. Verdadero B. Falso
- 3. No debería necesitar tomar medicamentos si toma vitaminas o visita a un terapeuta para recibir un tratamiento de psicoterapia como la “terapia de conversación”.**
A. Verdadero B. Falso
- 4. Aun si toma sus medicamentos todos los días, podría tener síntomas.**
A. Verdadero B. Falso

Evalúe sus conocimientos sobre los medicamentos

(continuación)

P1. Si tomó un medicamento en el pasado y no disminuyó sus síntomas, no hay nada más que se pueda hacer.

- 1. Respuesta: falso.** Aun si un medicamento no ha funcionado para usted, hay esperanza todavía. Muchos medicamentos están disponibles y todo el tiempo se llevan a cabo estudios que brindan más respuestas y más esperanza. Cada persona reacciona a los medicamentos de manera diferente. Su recetador puede sugerirle otro medicamento que puede ayudarlo.



Punto principal del aprendizaje N.º 1

Pruebe distintos medicamentos hasta encontrar el que funcione mejor para usted.

P2. Las personas que dejan de tomar sus medicamentos por lo general terminan nuevamente en el hospital.

- 2. Respuesta: verdadero.** Lamentablemente, esto ocurre bastante a menudo. Las personas que se recuperan y vuelven al trabajo o a la escuela pueden pensar que se han recuperado completamente y dejan de tomar sus medicamentos. Lentamente sus síntomas vuelven, pero ellos no notan sus síntomas a tiempo. Se enferman mucho y deben volver al hospital. Usted tiene muchas menos posibilidades de sufrir una recaída si toma sus medicamentos todos los días como se le indicó.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Es mejor seguir tomando sus medicamentos para evitar enfermarse de nuevo.

Evalúe sus conocimientos sobre los medicamentos

(continuación)

P3. No debería necesitar tomar medicamentos si toma vitaminas o visita a un terapeuta para recibir un tratamiento de psicoterapia como la “terapia de conversación”.

- 3. Respuesta: falso.** Aun si toma vitaminas o visita a un terapeuta, necesita tomar sus medicamentos todos los días. Sin sus medicamentos, las sustancias químicas del cerebro pueden desequilibrarse. Y sus síntomas probablemente vuelvan en algunas semanas.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Las personas que asisten a una “terapia de conversación” deben continuar tomando sus medicamentos como se les indicó.

P4. Aun si toma sus medicamentos todos los días, podría tener síntomas.

- 4. Respuesta: verdadero.** Es posible que tenga algunos síntomas que no desaparecerán fácilmente (denominados “síntomas residuales”), aun cuando tome sus medicamentos de la manera correcta. A veces, puede necesitar ir al hospital aunque haya tomado sus medicamentos correctamente. Si bien esto es desalentador, recuerde que sus síntomas podrían haber sido peores si no hubiera tomado sus medicamentos. Si esto le ha ocurrido, hable con su recetador acerca de si debería pensar en tomar un medicamento diferente. Si tiene síntomas que no desaparecen, asegúrese de informarle a su recetador acerca de esto. Puede haber otras maneras de controlar estos síntomas; maneras sobre las que usted y su recetador no hayan hablado aún.

Punto principal del aprendizaje N.º 4

Tomar los medicamentos le dará las mejores posibilidades de mantenerse en recuperación.

Evalúe sus conocimientos sobre los medicamentos

(continuación)

Cómo encontrar el medicamento y la dosis más adecuados para usted

Muchos medicamentos utilizados para tratar enfermedades mentales se parecen entre sí. Trabajan de manera similar. Sin embargo, cada persona puede reaccionar de manera diferente a los medicamentos. Un medicamento puede funcionar mejor para sus síntomas que otro. Un medicamento puede causarle menos efectos secundarios para usted, en comparación con otros medicamentos que ha probado en el pasado.

Siga trabajando con su recetador. Hágale saber si se siente mejor o si tiene problemas con sus medicamentos. Juntos, usted y su recetador pueden tomar las mejores decisiones posibles para su tratamiento a fin de que pueda sentirse mejor.

¡Le deseamos lo mejor mientras continúa con su viaje hacia la recuperación!

Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

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 mis medicamentos.
- 3. DEBATIR.** He decidido hablar con mi recetador acerca de mis síntomas residuales.
- 4. OTRA:** _____

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

- 5. ESCRIBIR.** Escribiré de qué manera pienso mantenerme en recuperación.

Celebre la finalización de este libro de ejercicios.