

14

Cuando se siente mejor que nunca

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Respuestas a preguntas comunes

1. En el caso de algunos medicamentos, es necesario empezar a tomarlos nuevamente con una dosis baja.
2. El alcohol impide que los medicamentos funcionen correctamente y empeora los síntomas.
3. No espere sentir que su medicamento está funcionando.
4. Tener efectos secundarios no siempre significa que esté tomando demasiada cantidad de medicamento.

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

Recuerde

Es importante reconocer y debatir acerca de los triunfos, progresos y desafíos de los participantes.

Sugerencias para esta sesión

1. Si utiliza la sugerencia para la introducción del tema, puede hacer las dos columnas en la pizarra o en el rotafolio antes de comenzar la sesión.
2. Si el tiempo lo permite al final de esta sesión, considere pedir a los participantes que hablen de lo que han aprendido del libro de ejercicios. Con esto llegamos al final de otro libro de ejercicios, por lo tanto, enfatice el logro.

Problema potencial

Un participante comenzó sus sesiones recientemente y ha perdido la mayor parte de la información.

Respuesta posible

Ejemplo: *“Estamos muy contentos de que haya decidido unirse a nosotros. Continúe asistiendo porque vamos a comenzar nuevamente con la sesión 1 cuando nos reencontremos la próxima vez”.*

Sugerencia general

Una vez más, ésta es una oportunidad para celebrar la finalización del libro de ejercicios.

Nota general

Si está interesado en medir los resultados de este libro de ejercicios, puede utilizar la Escala de iniciativa de crecimiento personal (PGIS) desarrollada por Christine Robitschek (Ph.D.), 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).

La Escala de iniciativa de crecimiento personal (Christine Robitschek, Ph.D.) es un instrumento de autoinforme que consta de 9 preguntas y da como resultado un puntaje de escala simple de la iniciativa del crecimiento personal. La iniciativa de crecimiento personal es la participación activa e intencional de una persona para cambiar y desarrollarse como tal. La Escala de iniciativa de crecimiento personal consta de nueve puntos que se califican en una escala de Likert, la cual va del 1 = totalmente en desacuerdo al 5 = totalmente de acuerdo. El puntaje de cada elemento se suma para obtener un puntaje total de la iniciativa de crecimiento personal. Hay evidencia de que los puntajes altos en la Escala de iniciativa de crecimiento personal son sumamente positivos en relación con el bienestar psicológico, mientras que los puntajes más bajos están relacionados con el estrés psicológico. La evidencia de confiabilidad y validez ha sido fuerte. La Escala de iniciativa de crecimiento personal se puede completar aproximadamente en 5 minutos y no existe un límite de tiempo. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppquestionnaires.htm#ASQ>

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

Notas del facilitador

(continuación)

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 esta escala (o 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

“Cuando se sienten mejor que nunca, ¿significa que ya no necesitan tomar medicamentos?”.

(Aliente el debate entre los participantes.)

“Si se sienten mejor que nunca, ¿significa que ya están curados? Supongamos que sentirse mejor que nunca es lo opuesto a sufrir una recaída. Hagamos un ejercicio interactivo juntos”.

1. Haga dos columnas en la pizarra, “Cuando me siento mejor que nunca” y “Recaída”, y aliente a los participantes a escribir la misma información en un papel.
2. Indique a los participantes que coloquen tres ejemplos personales debajo de cada título.
3. Facilite el debate entre los participantes acerca de lo que harán para sentirse mejor que nunca y para reducir los riesgos de sufrir una recaída.

“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. B 2. A 3. B 4. C

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: Respuestas a preguntas comunes



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:

Algunos temas que podría debatir con mi equipo son:

1. En el caso de algunos medicamentos, es necesario empezar a tomarlos nuevamente con una dosis b_____a.
2. El alcohol impide que los m_____s funcionen correctamente y empeora los síntomas.
3. No espere sentir que su medicamento está f_____o.
4. Tener efectos secundarios no siempre significa que esté tomando demasiada cantidad de m_____o.

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. Está bien reducir la cantidad de medicamento o dejar de tomarlo si mis síntomas desaparecen.

- A. Verdadero B. Falso

2. Controlar mi enfermedad puede ayudarme a cumplir mis objetivos de vida.

- A. Verdadero B. Falso

3. Si comienzo a notar que mis síntomas empeoran, debo esperar varios días hasta que esté seguro de esto para comunicárselo a alguien.

- A. Verdadero B. Falso

4. Puedo reducir mi riesgo de sufrir una recaída:

- A. tomando los medicamentos sólo cuando considero que los necesito más;
B. dejando de tomar cualquier medicamento que me haga sentir somnoliento o incómodo;
C. manteniendo mis síntomas bajo control; o
D. esperando la próxima cita con mi recetador para hablar sobre los problemas que se interponen en mi camino para que continúe tomando mis medicamentos.

5. Confío en que sé cómo reducir el riesgo de sufrir una recaída durante los momentos en los que me siento mejor que nunca.

- 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: _____

Cuando se siente mejor que nunca

Objetivos de esta sesión

1. Identificar 2 maneras significativas de reducir el riesgo de sufrir una recaída.
2. Comprender 1 manera de controlar su enfermedad que lo ayude.
3. Mencionar 1 conexión entre reducir las recaídas y los objetivos personales.

Tome sus medicamentos de la manera correcta todos los días, incluso aunque los síntomas hayan desaparecido. Debe ser cuidadoso en los momentos en que se siente mejor que nunca y cree que está todo en orden; trate de hacer todo lo que pueda para reducir el riesgo de sufrir una recaída. A veces, cuando no tiene tantos síntomas, es fácil olvidar cómo se sentía cuando su enfermedad estaba fuera de control. Puede ser tentador pensar que está curado y dejar de tomar los medicamentos. Probablemente no se mantenga tan alerta ante los signos de una recaída ni evite el alcohol como antes.



¿Cómo enfrentará la tentación de dejar de tomar o de reducir los medicamentos cuando se sienta mejor que nunca? _____

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Tome sus medicamentos de la manera correcta todos los días, incluso aunque los síntomas hayan desaparecido.

Controlar su enfermedad puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos de vida. Piense en sus medicamentos, en sus hábitos de estilo de vida para la recuperación y en las otras maneras de controlar una recaída como si fuesen ladrillos con los que construye su futuro. Siga construyendo todos los días para alcanzar sus objetivos. Continúe haciendo todo lo que pueda para evitar sufrir una recaída, aun cuando haya logrado controlar su enfermedad de manera satisfactoria durante varios años.



Seguiré construyendo para alcanzar mi recuperación; para ello _____

Cuando se siente mejor que nunca (continuación)

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Controlar su enfermedad puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos de vida.

Reconocer y reaccionar ante una recaída puede ayudarlo a avanzar en la vida. Miles de personas toman medicamentos para diferentes tipos de problemas de salud. Muchas han descubierto que es mejor y más fácil prevenir los problemas que recuperarse de las recaídas. Controlar el estrés, tomar los medicamentos, evitar el consumo de sustancias, cuidarse a uno mismo y controlar los síntomas son las mejores maneras de reducir los riesgos de sufrir una recaída y de alcanzar los objetivos de recuperación.



El hábito más importante al que prestaré atención y que practicaré es _____

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Reconocer y reaccionar ante una recaída puede ayudarlo a avanzar en la vida.

Cuando mejor se siente (continuación)

Puede reducir el riesgo de sufrir una recaída manteniendo los síntomas bajo control. Evite las sustancias. Tome sus medicamentos de la manera correcta todos los días, incluso si los síntomas han desaparecido. Preste atención a sus síntomas porque pueden advertirle si está a punto de sufrir una recaída. Si nota que sus síntomas comienzan a empeorar, comuníquese a alguien de su equipo de tratamiento. No espere. Hágalo de inmediato. Reconozca y reaccione ante las recaídas rápidamente para poder alcanzar sus objetivos de recuperación.

Punto principal del aprendizaje N.º 4

Usted puede reducir el riesgo de una recaída manteniendo los síntomas bajo control.



El punto más importante que aprendí en esta sesión es _____

Revisión y avance



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

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

¡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 sobre cómo mantenerme saludable cuando me sienta mejor que nunca.
- 3. ESCRIBIR.** Escribiré una lista de mis objetivos de vida para recordar por qué es tan importante continuar trabajando en mi recuperación. La colocaré donde pueda verla todos los días.
- 4. OTRA:** _____

¡Felicitaciones! ¡Ha finalizado la última sesión de este libro de ejercicios!