

Planificación en casos de crisis

- Cuando nuestro ser querido esté pasando por una crisis debido a un incremento de los síntomas, es cuando debemos ser más empáticos. Es inusual que las personas pierdan el control total de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos de forma espontánea.
- Los familiares y amigos cercanos verán señales, por ejemplo, insomnio, preocupación repetida por ciertas actividades, desconfianza/paranoia, estallidos emocionales, etc.
- Separa el trastorno de tu ser querido y observa objetivamente sus comportamientos, incluso los más alarmantes; es decir, con el objetivo de proteger la persona que vive con esa condición, así como el resto de la familia.
- Durante una crisis, el objetivo es prevenir que las cosas empeoren, y proteger y brindar apoyo inmediato a la persona que esté teniendo la crisis
- A menudo, abordar los signos de alerta temprana puede prevenir una crisis completa
- Confía en tu intuición. Si sientes pánico o te sientes aterrado, la situación requiere acciones inmediatas. Recuerda, lo primero que debes hacer es ayudar a tu ser querido a recobrar el control, con el fin de que todos estén a salvo y la situación no empeore.
- Conserva la calma. Si estás solo, ponte en contacto con alguien para que te acompañe mientras llega la ayuda profesional.

Un plan en caso de crisis debe incluir:

- Varios contactos de emergencia: teléfono, celular y correo electrónico
- Teléfono del médico
- Teléfono del psiquiatra
- Teléfono, celular y correo electrónico del terapeuta o consejero
- Teléfono, celular y correo electrónico del administrador de casos
- Teléfono, celular y correo electrónico de los especialistas de apoyo social
- Medicamentos y dosis actuales
- Alergias (a medicamentos, alimentos, etc.)
- Pasos a seguir, en caso de que la crisis alcance un punto en el cual se requiera ayuda externa
- Los planes deben incluir la manera como otros familiares serán atendidos, especialmente si se ven involucrados niños, personas que requieran atención física las 24 horas de día o personas de la tercera edad dependientes

Pautas para reducir la intensidad de una crisis

- **No hagas amenazas.** Es posible que esto sea interpretado como un juego de poderes e incremente el miedo, o impulse a la persona a comportarse de forma agresiva.
- **No grites.** Si parece que la persona con los síntomas de una condición de salud mental no está escuchando, no es porque no pueda oírte. Otras “voces”, pensamientos, preocupaciones o estados de paranoia pueden estar interfiriendo o dominándola.
- **No hagas críticas.** Esto solo hará que las cosas empeoren y no solucionarás nada.
- **No pelees con otros familiares** acerca de “mejores estrategias” ni de quién es el culpable. Este no es el momento para demostrar quién tiene la razón.
- **No lo desafíes** para que actúe; las consecuencias pueden ser trágicas
- **No te quedes de pie** si tu ser querido está sentado, ya que puede ser visto como una amenaza. En lugar de eso, siéntate. Sin embargo, si una persona con una condición de salud mental se altera cada vez más y se pone de pie, considera ponerte de pie tú también; así, en caso de que empeore hasta un punto amenazante, podrás salir rápidamente de la habitación.
- **Evita el contacto visual directo y continuo, al igual que el contacto físico.** Cumple las solicitudes que no sean peligrosas ni que carezcan de sentido. Esto le brinda a la persona en estado de crisis una oportunidad de sentir que tiene algo de control
- **No bloques la salida.** Sin embargo, puedes permanecer entre tu ser querido y la puerta. Si es posible, transmite tranquilidad. Nadie debería sentir que debe reprimir sus emociones para ayudar. No obstante, las investigaciones señalan que las expresiones fuertes de emociones negativas pueden desestabilizar aún más a los individuos con una condición de salud mental.

NAMI
3803 N. Fairfax Drive, Suite 100
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](#) |  [_namicomunicate](#)

Plan en caso de recaída

Un plan en caso de recaída debe incluir:

Colaboración

- La persona con la condición de salud mental y la familia/sistema de apoyo crean y acuerdan un plan juntos.

Respuestas a preguntas específicas:

- ¿Cómo sabremos que estás teniendo una crisis?
- Enumera los signos y síntomas de la recaída, de los más leves a los graves

¿Qué hacemos si entras en crisis?

- En caso de que aparezca un síntoma leve, nosotros...
- En caso de que aparezca un síntoma más grave, nosotros...
- En caso de que aparezca un síntoma potencialmente peligroso/severo, nosotros...

¿En qué punto debemos considerar la hospitalización?

- ¿Qué acciones o síntomas serían razón suficiente para ir a la sala de emergencias?
- ¿Qué hospital prefieres?

¿En qué punto se puede contactar a los servicios de emergencia o los cuerpos de seguridad?

- ¿Qué acciones o síntomas serían razón suficiente para llamar?

Llamar al 911 y hablar con la policía

En caso de que la situación se convierta en una crisis, y tengas que llamar a la policía. Hay algunas cosas que puedes hacer para mantener la situación lo más controlada posible.

Por teléfono

Proporciona al operador del 911 toda la información que puedas. Cuéntale al operador que tu ser querido está presentando una crisis de salud mental y explícale su historial de salud mental y su diagnóstico. Los oficiales de policía que lleguen no podrán manejar la situación de forma adecuada si no están al tanto de que se trata de una crisis de salud mental. Muchas comunidades cuentan con programas de equipos de intervención en casos de crisis (CIT, por sus siglas en inglés) en los cuales entrenan oficiales de policía para manejar y responder de forma segura a los llamados por crisis psiquiátricas. No todos los oficiales de policía fueron entrenados en un programa de CIT; sin embargo, puedes solicitar que, de ser posible, envíen un CIT.

Durante una crisis

La policía está entrenada para mantener el control y proteger a la comunidad. En caso de que te preocupes por la forma como un oficial de policía puede reaccionar, lo mejor que puedes hacer para garantizar un resultado favorable es mantener la calma. Cuando un oficial de policía llegue a tu hogar, dile: "este es un caso de crisis de salud mental". Proporcióname toda la información útil que puedas, y luego déjalo hacer su labor. Gritar o acercarse demasiado probablemente hará sentir al oficial de policía que la situación está empeorando.

Ten en cuenta que es probable que tu ser querido sea esposado y lo lleven en el asiento trasero de la patrulla. Presenciar esto puede ser muy impactante, así que debes estar preparado.

¿Qué puede hacer la policía?

- **Transportar a una persona que desee ir a un hospital.** A menudo, un oficial del CIT bien entrenado puede hablarle a una persona alterada, calmarla y convencerla de ir al hospital por su voluntad.
- **Llevar a una persona al hospital para que le realicen exámenes involuntarios.** En algunas circunstancias, la policía puede obligar a una persona en estado de crisis a ir al hospital de forma involuntaria para que le realicen exámenes de salud mental. Las leyes varían de acuerdo al Estado.
- **Verificar el bienestar de tu ser querido en caso de que tú estés preocupado y no te puedas acercar a él.** Llama al número de la policía para casos que no son emergencias y explica por qué estás preocupado. Pídeles que realicen una inspección de bienestar.

NAMI
3803 N. Fairfax Drive, Suite 100
Arlington, VA 22203
www.nami.org
NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](#) |  [_namicommunicate](#)