

1

¿Qué significa sufrir una recaída?

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. Ponga énfasis en que la recaída es una experiencia común en muchas enfermedades a largo plazo.
2. Debata sobre cómo una recaída podría interponerse en lo que una persona quiere en la vida.

Problema potencial de esta sesión

Aparentemente los participantes no pueden identificar de qué manera aprender acerca de las recaídas puede resultarles útil.

Respuestas posibles

Dé lugar a que se produzca un ambiente abierto donde todos escuchen las ideas de sus compañeros.

1. Si los demás participantes comparten sus respuestas con el grupo, quizá alguna persona escuche algo que se aplique a su caso.
2. A medida que escuchen las respuestas de otras personas, es posible que aporten una idea propia.

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

“Hoy vamos a comenzar un nuevo libro de ejercicios, ‘Reconocer y reaccionar ante una recaída’. La primera sesión se titula ‘¿Qué significa sufrir una recaída?’”.

“¿Conocen a alguien que haya tenido un resfrío fuerte o alguna otra enfermedad? Quizá esa persona comenzó a sentirse mucho mejor y pensó que ya no estaba enferma. Sin embargo, luego tuvo una recaída y la segunda vez fue aun peor. ¿Conocen a alguien que haya tenido esa experiencia?”.

(Escuche las respuestas. No confirme el significado de la palabra “Recaída” si utiliza la evaluación previa y posterior del tema, ya que una de las preguntas es la definición de “Recaída”.)

“Hoy hablaremos sobre las recaídas y lo que significan para nosotros”.

“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. C 2. C 3. B 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. Sufrir una recaída significa:

- A. ir al hospital;
- B. no tomar ningún medicamento;
- C. enfermarse nuevamente; o
- D. atravesar una crisis o estar estresado.

2. Cuando las personas sufren una recaída:

- A. siempre terminan en el hospital o en la cárcel;
- B. deberían avergonzarse y no mencionarlo nunca;
- C. se enferman nuevamente; o
- D. siempre se debe a que dejan de tomar los medicamentos.

3. ¿Qué es importante para controlar cualquier enfermedad a largo plazo?

- A. Aprender cómo curar la enfermedad.
- B. Aprender a reconocer y a reaccionar ante una recaída.
- C. Saber cuándo dejar de tomar los medicamentos.
- D. Tomar menos pastillas si los efectos secundarios le molestan.

4. Muchas personas con diferentes tipos de enfermedades sufren recaídas.

- A. Verdadero
- B. Falso

Evaluación del tema



5. Confío en que sé cómo evitar una recaída.

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

6. 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:

7. Esta sesión me ayudó.

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: _____

¿Qué significa sufrir una recaída?

Objetivos de esta sesión

1. Definir la palabra recaída.
2. Identificar 3 señales en usted que le indiquen una posible recaída.

Sufrir una recaída significa enfermarse nuevamente. Cualquier persona que tenga una enfermedad a largo plazo puede sufrir una recaída. Cuando las personas atraviesan una recaída, los síntomas de su enfermedad se agudizan, y aquéllos que se habían ido probablemente retornan. El principal objetivo del tratamiento es controlar la enfermedad, lo que significa mantenerla bajo control para que los síntomas no se interpongan en el logro de sus objetivos de vida.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Sufrir una recaída significa enfermarse nuevamente.

Es importante aprender a reconocer y a reaccionar ante una recaída para controlar cualquier enfermedad a largo plazo. Es muy importante disminuir las posibilidades de sufrir una recaída. Probablemente una recaída sea un retroceso para la mayoría de las personas. Una recaída puede causarle dificultades para lograr lo que quiere en la vida.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Es importante aprender a reconocer y a reaccionar rápidamente ante una recaída.

Muchas personas con diferentes tipos de enfermedades sufren recaídas. No sólo las personas que tienen enfermedades mentales sufren recaídas. Es muy común que las personas que tienen enfermedades a largo plazo sufran recaídas. La presión sanguínea alta, la diabetes, el colesterol alto y el asma son ejemplos de enfermedades a largo plazo.

¿Qué significa sufrir una recaída?

(continuación)

Ejemplo: Fred había recibido un tratamiento con medicamentos para la presión alta durante varios años. Pensó que estaba haciendo lo correcto. Cuando fue a ver a su médico una de las últimas veces, Fred se enteró de que su presión sanguínea nuevamente estaba demasiado alta. Fred sufrió una recaída. Fred le dijo a su médico que como se sentía mejor, sólo estaba tomando sus medicamentos día de por medio. Su médico le recomendó que siguiera disminuyendo la sal y que tomara sus medicamentos a diario como se le había indicado. Fred estuvo de acuerdo en hacer ambas cosas. Estos cambios ayudaron a que Fred recuperara su presión sanguínea normal.



¿Cuáles son otros ejemplos de recaídas? _____



Punto principal del aprendizaje N.º 3

Muchas personas con diferentes tipos de enfermedades sufren recaídas.

Describir una recaída. Las recaídas no son exactamente lo mismo para todos. Algunas personas que se están recuperando de una enfermedad mental han descrito sus propias recaídas de diversas maneras:

1. *“Tengo problemas para dormir, y mis síntomas empeoran”.*
2. *“Mi estado de ánimo cambia de golpe y no sé por qué”.*
3. *“Siento como si estuviera retrocediendo y hundiéndome en mi enfermedad”.*
4. *“Comienzo a pensar que las personas hablan de mí o me miran todo el tiempo”.*
5. *“Me pongo de mal humor y me irrito cuando estoy con otras personas”.*
6. *“No necesito dormir demasiado; aún tengo mucha energía”.*

¿Qué significa sufrir una recaída?

(continuación)

Debate:

¿Alguna vez experimentó una recaída?



Este libro de ejercicios fue escrito para usted, ya sea que nunca haya sufrido una recaída o que haya sufrido varias. ¿Qué tan útil sería para usted aprender acerca de las recaídas?

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 las recaídas.
- 3. ESCRIBIR.** Escribiré mis pensamientos y mis sentimientos sobre lo que significa una recaída para mí. _____

- 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 en la próxima sesión?