

# **Cómo lidiar con una crisis de salud mental**

Una guía de recursos de NAMI para quienes  
sufren una emergencia de salud mental



Derechos reservados 2025, la Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (NAMI)

Acerca de NAMI

NAMI es la organización comunitaria de salud mental más grande del país dedicada a mejorar las vidas de los millones de estadounidenses afectados por condiciones de salud mental. NAMI proporciona defensa, educación, apoyo y concienciación pública para que todas las personas y familias afectadas por enfermedades mentales puedan construir una vida mejor.

[nami.org](https://nami.org)

**La línea de ayuda (HelpLine) de NAMI** está disponible de lunes a viernes, de 10:00 a.m. a 10:00 p.m. hora del Este. Llama al 800-950-6264.

**Facebook:** [facebook.com/NAMI](https://facebook.com/NAMI)

**Instagram:** @NAMICommunicate

**LinkedIn:** [linkedin.com/company/NAMI](https://linkedin.com/company/NAMI)

**X: @NAMICommunicate**

4301 Wilson Blvd, Suite 300, Arlington, VA 22203

### **Agradecimientos**

Esta guía fue elaborada por Dawn Brown, Directora Nacional de Servicios de HelpLine; Megan Rochford, PCC-S, Directora de Operaciones de HelpLine; y Emma MacDonald, LMSW-C, Gerente Sr. de Apoyo Clínico de HelpLine; y en colaboración con Teri Brister, Ph.D., LPC, Asesora Sénior de NAMI.

# ÍNDICE

<b>Entender la enfermedad mental.....</b>	<b>6</b>	<b>Tipos de tratamiento y apoyo.....</b>	<b>15</b>
Definición .....	6	Descripción de los entornos y programas de tratamiento ....	15
Proceso De Diagnóstico .....	6	Descripción de las opciones de tratamiento .....	15
Síntomas .....	6	Otros servicios comunitarios .....	16
Consideraciones Culturales .....	6	Tipos de proveedores de atención médica .....	16
Condiciones Coexistentes .....	6	Enfoques complementarios de salud .....	17
<b>Entender las crisis de salud mental .....</b>	<b>7</b>	Recursos .....	17
Factores contribuyentes .....	7	<b>Planificación del alta .....</b>	<b>17</b>
Señales de advertencia de una crisis de salud mental .....	7	Consejos para abogar por tí mismo o por un ser querido	
Señales de advertencia del suicidio .....	8	por unos cuidados apropiados tras el alta .....	19
Prevención del suicidio .....	8	<b>Otros tipos de situaciones de crisis .....</b>	<b>20</b>
<b>Qué hacer en una crisis de salud mental .....</b>	<b>9</b>	Desaparición de un ser querido: Consejos y recursos ....	20
Evaluar la urgencia .....	9	Arresto de un ser querido .....	21
Desescalada .....	9	Malos tratos durante el encarcelamiento .....	21
Servicios de crisis que podrían estar a tu disposición .....	9	Servicios de salud mental y medicación durante el	
A quién pedir ayuda .....	10	encarcelamiento .....	22
Esperar con un ser querido a que llegue la ayuda .....	10	Comparecencias ante los tribunales .....	22
Qué esperar cuando llegue la ayuda .....	10	Tribunal de Salud Mental .....	22
Consejos y lenguaje sugerido para proporcionar		Representación legal .....	23
consuelo y apoyo .....	10	<b>Prepararse para una crisis futura .....</b>	<b>24</b>
Interacción con las fuerzas de seguridad .....	11	Redactar una Directiva Psiquiátrica Anticipada (PAD) .....	24
Interacción con los equipos móviles de crisis .....	11	Prepárate con información .....	24
Consideraciones para cuando un ser querido es		Desarrollar un plan de crisis .....	25
trasladado a un hospital .....	11	Implementación de un plan de crisis .....	25
<b>Entender el proceso de admisión a tratamiento .....</b>	<b>12</b>	Antes de una crisis .....	26
Admisión voluntaria frente a involuntaria .....	12	Reacciones normales y esperadas ante una crisis .....	26
Retenciones de emergencia .....	13	<b>Cuidarse a sí mismo como cuidador .....</b>	<b>27</b>
Consideraciones para compartir información con el		Señales de estrés del cuidador .....	27
personal del hospital de forma confidencial .....	13	Satisfacer tus necesidades como cuidador .....	27
<b>Confidencialidad y participación familiar .....</b>	<b>13</b>	<b>Formularios .....</b>	<b>29</b>
<b>Qué esperar del tratamiento de salud mental .....</b>	<b>14</b>	Registro portátil de tratamiento .....	29
Descripción del entorno del tratamiento hospitalario .....	14	Plan de crisis .....	34
Reuniones del equipo de tratamiento durante la		Plan de recaída .....	35
hospitalización .....	14	Recursos .....	36
Apoyar a un ser querido en las reuniones del equipo			
de tratamiento .....	14		
Consideraciones para comunicarse con el equipo			
de tratamiento .....	14		
<b>Preocupaciones y quejas sobre la calidad de</b>			
<b>la atención .....</b>	<b>15</b>		
Recursos .....	15		



# INTRODUCCIÓN

**NAMI** desarrolló esta guía para proporcionar información importante, y a veces vital, a las personas que sufren crisis de salud mental, a sus amigos y a sus familias. La guía describe lo que puede contribuir a una crisis, las señales de advertencia de que una crisis está emergiendo, las estrategias para ayudar a desescalar una crisis y los recursos que pueden estar disponibles para los afectados. También se analiza lo que hay que tener en cuenta a la hora de abogar por otras preocupaciones, como los derechos individuales y familiares, la seguridad y la capacidad de acción personal en una crisis.

En esta guía, utilizamos el término “condición de salud mental” para referirnos a una variedad de enfermedades mentales, entre las que se incluyen la esquizofrenia, el trastorno esquizoafectivo, el trastorno bipolar, los trastornos depresivos y el trastorno por estrés postraumático. Estas condiciones pueden afectar al pensamiento, los sentimientos, el comportamiento o el estado de ánimo de una persona. También pueden afectar profundamente a la vida cotidiana y a la capacidad de una persona para relacionarse con los demás.

Enterarse de que un ser querido padece una enfermedad mental puede provocar muchos pensamientos y sentimientos diferentes. Las personas que experimentan síntomas que interfieren en su vida y en su capacidad para funcionar, y quienes les cuidan, necesitan información.

Sin embargo, esa información no siempre está disponible fácilmente, y la búsqueda de respuestas puede requerir más energía y persistencia de la que disponemos en tiempos de crisis.

Cuando existe una condición de salud mental, existe la posibilidad de que se produzca una crisis. Si estás leyendo esta guía, es probable que tú o un ser querido estén experimentando síntomas o cambios que podrían dar lugar a una crisis de salud mental.

Como cualquier otra crisis de salud, es importante abordar una emergencia de salud mental con urgencia y compasión. Sentimientos como la pena, la culpa, la ira y la confusión son respuestas normales y esperables en las crisis. Aunque las crisis de salud mental pueden ser difíciles de predecir, prepararse conociendo las señales de advertencia, informándose sobre los servicios de crisis de su comunidad y apoyándose en los demás es clave para sortear los momentos difíciles y superarlos de la mejor manera posible.

Una crisis de salud mental puede sentirse abrumadora. Habrá un shock inicial, seguido de una avalancha de preguntas.

- ¿Por qué mi ser querido?
- ¿Por qué yo?
- ¿Qué salió mal?
- ¿Por qué está pasando esto ahora?
- ¿Qué hemos hecho?
- ¿Qué no hicimos?
- ¿Qué podemos hacer?

A diferencia de otras emergencias de salud, las personas que sufren crisis de salud mental no suelen recibir instrucciones ni materiales sobre qué esperar durante o después de la crisis. También es posible que el primer punto de contacto sea con las fuerzas de seguridad en lugar de con el personal médico, ya que las alteraciones del comportamiento y el consumo de sustancias suelen formar parte de las dificultades asociadas a las enfermedades mentales.

NAMI cree que una crisis de salud mental debe abordarse con una respuesta de salud mental. En NAMI queremos que sepas que:

- No estás solo.
- No es culpa tuya.
- Merece ayuda y apoyo.
- Hay apoyo disponible para ti.

**NAMI espera que esta guía te ayude a atravesar estos momentos y te proporcione una hoja de ruta hacia la recuperación.**

## Síntomas

Independientemente del diagnóstico, los síntomas pueden ser similares y solaparse, especialmente en momentos de crisis. Los siguientes son algunos ejemplos de síntomas que puedes haber notado en ti mismo o en tu ser querido.

- Pensamiento confuso o problemas para concentrarse y aprender
- Cambios extremos de humor, incluyendo “exaltaciones” incontrolables o sentimientos de euforia
- Sentimientos prolongados o fuertes de irritabilidad o ira
- Preocupación o miedo excesivos
- Sentirse excesivamente triste o decaído
- Evitar a los amigos y las actividades sociales
- Dificultades para comprender o relacionarse con otras personas
- Cambios en los hábitos de sueño o sensación de cansancio y poca energía
- Cambios en el deseo sexual
- Dificultad para percibir la realidad; delirios o alucinaciones en los que una persona experimenta y/o percibe cosas que no existen en la realidad objetiva
- Incapacidad para percibir cambios en los propios sentimientos, comportamiento o personalidad
- Anosognosia, o falta de conciencia de tener una enfermedad mental
- Consumo excesivo de sustancias como el alcohol u otras drogas
- Múltiples dolencias físicas sin causas obvias (como dolores de cabeza, dolores de estómago, “dolores y molestias” vagos y continuos)
- Pensar en el suicidio
- Incapacidad para realizar las actividades diarias o manejar los problemas cotidianos y el estrés

Es importante ser consciente de que uno o más de estos síntomas no son prueba de que una persona padezca una enfermedad mental. Estos síntomas pueden ser una reacción típica al estrés o pueden ser el resultado de otra condición médica subyacente.

Cuando los síntomas se desarrollan rápidamente, un primer paso esencial es visitar a su médico de cabecera para descartar una condición médica subyacente.

## ENTENDER LA ENFERMEDAD MENTAL

### Definición

Las enfermedades mentales son condiciones médicas que alteran el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo, el funcionamiento diario y la capacidad de una persona para relacionarse con los demás. La enfermedad mental no se desarrolla por el carácter o la inteligencia de una persona. Al igual que la diabetes es un trastorno del páncreas, una enfermedad mental es un trastorno del cerebro. Estos trastornos pueden hacer difícil hacer frente a las exigencias ordinarias de la vida. Nadie tiene la culpa, ni la persona ni la familia. Para obtener más información, visita [Condiciones de salud mental de NAMI](#).

Si tú o un ser querido padece una enfermedad mental, no estás solo. Uno de cada veinte adultos padece una condición de salud mental grave, como esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión grave. Cada año, estas personas superan retos para hacer las cosas que les gustan. Los planes de tratamiento eficaces pueden reducir muchos síntomas; las relaciones de apoyo con la familia y los compañeros ayudan a desarrollar estrategias de afrontamiento y recuperación; y los servicios de apoyo de la comunidad pueden ser útiles cuando se necesitan. Muchas personas superan sus retos para cursar estudios superiores, tener éxito en sus carreras, hacer amigos y desarrollar relaciones.

### Proceso de diagnóstico

En la actualidad, no existen análisis de sangre ni muestras de tejido que puedan diagnosticar definitivamente las enfermedades mentales. Los diagnósticos se basan en observaciones clínicas del comportamiento de la persona e informes de quienes están cerca de ella. Los síntomas varían de una persona a otra y cada una responde de forma diferente, lo que puede complicar obtener un diagnóstico preciso. Los diagnósticos de enfermedad mental más comunes incluyen el trastorno depresivo, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y los trastornos de ansiedad, pero hay muchos otros.

### Consideraciones culturales

Además, los síntomas de una enfermedad mental pueden aparecer de forma diferente según el sexo, la cultura, el trasfondo religioso o la etapa de desarrollo de la persona. En las culturas occidentales, la ansiedad suele describirse como pensamientos de preocupación y sentimientos de temor. En las culturas no occidentales, la ansiedad se describe más comúnmente mediante síntomas físicos como dolores de cabeza, de espalda y de estómago.

### Condiciones coexistentes

A menudo, la enfermedad mental no es lo único que ocurre en la vida de una persona. También pueden estar presentes otras condiciones que complican aún más las dificultades creadas por la enfermedad mental. Esto se conoce como condiciones coexistentes, comórbidas o diagnóstico dual, lo que significa que hay más de una condición que causa las dificultades.

Los trastornos por consumo de sustancias suelen coexistir con condiciones de salud mental. Incluso si una persona no tiene un diagnóstico formal de trastorno por consumo de sustancias, el alcohol y otras drogas están frecuentemente implicados en el inicio de una crisis de salud mental. Además de complicar los síntomas de las condiciones de salud mental, el alcohol y otras drogas pueden interferir en la seguridad y eficacia de los medicamentos para la salud mental. El consumo de sustancias también es un factor de riesgo para una serie de problemas de salud mental, como la depresión y la ideación suicida.

En una crisis, es importante informar a los profesionales de atención médica y compartir información sobre las sustancias que se están consumiendo (suplementos, remedios homeopáticos, medicamentos sin receta, con receta, alcohol, drogas callejeras, etc.) para ayudar a determinar qué papel pueden desempeñar en el episodio de crisis actual. Con demasiada frecuencia, puede haber interacciones entre sustancias, incluidos los medicamentos recetados.

Existe un tratamiento eficaz para las condiciones coexistentes. Una vez que se haya resuelto la crisis, un proveedor de atención médica puede ayudar a organizar una derivación para un tratamiento adecuado y servicios de apoyo. La recuperación a largo plazo se consigue mejor cuando se abordan tanto las condiciones de salud mental como los trastornos por consumo de sustancias.

## ENTENDER LAS CRISIS DE SALUD MENTAL

Una crisis de salud mental es cualquier situación en la que el comportamiento de una persona la pone en riesgo de hacerse daño a sí misma o a otras personas o le impide satisfacer sus necesidades básicas de supervivencia (por ejemplo, comer, beber agua, controlar su salud o bienestar, etc.) de tal forma que su seguridad está en peligro.

### Factores contribuyentes

Muchas cosas pueden dar lugar a una crisis de salud mental. Los siguientes son algunos ejemplos de situaciones que pueden contribuir a una crisis:

#### Hogar o entorno

- Cambios en la relación con otras personas (novio, novia, pareja, cónyuge)
- Pérdidas de cualquier tipo por fallecimiento, alejamiento o traslado
- Conflictos o discusiones con seres queridos o amigos
- Trauma o exposición a la violencia

#### Escuela o trabajo

- Preocuparse por los próximos proyectos o tareas
- Sentirse señalado por compañeros de trabajo/pares
- Soledad
- Falta de comprensión por parte de pares, compañeros de trabajo, profesores o supervisores
- Discriminación real o percibida
- Malas calificaciones
- Perder un empleo

#### Otros factores de estrés

- Empezar una nueva medicación o una nueva dosis de la medicación actual
- El tratamiento deja de funcionar
- Dejar de tomar la medicación u omitir dosis
- Uso o abuso de drogas o alcohol
- Fechas judiciales pendientes
- Estar en multitudes o grandes grupos de personas
- Experimentar violencia comunitaria, traumas, desastres naturales, terrorismo

## Señales de advertencia de una crisis de salud mental

Es importante saber que las señales de advertencia no siempre son evidentes cuando se está desarrollando una crisis de salud mental. Si eres consciente de los cambios de comportamiento que afectan a la capacidad de funcionar a diario, cuánta dificultad están causando y durante qué período de tiempo, esta es información importante que debes compartir con los primeros intervinientes o con los profesionales de la salud mental.

Comportamientos comunes que pueden ser una pista de que se está desarrollando una crisis de salud mental:

- Incapacidad para realizar tareas cotidianas como bañarse, lavarse los dientes, cepillarse el pelo, cambiarse de ropa
- Cambios de humor rápidos, aumento del nivel de energía, incapacidad para permanecer quieto, andar de un lado a otro; sentirse deprimido de repente, estar retraído; sentirse feliz o tranquilo de repente tras un período de depresión
- Aumento de la agitación, amenazas verbales; comportamiento violento, estar fuera de control; destrucción de la propiedad
- Comportamiento abusivo hacia sí mismo y hacia los demás, incluido el abuso de sustancias o las autolesiones; como por ejemplo, cortarse
- Aislamiento de la escuela, el trabajo, la familia, los amigos

“NAMI cree que una crisis de salud mental debe abordarse con una respuesta de salud mental.”



## Señales de advertencia del suicidio

El riesgo de suicidio es una preocupación importante para las personas con condiciones de salud mental y sus seres queridos. Animar a alguien a buscar ayuda es un primer paso hacia la seguridad. Las personas que intentan suicidarse suelen sentir un dolor emocional abrumador, frustración, soledad, desesperanza, impotencia, inutilidad, vergüenza, culpa, rabia, u odio a uno mismo. Incluso pueden experimentar combinaciones de estas emociones. El aislamiento social, tan común en la vida de las personas con enfermedades mentales, puede reforzar la creencia de que a nadie le importa si viven o mueren.

Cualquier conversación sobre el suicidio por parte de un familiar o amigo debe tomarse siempre en serio. La mayoría de las personas que intentan suicidarse han dado algún aviso, pero no siempre es así. Si alguien ha intentado suicidarse antes, el riesgo de que realice otros intentos es aún mayor.

### Las siguientes son señales de advertencia habituales del suicidio:

- Regalar objetos personales
- Hablar como si se despidieran o se fueran para siempre
- Tomar medidas para atar cabos sueltos, como organizar los papeles personales o saldar deudas
- Hacer o cambiar un testamento
- Acumular pastillas u obtener un arma
- Preocupación por la muerte
- Alegría o calma repentinas tras un período de desánimo
- Cambios drásticos en la personalidad, el estado de ánimo y/o el comportamiento
- Aumento del consumo de drogas o alcohol
- Decir cosas como “Ya nada importa”, “Estarás mejor sin mí” o “La vida no vale la pena”
- Alejamiento de los amigos, la familia y las actividades normales
- Relación romántica fallida
- Sensación de total desesperanza e impotencia
- Historial de intentos de suicidio u otros comportamientos autolesivos
- Historial de suicidio o intentos de suicidio de familiares/amigos

## Prevención del suicidio

Si notas alguna de las señales de advertencia de la izquierda o si le preocupa que alguien esté pensando en el suicidio, no temas hacer la pregunta o hablar con la persona sobre el tema. Inicia una conversación.

### Abre la conversación compartiendo señales específicas que hayas observado, como:

- “Me he dado cuenta últimamente de que [no has estado durmiendo, ya no te interesa el fútbol, que antes te encantaba, subes muchas letras de canciones tristes a las redes, etc.] ...”

### Di algo como:

- “¿Estás pensando en el suicidio?”
- “¿Tienes un plan? ¿Sabes cómo lo harías?”
- “¿Cuándo fue la última vez que pensaste en el suicidio?”

### Si la respuesta es “Sí” o si crees que la persona puede estar en riesgo de suicidio, es fundamental buscar ayuda inmediatamente.

- Llama a un terapeuta, psiquiatra/médico u otro profesional de la salud que haya estado trabajando con la persona
- Retira medios potenciales como armas y medicamentos para reducir el riesgo
- Llama al 988 para ponerte en contacto con los asesores de crisis de la línea 988 prevención del suicidio y crisis
- Llama al 911 si hay una emergencia inmediata que ponga en peligro sus vidas

### Escucha, expresa preocupación, tranquiliza. Céntrate en ser comprensivo, afectuoso y no juzgar. Di algo como:

- “No estás solo. Estoy aquí para ti”.
- “Puede que no sea capaz de entender exactamente cómo te sientes, pero me preocupo por ti y quiero ayudarte”.
- “Estoy preocupado por ti y quiero que sepas que hay ayuda disponible para que superes esto”.
- “Eres importante para mí; superaremos esto juntos”.

### Lo que no debes hacer:

- No prometas secreto. Di en su lugar: “Me importas demasiado como para guardar este tipo de secreto. Necesitas ayuda y yo estoy aquí para ayudarte a conseguirla”.
- ✧ No debatas el valor de vivir ni argumentes que el suicidio está bien o mal
- ✧ No preguntes de forma que indique que quieres un “no” como respuesta, como por ejemplo: “No estarás pensando en el suicidio, ¿verdad?”
- No intentes manejar la situación solo
- No intentes resolver la situación por ti solo

### Lo que no debes decir:

- “Todos pasamos por momentos difíciles como este. Estarás bien”.
- “Todo está en tu cabeza. Anímate”.

Recuerda que una amenaza o intento de suicidio es una emergencia médica que requiere ayuda profesional urgente. Si te enteras de que alguien ha tomado medidas o está a punto de tomarlas para acabar con su vida, llama inmediatamente al 911.



## QUÉ HACER EN UNA CRISIS DE SALUD MENTAL

Las señales de una crisis de salud mental difieren de una persona a otra. Una crisis puede resultar abrumadora y aterradora, y tus habilidades para afrontarla pueden estar agotadas.

Los amigos y la familia a menudo son tomados por sorpresa, sin estar preparados y sin saber qué hacer. Los comportamientos de una persona que experimenta una crisis pueden ser imprevisibles y cambiar drásticamente sin previo aviso.

**La situación puede parecer abrumadora, pero la forma en que aboradas una crisis ayudará a determinar el resultado.**

### Evaluar la urgencia

Si te preocupa que tú o tu ser querido estén en una crisis o cerca de tener una, busca ayuda. Asegúrate de evaluar la inmediatez de la situación antes de decidir a quién llamar. Estas preguntas pueden ayudarte a determinar la inmediatez:

- ¿Existe peligro de suicidio, de hacer daño a otros o de destrucción de la propiedad en este momento?
- ¿Necesitas ayuda urgente de un operador del 911?
- ¿Tienes tiempo para empezar con una llamada telefónica para recibir orientación y apoyo de un profesional de la salud mental?
- ¿Te ayudaría llamar a la línea 988 de prevención del suicidio y crisis para obtener apoyo y recursos esenciales?

### Servicios de crisis que podrían estar a tu disposición

Los servicios de salud mental, incluidos los servicios de crisis, varían en función de dónde viva la persona. Familiarizarse con los servicios disponibles y cómo acceder a ellos es un paso importante para estar preparado ante una emergencia de salud mental.

Cuanto mejor preparada esté una persona cuando se enfrente a una crisis, mejor será el resultado.

- **Las clínicas psiquiátricas de urgencia y los centros de atención urgente** son cada vez más comunes. Estas instalaciones proporcionan evaluaciones de salud mental en el lugar, evaluaciones psiquiátricas y recomendaciones de cuidados para las personas que sufren una crisis de salud mental. Puede que encuentres menos tiempo de espera en una clínica psiquiátrica de urgencias que en un servicio de urgencias, pero aun así debes ir preparado con los mismos materiales e información que llevarías para acudir a urgencias. Personal formado evaluará a la persona en crisis para determinar si cumple los criterios para una hospitalización psiquiátrica inmediata.
- **Los equipos móviles de crisis** intervienen en el lugar donde se produce la crisis. A menudo trabajan en estrecha colaboración con las fuerzas de seguridad, las líneas telefónicas de crisis y el personal de urgencias de los hospitales. Los equipos móviles pueden realizar evaluaciones previas, actuar como responsables del acceso a la hospitalización y derivar a las personas a programas comunitarios y otros servicios.
- **Los Equipos de Intervención en Crisis (CIT, por sus siglas en inglés)** cuentan con agentes de las fuerzas de seguridad que han recibido una formación especial para reconocer y desescalar las crisis, incluidas las de salud mental. Ellos entienden que las personas con enfermedades mentales a veces necesitan una respuesta especializada y están familiarizados con los recursos comunitarios de salud mental que pueden utilizarse durante una crisis.
- **Los servicios de urgencias de los hospitales** son otra fuente de ayuda para las personas que experimentan una crisis de salud mental si la persona puede acudir para una evaluación y recibir las recomendaciones y cuidados adecuados.

## Desescalada

La desescalada consiste en reducir la intensidad de una crisis o un estallido emocional para lograr un resultado positivo y mantener a todos a salvo.

**Técnicas que pueden ayudarle a mantener la calma durante la crisis:**

- Tranquilízate
- Concéntrate en la respiración profunda y la relajación de los músculos para ayudar a superar el pánico
- Pon en marcha tu plan de crisis
- Pide ayuda a tus amigos y familiares de apoyo

**Técnicas que pueden ayudar a desescalar una crisis:**

- Mantén la calma y utiliza un tono de voz uniforme
- Mantén bajos los niveles de ruido y estimulación
- Muévete lentamente; anuncia suavemente las acciones antes de iniciarlas
- Evita tocar a la persona a menos que le pidas permiso
- Da espacio a la persona, no la hagas sentirse atrapada
- Evita el contacto visual continuo
- Sé paciente y previsible
- Utiliza la escucha reflexiva, por ejemplo: “Te escuché decir que te están siguiendo y no puedes soportarlo. ¿Es así?”
- Ayuda a tu ser querido a manejar sus miedos y su confusión escuchándole con calma en lugar de discutir con él o enfrentarse a él sobre sus creencias o su comportamiento
- Expresa tu preocupación y ofrece tu apoyo. Por ejemplo: “Puedo ver lo mucho que esto te está afectando. Estoy aquí para ayudar”.
- Pregunta cómo puedes ayudar
- Ofrece opciones en lugar de intentar tomar el control

Si no puedes desescalar la crisis tú mismo, puedes buscar ayuda adicional de profesionales de la salud mental que pueden evaluar la situación y determinar el nivel de intervención en crisis necesario.

## Consejos y lenguaje sugerido para proporcionar consuelo y apoyo

Estos son algunos ejemplos de cosas que pueden ayudar:

- **Mantén la calma.** Responde con calma y amabilidad; evita discutir o enfrentarse a un ser querido por sus creencias o comportamientos.
- **Sé un aliado.** Los pensamientos y experiencias de tu ser querido les parecen reales. Ayúdales a controlar su ansiedad y confusión ofreciéndoles empatía por sus sentimientos. Por ejemplo: “Eso debe ser aterrador. Yo también sentiría miedo si eso me estuviera pasando”. Otras opciones podrían ser: “Me alegro de que pudieras hablarme de esto”, o “Me alegro de poder estar aquí para escucharte hoy”.
- **Comunícate de forma reflexiva.** Evita susurrar, bromear o reír, ya que pueden aumentar la agitación o desencadenar la paranoia.
- **Haz preguntas de una sola parte.** Evita las preguntas que ofrezcan múltiples opciones porque la complejidad aumentará la confusión.

### Ejemplo:

- ✧ **NO DIGAS:** “¿Prefieres sentarte a la mesa conmigo o junto a la ventana?”
- ✧ **DI:** “¿Te gustaría sentarte a la mesa conmigo?”
- **Da instrucciones sencillas y claras.** Utiliza frases cortas que eviten instrucciones de varios pasos; la complejidad aumentará la confusión. Ejemplo:
  - ✧ **NO DIGAS:** “Después de sentarnos a la mesa, te traeré un vaso de agua y hablaremos de lo que puedo hacer para ayudarte en este momento”.
  - ✧ **DI:** “Ahora vamos a sentarnos a la mesa”.
- **Utiliza el trabajo en equipo.** Evita discutir con otras personas que se encuentren en el lugar; habla de la situación en voz baja y fuera del alcance de la persona.

Una visita al servicio de urgencias no garantiza la admisión. Los criterios de admisión varían y dependen de la necesidad médica determinada por un médico y de la cobertura del seguro. Prepárate para que la visita al servicio de urgencias sea larga, probablemente de varias horas. Lleva cualquier cosa que pueda ayudar a la persona en crisis a mantener la calma, como libros, música, juegos, etc. Algunos hospitales tienen unidades de urgencias psiquiátricas separadas. Suelen ser más tranquilas y están atendidas por profesionales de la salud mental. Consulta si hay alguna en su zona.

## A quién pedir ayuda

- **Llama a un profesional de la salud mental** si no crees que exista un peligro inmediato. Puedes considerar comunicarse con un profesional de la salud mental que te atienda actualmente, como un psiquiatra u otro profesional que te recete medicamentos, un terapeuta, un proveedor de atención primaria o un administrador de casos. Este profesional puede ayudar a evaluar la situación y ofrecer orientación sobre los posibles pasos siguientes, como obtener una cita urgente o buscar una evaluación de emergencia en un hospital local.
- **Llama al 988** si tú o tu ser querido necesitan una intervención urgente pero no hay armas, lesiones físicas graves ni elementos de violencia. La línea 988 de prevención del suicidio y crisis es una red nacional de centros de crisis que funciona 24/7/365 y ofrece el primer punto de contacto para una persona en crisis o sus seres queridos. Llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con un asesor de crisis formado que te proporcionará una evaluación y un examen inicial, asesoramiento preliminar, compartirá información sobre los servicios de salud mental y de crisis de la comunidad y, si es necesario y está disponible en tu zona, enviará un equipo móvil de crisis para realizar evaluaciones y derivaciones en el lugar.
- **Llama al 911** si la situación es peligrosa y se necesitan las fuerzas de seguridad o atención médica urgente. Llama al 911 y pide asistencia inmediata. Indica que llamas por una emergencia de salud mental y solicita agentes de las fuerzas de seguridad con formación en Equipos de Intervención en Crisis (CIT).  
Los agentes de CIT están especialmente formados para reconocer y desescalar situaciones en las que estén involucradas personas que padezcan una enfermedad mental. Ellos son conscientes de que las personas con enfermedades mentales a veces necesitan una respuesta especializada y están familiarizados con los recursos comunitarios de salud mental que pueden utilizar durante una crisis.

Es posible que tú o tu ser querido necesiten abogar por una respuesta de salud mental a la crisis de salud mental en cuestión. Para priorizar la seguridad de todos los involucrados, es importante que mantengas la calma, la cordura y la objetividad al comunicar esta petición a las fuerzas de seguridad.

**Sé breve y ve al grano. Por ejemplo: “Llamo por una emergencia de salud mental. Mi hermano tiene esquizofrenia. Está escuchando voces y ahora mismo está tirado en medio de una calle muy transitada. Necesitamos que envíen agentes formados en CIT”.**

Recuerda que los agentes de las fuerzas de seguridad tienen una amplia discreción a la hora de decidir los pasos a seguir, incluyendo llevar a una persona a urgencias para su evaluación, emitir una advertencia o efectuar una detención.

## Esperar con un ser querido a que llegue la ayuda

Al apoyar a alguien en crisis, la familia, los amigos u otras personas deben evaluar la situación y determinar si es seguro quedarse hasta que llegue la ayuda. Si te sientes seguro quedándote, puedes proporcionar consuelo y apoyo.

## Qué esperar cuando llegue la ayuda

Dependiendo de dónde vivas, pueden responder una variedad de apoyos. Cuando llegue la ayuda, es importante recalcar con calma que se trata de una crisis de salud mental y que estás buscando tratamiento y apoyo de salud mental.

**Cuando llegue la ayuda, proporciona un breve historial de salud mental, que incluya:**

- Diagnóstico
- Medicamentos
- Historial de hospitalización
- Historial de violencia, intentos de suicidio o problemas legales

## Interacción con las fuerzas de seguridad

Si tu comunidad depende de las fuerzas de seguridad para las crisis de salud mental, los agentes de las fuerzas de seguridad responderán. Si es posible, salúdales cuando lleguen y preséntate antes de que se encuentren con tu ser querido. Diles si crees que hay o no peligro de violencia o si hay armas cerca. Debes estar preparado para compartir información sobre los proveedores de atención de salud mental, el diagnóstico, todos los medicamentos, el historial de hospitalización y cualquier historial previo de violencia, intentos de suicidio o problemas legales.

Haz hincapié en que se trata de una crisis de salud mental y que se necesita urgentemente apoyo y tratamiento.

Algunos agentes que responden pueden tener formación en intervención en crisis, lo que ayuda a desescalar la situación y proporcionar ayuda en una crisis. Sin embargo, todos los agentes están formados en el cumplimiento de la ley y están armados. Puede que tengas que abogar respetuosamente para que la persona reciba una respuesta de salud mental a la crisis de salud mental en cuestión. Para priorizar la seguridad de todos los involucrados, es importante que mantengas la calma, la cordura y la objetividad al comunicar esta petición a las fuerzas de seguridad.

Recuerda que los agentes de las fuerzas de seguridad tienen una amplia discreción a la hora de decidir los pasos a seguir, incluyendo llevar a la persona a urgencias para su evaluación, emitir una advertencia o efectuar una detención. [La Guía para navegar por el sistema de justicia penal](#) NAMI puede proporcionar información adicional útil en una crisis.

Las fuerzas de seguridad pueden llamar a los recursos de salud mental de su comunidad y a menudo lo harán. Los agentes de las fuerzas de seguridad pueden trasladar a la persona al servicio de urgencias o a una clínica psiquiátrica de urgencias si lo consideran oportuno. Los servicios locales de crisis y apoyo pueden ayudar a hacer recomendaciones.

Si no estás de acuerdo con la decisión final de los agentes sobre los pasos a seguir, mantén la calma. Es importante no agravar una situación ya de por sí es estresante para ti y tu ser querido. Una vez que las fuerzas de seguridad se hayan marchado, llama a un amigo, a un profesional de la salud mental o a un defensor para obtener apoyo e información.

Si tu ser querido no es admitido a tratamiento y la situación empeora, es probable que tengas que volver a pedir ayuda en el futuro. La situación puede volver a evaluarse y es posible que tu ser querido cumpla los criterios de admisión hospitalaria en ese momento, aunque inicialmente no los cumpliera.

## Interacción con los equipos móviles de crisis

Algunas comunidades y condados ahora tienen equipos móviles de crisis para responder y apoyar a las personas durante las crisis de salud mental. Los tiempos de respuesta varían en función de la ubicación y la disponibilidad. El equipo llegará e iniciará una evaluación de la persona en crisis en el lugar para determinar la mejor manera de abordar sus necesidades. El equipo incluirá profesionales experimentados y formados, y posiblemente un trabajador de apoyo entre pares.

**Debes estar preparado para compartir información sobre:**

- Proveedores de servicios de salud mental
- Diagnóstico
- Todos los medicamentos
- Historial de hospitalización

## Consideraciones para cuando un ser querido es trasladado a un hospital

Si tu ser querido es trasladado a un centro de salud mental por las fuerzas de seguridad, puede ser que lo esposen. Esto puede ser muy angustiante para la persona en crisis. Sin embargo, llevarlo tú mismo puedes ser inseguro o no estar permitido una vez que las fuerzas de seguridad estén involucradas. Puedes solicitar ser tú quien transporte a tu ser querido, pero tu derecho a hacerlo variará según el estado. Puedes obtener más información sobre las leyes de tu estado visitando el Mapa de recursos estatales de SMI (enfermedades mentales graves, por sus siglas en inglés) [de Treatment Advocacy Center](#).

Es útil proporcionar una copia en papel del [Registro portátil de tratamiento](#) y pedir a los responsables del transporte que lo compartan con el personal de admisión. Contiene información médica y de proveedores importante que será necesaria si tú o tu ser querido no pueden proporcionarla.

Confirma el nombre y la ubicación del lugar al que van a trasladar a tu ser querido. Es probable que a tu ser querido no se le permita llevar ningún objeto personal. Es útil planificar una visita al centro de atención poco después para llevar ropa, artículos de aseo, libros, etc. Consulta con el centro de atención para conocer las políticas de visitas y lo que puede llevar para su ser querido. La hospitalización puede ser muy estresante, y el apoyo de los seres queridos es muy importante para un resultado positivo.

“Las perspectivas inmediatas son más alentadoras para la persona cuando comprende la necesidad y el beneficio del tratamiento y está dispuesta a participar en un plan de tratamiento.”

- Cualquier historia previa de:
  - ✧ Violencia
  - ✧ Intentos de suicidio
  - ✧ Problemas legales
- Amenazas, consumo de drogas, factores de estrés actuales
- Lo que ha ayudado en el pasado
- Descripciones de cualquier delirio, alucinación o pérdida de contacto con la realidad

El equipo móvil de crisis hablará con la persona en crisis y con otras personas involucradas. Una vez recopilada la información, recomendarán los siguientes pasos, que pueden ir desde ayuda para desescalar a la persona en crisis, citas de seguimiento para servicios de salud mental o la hospitalización. Si un equipo móvil de crisis decide que es necesaria la hospitalización, es posible que tengas que organizar el transporte con un agente de las fuerzas de seguridad. Las leyes sobre tratamiento psiquiátrico involuntario varían de un estado a otro, pero por lo general, los profesionales de salud deben determinar que el comportamiento de una persona la ha puesto en riesgo de hacerse daño a sí misma o a otros o le impide satisfacer sus necesidades básicas (por ejemplo, comer, beber agua, manejar su salud o bienestar, etc.) de tal forma que su seguridad está en peligro.

## ENTENDER EL PROCESO DE ADMISIÓN A TRATAMIENTO

### Admisión voluntaria frente a involuntaria

La admisión psiquiátrica voluntaria se produce cuando alguien decide ser ingresado en un centro de salud mental o en un hospital para recibir tratamiento. Aunque no siempre es posible, es preferible la admisión voluntaria. Las perspectivas inmediatas son más alentadoras para la persona cuando comprende la necesidad y el beneficio del tratamiento y está dispuesta a participar en un plan de tratamiento.

Comprender la cobertura del seguro para la atención psiquiátrica hospitalaria antes de una crisis puede ayudar a que el proceso de admisión sea más fluido si se necesita atención de urgencia. Comunícate con tu compañía de seguros para confirmar los beneficios, los centros dentro de la red y la política de derivación y admisión. Los hijos adultos menores de 26 años inscritos en el plan de seguro de sus padres siguen recibiendo la cobertura de seguro de la póliza de sus padres.

Si no tienes seguro médico, visita [cuidadodesalud.gov](https://www.cuidadodesalud.gov) para saber cómo inscribirte. Los servicios de salud mental y del comportamiento son beneficios de salud esenciales de todos los planes y cubren la psicoterapia y el asesoramiento, los servicios de hospitalización de salud mental y del comportamiento y el tratamiento de los trastornos por consumo de sustancias. Las enfermedades mentales y del comportamiento preexistentes están cubiertas y no se permiten límites de gastos.

**La admisión involuntaria —también denominada “internación involuntaria”— implica detener a una persona en un centro de salud mental o en un hospital en contra de su voluntad.** Puede recomendarse para alguien que experimente síntomas extremos como psicosis, que corra un alto riesgo de volverse violento o suicida, o que rechace la recomendación del profesional de salud de acudir a un centro de tratamiento. Si las fuerzas de seguridad y/o los profesionales de la salud mental se involucran, puedes perder la opción de tomar decisiones sobre el tratamiento para ti o para tu ser querido.

Sin la participación de las fuerzas de seguridad y/o de profesionales de la salud mental, puedes necesitar una orden judicial para un tratamiento involuntario. Conseguir una orden judicial para el tratamiento involuntario de un adulto con una enfermedad mental es complejo. Es un proceso legal diseñado para equilibrar la necesidad de proporcionar tratamiento en el entorno menos restrictivo con la protección de las libertades civiles de la persona en crisis.

Cuando las familias ven el rápido deterioro de un ser querido, el instinto de protegerlo es fuerte. No es infrecuente que los familiares teman que un ser querido pueda resultar herido, lesionar a otra persona o incluso morir.

Involucrar a alguien en su propio cuidado de salud mental es clave para la recuperación y la satisfacción general del tratamiento. Sin embargo, en el pequeño número de casos en los que la internación voluntaria no es posible y se han agotado todas las demás opciones, puede recurrirse a la internación civil como último recurso. Las leyes de internación involuntaria varían según el estado; tendrás que buscar las leyes de su estado para comprender el proceso para obtener una orden judicial de tratamiento involuntario o contratar a un abogado experto en leyes de salud mental.



## Retenciones de emergencia

Las retenciones de emergencia son otra opción en las crisis. Un médico (y en algunos estados, otros, como las fuerzas de seguridad) puede confinar temporalmente a la persona en un centro seguro, como un hospital. Las retenciones de emergencia suelen durar 72 horas, sin incluir fines de semana y días feriados. El propósito de la retención es mantener a salvo a la persona mientras se consideran las decisiones sobre los siguientes pasos. Una retención de emergencia no inicia necesariamente el proceso de internación involuntaria. Es una forma de evaluar más a la persona mientras se la mantiene a salvo.

Aunque las leyes varían según el estado en cuanto a la definición de los criterios para la internación involuntaria, siempre se trata de un proceso legal que involucra a un juez y una audiencia. En ocasiones, la audiencia se celebra en el centro donde se ofrecen por primera vez los servicios de crisis. Normalmente, los criterios incluyen:

- Amenazas o intentos recientes de dañarse físicamente a sí mismos o a otros
- Incapacidad reciente para cuidar de sí mismo (alimentación, ropa, alojamiento o atención médica) debido a síntomas de enfermedad mental
- Riesgo reciente de daño a sí mismos o a otros

## Consideraciones para compartir información con el personal del hospital de forma confidencial

Si tu ser querido no ha dado su consentimiento para que el hospital comparta información contigo, tú puedes proporcionar información a su equipo de tratamiento. Ninguna ley de privacidad te prohíbe compartir información con un proveedor.

Compartir información sobre el historial de salud mental de un ser querido puede ayudar a fundamentar las decisiones del equipo de tratamiento y el mejor curso de acción, incluida la información sobre los medicamentos que funcionan o no, las condiciones médicas, las reacciones adversas y las alergias. También puede ayudar al equipo de tratamiento a proporcionar mejores cuidados a su ser querido. Si un proveedor se niega a comunicarse contigo debido a la ley HIPAA, explícale respetuosamente que pretendes compartir información importante con él y que no le estás pidiendo información médica confidencial.

Al final de esta Guía de crisis se incluye un formulario para redactar un historial de salud mental, que puede completarse electrónicamente o imprimirse y rellenarse a mano. Guarda copias en varios lugares (casa, automóvil, etc.) y en tus dispositivos electrónicos para tenerlo siempre a la mano.

Siempre que sea posible, entrega, envía por fax o por correo electrónico el formulario de historial de salud mental de tu ser querido al centro. Si el número de fax del centro no figura en el sitio web, llame al número de teléfono principal para solicitarlo. Con el formulario, incluye una nota en la que indiques que deseas que esta información se añada al expediente del paciente y agrega tus datos de contacto.

A veces, a los familiares les preocupa dañar la relación con su ser querido al compartir información con el equipo de tratamiento. De acuerdo con la Regla de Privacidad e Intercambio de Información Relacionada con la [Salud Mental de la HIPAA del Departamento de Salud y Servicios Humanos](#), la información proporcionada por alguien que no sea un proveedor de atención médica se puede ocultar al paciente: “Esta excepción al derecho de acceso del paciente a la información de salud protegida ofrece a los familiares la posibilidad de revelar información relevante sobre seguridad a los proveedores de atención médica sin temor a perturbar la relación de la familia con el paciente”.

Si no deseas que tu ser querido sepa que la información procede de ti, informa al proveedor que compartes esta información de forma confidencial. Tal vez desees citar esta ley federal: [45 CFR 164.524\(a\)\(2\)\(v\)](#), que establece: “El acceso de un individuo [a la información de salud protegida] se puede denegar si la información de salud protegida fue obtenida de alguien que no sea un proveedor de atención médica bajo promesa de confidencialidad y el acceso solicitado tendría una probabilidad razonable de revelar la fuente de la información”.

Para obtener más información sobre la Regla de Privacidad, consulta el sitio web del [Departamento de Salud y Servicios Humanos](#).

## Confidencialidad y participación familiar

La Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (HIPAA) es una ley federal que ayuda a proteger la privacidad de la información de salud de una persona. Para las personas que viven con enfermedades mentales, esta ley es importante porque ayuda a proteger los registros confidenciales de tratamientos de salud mental.

Durante una crisis de salud mental, las cuestiones de confidencialidad y participación familiar pueden complicarse. La preocupación y el interés de la familia, y su deseo de involucrarse y apoyar a su ser querido, pueden parecer contrarios a la necesidad de la persona de determinar qué información se siente cómoda compartiendo y las decisiones sobre cómo les gustaría proceder con el tratamiento.

Si tú eres el padre, la madre o el tutor de un menor de 18 años, tienes acceso a los historiales médicos y puedes participar en todas las decisiones sobre el tratamiento, incluidas las relacionadas con la salud mental.

Los adultos mayores de 18 años deben dar primero su consentimiento por escrito antes de que el personal facilite a cualquier persona información sobre su atención. Como parte de las protecciones de la HIPAA, sin el consentimiento por escrito del paciente, es ilegal, según las leyes estatales y federales, que los proveedores divulguen cualquier información sobre el cuidado de su ser querido a cualquier persona. Puedes pedir que tu ser querido firme una autorización de divulgación de información de la HIPAA que te permita a ti recibir información sobre el tratamiento de los proveedores, incluso durante el proceso de evaluación o admisión de urgencia. Si se niega, pide al personal que siga preguntándole a lo largo del proceso de tratamiento con la esperanza de que cambie de opinión a medida que mejore su estado.

## Consideraciones para comunicarse con el equipo de tratamiento

La reunión del equipo de tratamiento es también una oportunidad para aprender más sobre cómo apoyar mejor la recuperación de tu ser querido. Tal vez desees pedir al equipo que comparta información sobre:

- Diagnóstico y significado del diagnóstico
- Evolución de la enfermedad y su pronóstico
- Plan de tratamiento
- Síntomas que causan más preocupación, qué indican y cómo se están monitoreando
- Los medicamentos recetados, por qué se han seleccionado estos medicamentos en particular, la dosis, la respuesta esperada y los posibles efectos secundarios
- Si se han discutido con tu ser querido el diagnóstico, los medicamentos y el plan de tratamiento, y el razonamiento en el que se basan esas decisiones
- Material educativo para el paciente que explique la(s) enfermedad(es) tratada(s)
- Con qué frecuencia puedes reunirte con ellos para hablar de los progresos alcanzados
- Con quién puedes ponerte en contacto para obtener información entre reuniones
- El plan de cuidados posteriores o de alta una vez que tu familiar haya sido dado de alta del centro, y qué hacer si tu ser querido se marcha en contra de la recomendación médica

Otra información útil para compartir durante una reunión del equipo de tratamiento incluye los factores que pueden haber contribuido a la crisis de tu ser querido, los factores de estrés que padece, los retos que puede haber experimentado con el tratamiento en el pasado y cualquier cosa que creas que puede ser útil para apoyar su recuperación. Las reuniones del equipo de tratamiento también pueden incluir un debate sobre la situación de vivienda más adecuada para tu ser querido una vez que reciba el alta del centro. Tus necesidades y preferencias también son importantes; si que tu ser querido viva contigo tras el alta no es una opción, está bien que lo digas.

## QUÉ ESPERAR DEL TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL

Existen varias opciones de tratamiento para las personas que experimentan síntomas de enfermedad mental, y la mejor combinación de tratamiento y servicios será diferente para cada persona. Los profesionales de la salud mental hacen recomendaciones basadas en el tipo de enfermedad, la gravedad de los síntomas y la disponibilidad de servicios. Cuando sea posible, la persona debe tomar las decisiones sobre el tratamiento en colaboración con el equipo de tratamiento y su familia.

### Descripción del entorno del tratamiento hospitalario

Las unidades psiquiátricas de hospitalización pueden ser ruidosas y parecer ajetreadas. A diferencia de otras áreas del hospital en las que los pacientes suelen permanecer en su habitación o cama, los pacientes y el personal suelen moverse por la unidad. Las personas pueden hablar en voz alta o expresar emociones intensas.

Estar hospitalizado por una enfermedad mental también es diferente debido a las restricciones existentes para proteger a la persona que recibe el tratamiento.

Entre ellas se incluyen puertas cerradas con llave, normas sobre ropa y regalos, horarios de visita restrictivos y límites sobre los lugares a los que pueden ir los pacientes. Solo hay teléfonos en las zonas comunes y su uso está a veces restringido. Estas normas están en vigor para garantizar la seguridad del paciente y de los demás.

Debido a las leyes de privacidad y a los horarios del tratamiento, la familia puede tener dificultades para comunicarse con su ser querido por teléfono o visitarlo durante la hospitalización. Muchos hospitales exigen que el paciente firme una autorización de privacidad para permitir que sus familiares o amigos se pongan en contacto con él mientras está hospitalizado. La recepcionista no te dirá si tu ser querido está en el hospital cuando llames al número principal.

Puedes pedir que te comuniquen con la unidad. Dependiendo del hospital, tu llamada puede ser transferida al área telefónica de pacientes o al mostrador de enfermería. Sé educado pero firme y pide que le lleven un mensaje a tu ser querido.

Durante la estancia en el hospital, es importante que tu ser querido se relacione con personas de su comunidad que le proporcionen apoyo y tranquilidad. Anima a tu ser querido a permitir llamadas o visitas de amigos, vecinos, defensores, familiares específicos o su líder espiritual.

Los horarios de visita son a menudo limitados para permitir la terapia de grupo y los horarios de tratamiento. Consulta con el hospital estos horarios y cualquier restricción de edad, ya que es posible que no se permita la visita a menores de 15 años. Se pueden hacer excepciones si los hijos de tu ser querido quieren visitarlo.

Por la salud y la seguridad de tu ser querido y de los demás pacientes, existen límites sobre lo que puedes llevar al hospital. Es posible que se te pida que guardes bajo llave tu bolso y su abrigo. Todo lo que le lleven a tu ser querido puede ser inspeccionado; consulta en el hospital qué artículos están permitidos. Siempre puedes preguntar a un miembro del personal sobre la posibilidad de traer un artículo del que no estés seguro, como un libro o un juego de cartas.

### Reuniones del equipo de tratamiento durante la hospitalización

Las reuniones periódicas programadas del equipo de tratamiento reunirán a los profesionales de la salud mental, incluidos psiquiatras, trabajadores sociales y enfermeros implicados en la atención, para hablar de los progresos, los planes de tratamiento, las preocupaciones y las próximas decisiones. Puedes solicitar participar en las reuniones y abogar por ti mismo.

### Apoyar a un ser querido en las reuniones del equipo de tratamiento

Si se ha firmado una autorización, los familiares deberían solicitar asistir a las reuniones del equipo de tratamiento. Apoya a tu ser querido durante la reunión del equipo de tratamiento escuchando respetuosamente sus necesidades y preferencias. En estas reuniones, habla directamente a tu ser querido y no sobre él; anima a los demás a hacer lo mismo. Los resultados del tratamiento son más satisfactorios cuando se centran en las fortalezas y los deseos de la persona.

## TIPOS DE TRATAMIENTO Y APOYO

Tras una crisis de salud mental, el tratamiento y el apoyo se ofrecen de diversas formas y en distintos entornos:

### Descripción de los entornos y programas de tratamiento

- **El Programa de Hospitalización Parcial (PHP, por sus siglas en inglés)** puede servir como transición de la atención hospitalaria antes del regreso completo a casa. Los Programas de Hospitalización Parcial, o programa de día, ofrecen un tratamiento muy sólido y estructurado a las personas que padecen enfermedades mentales de moderadas a graves. A veces denominados “hospitalización de día”, los PHP proporcionan un tratamiento intensivo durante el día y las personas regresan a casa por la tarde para poner en práctica lo aprendido. Este nivel de cuidados suele requerir una interrupción del trabajo, los estudios u otras funciones importantes que pueda tener la persona.
- **El Programa Intensivo Ambulatorio (IOP, por sus siglas en inglés)** es una experiencia de tratamiento más completa que la atención ambulatoria. Estos programas proporcionan un tratamiento más frecuente, intensivo y estructurado a las personas que experimentan dificultades importantes debido a un problema de salud mental. El tratamiento puede tener lugar varias veces por semana, durante varias horas al día, en el nivel ambulatorio intensivo.
- **Los servicios de salud mental ambulatorios (OP, por sus siglas en inglés)** se prestan mientras la persona vive en su casa y continúa con sus rutinas habituales de trabajo, escuela y vida familiar. Por esta razón, los servicios ambulatorios se consideran la forma menos restrictiva de tratamiento.
- **El Tratamiento Asertivo Comunitario (ACT, por sus siglas en inglés)** promueve la vida independiente en la comunidad de las personas con enfermedades mentales graves. Un equipo multidisciplinario proporciona servicios 24 horas al día, 7 días a la semana. Los servicios de ACT pueden incluir la gestión intensiva de casos, la divulgación móvil y las visitas a domicilio, los servicios psiquiátricos y de enfermería, la evaluación y el tratamiento del consumo de sustancias, la ayuda para el empleo, la terapia focalizada a corto plazo y el asesoramiento de apoyo.
- **La Atención Especializada Coordinada (CSC, por sus siglas en inglés)** está diseñada para las personas que padecen psicosis en fase inicial o un primer episodio. La CSC cuenta con un equipo de profesionales de la salud y especialistas que trabajan con la persona para crear un plan de tratamiento personal basado en sus objetivos vitales y en el que participan los familiares en la medida de lo posible. Entre sus componentes se incluyen la gestión de casos, el apoyo y la educación familiar, la psicoterapia, la gestión de la medicación, la educación y el empleo con apoyo y el apoyo entre pares. Para saber si hay un programa de CSC cerca tuyo, visita el [Localizador de tratamientos tempranos para enfermedades mentales graves \(ESMI, por sus siglas en inglés\)](#).

### Descripción de las opciones de tratamiento

- **La psicoterapia** suele denominarse terapia de conversación. La psicoterapia es cuando una persona, familia o grupo se sienta a hablar con un terapeuta u otro profesional de la salud mental. La psicoterapia ayuda a las personas a conocer sus estados de ánimo, pensamientos y comportamientos, y cómo influyen en sus vidas. También proporcionan formas de ayudar a reestructurar el pensamiento y responder al estrés y otras condiciones. Algunos ejemplos son la terapia cognitivo-conductual (CBT, por sus siglas en inglés), la terapia dialéctico-conductual (DBT, por sus siglas en inglés) y la terapia interpersonal.
- **Los medicamentos para la salud mental** influyen en las sustancias químicas del cerebro que regulan las emociones y los patrones de pensamiento. Suelen ser más eficaces cuando se combinan con psicoterapia. La medicación puede reducir los síntomas, haciendo que otros métodos de tratamiento sean más eficaces. La recetan profesionales médicos, incluidos psiquiatras, enfermeros de práctica avanzada (APRN, por sus siglas en inglés) de psiquiatría, proveedores de atención primaria, asistentes médicos y enfermeros de familia (FNP, por sus siglas en inglés).

## Preocupaciones y quejas sobre la calidad de la atención

- Si tienes alguna duda sobre la atención prestada u otros aspectos de los servicios de tratamiento, coméntasela primero al personal de atención directa del centro de tratamiento.
- Si esa persona no está disponible o el problema no se ha resuelto, habla con el director de la clínica, un administrador o un jefe de enfermeros.
- Si el problema no se resuelve, puedes comunicarte con el representante del paciente, a veces llamado defensor del paciente, mediador o un defensor del pueblo.

### Recursos

Para las preocupaciones que no puedan resolverse con el centro, comunícate con la oficina de Servicios para los Derechos de las Personas con Discapacidad de su estado. Para encontrar ayuda en tu estado o territorio, visita la [Red Nacional de Derechos de las Personas con Discapacidad](#)

También puedes comunicarte con la organización que certifica el centro, como el Departamento de Salud o de Salud Mental del Estado o la [Comisión Conjunta de Acreditación de Organizaciones de Atención Médica \(JCAHO, por sus siglas en inglés\)](#). Esta información debe exponerse en las zonas públicas del establecimiento.



## Otros Servicios Comunitarios

- Los grupos de autoayuda y apoyo entre pares son reuniones de personas que comparten experiencias y sentimientos personales, estrategias de afrontamiento e información. A menudo estos grupos están dirigidos por personas con experiencia personal. Estos grupos son reconfortantes porque los participantes aprenden que otros tienen experiencias como las suyas y que no están solos. [Conexión NAMI \(NAMI Connection\)](#) y [Grupos de apoyo familiar de NAMI \(NAMI Family Support Groups\)](#) son ejemplos de grupos de apoyo entre pares.
- La educación de apoyo a la recuperación es una instrucción estructurada impartida por personas con experiencia vivida. Puede producirse en una sola sesión o en una serie de ellas. Los programas [NAMI Persona a Persona \(NAMI Peer-to-Peer\)](#) y [NAMI Familia a Familia \(NAMI Family-to-Family\)](#) son ejemplos de programas educativos de apoyo a la recuperación.
- Los servicios de casa club son programas de salud mental en los que el personal utiliza la información, las habilidades y los recursos que ha adquirido en su recuperación para ayudar a los demás. Los servicios entre pares se basan en los principios de empoderamiento, elección, ayuda mutua y recuperación. El objetivo de los programas dirigidos por pares es crear un lugar de apoyo donde las personas puedan encontrar compañeros que les comprendan, aprender técnicas de recuperación y ayudar a los demás. Los siguientes son algunos tipos comunes de programas dirigidos por pares:
  - ❖ Centro de o de apoyo informal o entre pares, como un programa de club house
  - ❖ Tutoría entre pares, gestión de casos entre pares

- **La psicoeducación** consiste en enseñar a las personas sobre su condición de salud mental y cómo se trata.
- **La gestión de casos** ayuda a las personas a coordinar los servicios, los proveedores médicos y los recursos de apoyo.
- **Los programas de empleo con apoyo** están diseñados para que las personas con enfermedades mentales graves puedan acceder a un empleo competitivo y tener éxito en él a través de servicios individuales de apoyo a la colocación y el apoyo continuo de un equipo de profesionales.

### Tipos de proveedores de atención médica

- **Los psiquiatras** son médicos especializados en psiquiatría, recetan medicamentos y suelen encargarse del plan de cuidados del paciente.
- **Los enfermeros especializados en psiquiatría** diagnostican y tratan condiciones mentales y prestan atención médica, incluso recetar medicamentos.
- **Los asistentes médicos** tratan enfermedades, incluso recetar medicamentos.
- **Los enfermeros registrados (RN, por sus siglas en inglés)** evalúan la evolución del paciente y le proporcionan apoyo emocional, motivación y educación en salud. Los RN también administran los medicamentos y monitorean la salud general del paciente.
- **Los auxiliares de enfermería, los ayudantes psiquiátricos, los trabajadores de salud mental y los técnicos del comportamiento** trabajan bajo la dirección de psiquiatras, psicólogos, enfermeros y trabajadores sociales en entornos de hospitalización para proporcionar cuidados rutinarios de enfermería y personales al paciente, como comer, vestirse, asearse y ducharse. También ayudan a garantizar la seguridad de la unidad.
- **Los terapeutas ocupacionales (TO, por sus siglas en inglés)/terapeutas recreativos** evalúan la capacidad del paciente para funcionar de forma independiente. Las áreas de evaluación incluyen las fortalezas del paciente, los comportamientos, las habilidades sociales y cognitivas, los procesos de pensamiento, las actividades de la vida diaria, las capacidades funcionales, las habilidades laborales, los objetivos y las necesidades sensoriales. También realizan evaluaciones para ayudar a determinar la mejor situación de vivienda para los pacientes.
- **Los terapeutas** pueden ayudar a una persona a comprender y afrontar mejor sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. También pueden ofrecer orientación y ayudar a mejorar la capacidad de una persona para alcanzar sus objetivos de vida. Estos profesionales de la salud mental también pueden ayudar a evaluar y diagnosticar condiciones mentales. Hay varios tipos de profesionales de la salud mental capacitados para proporcionar terapia, incluidos los consejeros clínicos, los trabajadores sociales clínicos y los psicólogos.
- **Los psicólogos** poseen un doctorado en psicología clínica u otra especialidad como la terapia o la educación. Están formados para evaluar la salud mental de una persona mediante entrevistas clínicas, evaluaciones psicológicas y pruebas. Pueden realizar diagnósticos y proporcionar terapia individual y de grupo. Algunos pueden tener formación en formas específicas de terapia.
- **Los administradores de casos** conocen las instalaciones médicas locales, las oportunidades de vivienda, los programas de empleo y las redes de apoyo social. También están familiarizados con muchas opciones de

pago, incluidos los programas de ayuda locales, estatales y federales. Esta persona puede desempeñar un papel importante para ayudarte a ti o a tu familiar a recibir el mejor tratamiento posible. A los administradores de casos a veces se les denomina trabajadores de apoyo comunitario, especialistas en administración de cuidados o coordinadores de cuidados. Suelen estar contratados por grandes compañías de seguros médicos o por organizaciones comunitarias de salud mental.

- **Los defensores del paciente** ayudan a las familias a resolver o abordar los problemas relacionados con la calidad, la pertinencia y la coordinación de la atención al paciente.
- **Los especialistas certificados en apoyo entre pares** trabajan junto a otros profesionales de atención médica en programas tradicionales de salud mental para proporcionar un nivel adicional de servicios de apoyo a las personas con enfermedades mentales.

### Enfoques complementarios de salud

Los enfoques médicos y terapéuticos basados en pruebas para tratar las enfermedades mentales han mejorado a lo largo de los años, pero a menudo no eliminan todos los síntomas. Algunas personas utilizan enfoques complementarios o alternativos como tomar compuestos naturales o hacer ejercicios espirituales para ayudar a la recuperación. Algunos de estos enfoques se remontan a prácticas curativas ancestrales e indígenas de diferentes culturas, que a muchas personas les resultan útiles. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, a diferencia de los medicamentos recetados o los enfoques de tratamiento basados en pruebas, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) y la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) no revisan, regulan, supervisan ni aprueban la mayoría de los enfoques de salud complementarios.

### Recursos

El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH, por sus siglas en inglés) es la principal agencia gubernamental de investigación de tratamientos no tradicionales para enfermedades mentales y otras condiciones. Los enfoques de salud complementarios, término preferido por el NCCIH, incluyen:

- Métodos complementarios en los que se administran tratamientos no tradicionales además de los procedimientos médicos estándar
- Métodos alternativos de tratamiento utilizados en lugar del tratamiento establecido
- Métodos integrales que combinan lo tradicional y lo no tradicional como parte de un plan de tratamiento

Para obtener más información sobre estas opciones, visita el sitio web del [NCCIH](#).

## PLANIFICACIÓN DEL ALTA

El equipo de tratamiento, la persona con una condición de salud mental y, a ser posible, la familia, elaboran un plan de alta. Se crea antes de que una persona abandone un entorno de tratamiento hospitalario.

Los planes de alta no siempre se comparten con los familiares, pero no dudes en preguntar cuál es el plan para el cuidado de tu ser querido una vez que reciba el alta. El plan de alta debe incluir:

- Motivo de la admisión
- Información sobre el diagnóstico en términos fáciles de entender
- Medicamentos que debe tomar tras el alta y la siguiente información:
  - ✧ Finalidad del medicamento
  - ✧ Dosis del medicamento
  - ✧ Cuándo tomar el medicamento
  - ✧ Cómo tomar el medicamento

“  
No  
estás  
solo  
”

Siempre es mejor que la persona y su familia participen en el proceso de alta.

- ✧ Posibles efectos secundarios
- ✧ Dónde obtener el medicamento y resurtirlo
- ✧ Instrucciones sobre medicamentos de venta libre, sustancias legales como el alcohol y la nicotina, así como sustancias ilegales, teniendo en cuenta el historial del paciente
- Actividades de cuidado personal como el ejercicio y la dieta, el nivel o las limitaciones de la actividad física y el control del peso
- Habilidades de afrontamiento como higiene del sueño, meditación o yoga
- Objetivos de recuperación, planes para el trabajo, la escuela y las salidas sociales
- Manejo de crisis
  - ✧ Síntomas que deben comunicarse al equipo de tratamiento, incluida la urgencia del asunto, a quién contactar, cómo hacerlo y qué hacer en caso de emergencia fuera del horario de atención de la clínica
  - ✧ Pasos a seguir y opciones de atención para cuando se produzcan señales de alerta
- Información sobre las citas de seguimiento (normalmente en los siete días laborales siguientes a la salida del hospital), como:
  - ✧ Cuándo es la cita (fecha y hora)
  - ✧ Dónde es la cita
  - ✧ Con quién es la cita
  - ✧Cuál es el objetivo de la cita
  - ✧ Cómo reprogramar la cita si es necesario
  - ✧ Remisiones a servicios de apoyo comunitarios, incluyendo:
    - Grupos de apoyo para salud mental y/o los trastornos por consumo de sustancias
    - Servicios sociales disponibles a través de una variedad de organizaciones del condado y sin fines de lucro, incluyendo asistencia financiera para medicamentos, ayuda para el transporte, apoyo nutricional, alojamiento de emergencia y oportunidades de voluntariado

Las opciones de vivienda con apoyo son muy limitadas y a veces solo están disponibles para las personas cuando reciben el alta de un tratamiento hospitalario y no tienen otras opciones. Si esta es la situación, sé firme y aboga por una colocación en una vivienda de la comunidad antes de finalizar los planes de alta.

Confirma que los medicamentos recetados al alta están cubiertos por cualquier plan de seguro vigente. Habla de la cobertura y la asequibilidad de los beneficios con el médico, el enfermero o quien te recete los medicamentos. Cualquier cambio en la medicación debe quedar claro para ti y tu familia. Siempre es mejor que la persona y su familia participen en el proceso de alta. Todos deben entender por qué, cómo y cuándo tomar los medicamentos y qué otros servicios de tratamiento están previstos. Cada persona puede también ayudar a informar al equipo de atención sobre cualquier otra cosa que pueda ser útil.

Una parte importante del plan de alta debe incluir una cita con un profesional de la salud mental, normalmente en los siete días siguientes al alta. Si existen otros problemas relacionados con enfermedades físicas, también deberá programarse una cita con un proveedor médico adecuado. Estas citas deben confirmarse antes de abandonar el centro donde se recibieron los servicios de crisis.

Para ayudar al profesional de la salud mental en la cita de seguimiento, prepárate con la siguiente información:

- Nombres de los medicamentos
- Finalidad de los medicamentos

- Dosis
- Efectos secundarios experimentados
- Cualquier cambio en la situación de vivienda, acceso al transporte u otras preocupaciones no identificadas previamente
- Dificultades para obtener o pagar los medicamentos
- Éxito con las estrategias de autocuidado y las habilidades de afrontamiento
- Cualquier preocupación que tengas desde el alta y cómo ha respondido tu ser querido
- Si el plan de crisis sigue satisfaciendo las necesidades de tu ser querido
- Cómo se manejan las condiciones médicas

Un ejemplo de [Registro portátil de tratamiento](#) al final de esta guía te proporciona un formato que puedes utilizar para capturar esta información y hacer un seguimiento en el futuro. Contar con un sistema puede facilitar las crisis futuras porque tendrás la información crítica en un único lugar. Es bueno revisar periódicamente el plan de crisis con tu ser querido para asegurarte de que está actualizado.

Es importante recordar que los servicios de crisis están pensados para ayudar a las personas con síntomas de enfermedad mental a obtener la ayuda que necesitan en un entorno seguro. La recuperación es un proceso continuo que requiere cuidados, tratamiento y apoyo.

### **Consejos para abogar por ti mismo o por un ser querido por unos cuidados apropiados tras el alta**

Navegar por el sistema de salud mental puede ser duro. Hay cinco pequeños consejos clave que podrían ayudarte a facilitar tus interacciones con los proveedores de cuidados:

1. Mantén la calma.
2. Obtén apoyo
3. Sé organizado
4. Sé objetivo
5. Sé eficaz

Una comunicación eficaz ayuda a garantizar que tú o tu ser querido reciban el tratamiento adecuado. Una buena comunicación implica lenguaje verbal y no verbal, saber escuchar y utilizar el lenguaje de los profesionales. Al comunicarte de forma profesional, contribuirás a garantizar la comprensión mutua.

La comunicación verbal y no verbal trabajan juntas para transmitir un mensaje. Puedes mejorar tu comunicación hablada utilizando señales no verbales y gestos que refuercen y apoyen lo que estás diciendo. Esto puede ser especialmente útil cuando hables ante un grupo numeroso de personas. Las técnicas no verbales incluyen:

- Usa el contacto visual
- Concéntrate en mantener un tono de voz tranquilo
- Evita los gestos no verbales y las señales con las manos que puedan malinterpretarse
- Siéntate junto a la persona más importante de la reunión
- Habla despacio y con claridad

“Una comunicación eficaz ayuda a garantizar que tú o tu ser querido reciban el tratamiento adecuado.”

“

as personas  
tienen derecho  
a recibir  
atención médica  
mientras están  
encarceladas.

”

También puedes desarrollar habilidades verbales para demostrar que estás escuchando y que entiendes lo que se te ha dicho. Algunas de estas técnicas incluyen:

- **Parafrasear:** Pon en tus propias palabras lo que ha dicho la otra persona. Utiliza menos palabras y destaca los hechos.
- **Escucha reflexiva:** Céntrate en el sentimiento o la emoción de lo que se ha dicho, repitiendo lo que oyes y ves. Puedes hacerlo tomando nota tanto de la comunicación no verbal como de la verbal.
- **Resumir:** Repite los puntos importantes que haya dicho la otra persona. Hazlo después de que una persona haya hablado durante un tiempo prolongado.
- **Cuestionar:** Haz preguntas abiertas para aclarar lo que se ha dicho.
- **Haz afirmaciones con “yo”:** Comienza las frases con afirmaciones que usen la palabra “yo”. Hacerlo aclara que estás hablando desde tu punto de vista, transmite cómo te sientes y no juzga. Podría decir: “Yo escuché que mi ser querido está probando un nuevo medicamento, ¿es correcto?”
- **Escuchar:** Concéntrate en lo que dice la otra persona sin dejar que tus propios pensamientos y sentimientos interfieran. Está abierto a lo que le sugieran los demás, ya que pueden tener una buena idea que tú no hayas considerado.

Hay varias maneras de abogar por uno mismo que puedes necesitar emplear cuando busques una atención de salud mental eficaz para ti o para tu ser querido. Algunos ejemplos son abogar por recibir las derivaciones y aprobaciones de servicios adecuadas por parte de su compañía de seguros, solicitar una revisión de tu diagnóstico o plan de tratamiento si crees que no está funcionando, o buscar un proveedor o programa de tratamiento diferente si no crees que sea una buena opción.

Recuerda que tienes el poder de ¡marcar la diferencia para ti y para tu ser querido!

## OTROS TIPOS DE SITUACIONES DE CRISIS

### Desaparición de un ser querido: Consejos y Recursos

Una vez que determines que tu ser querido ha desaparecido, comunícate sin demora con las fuerzas de seguridad locales de la comunidad en la que desapareció la persona. Proporciona toda la información que puedas.

Si la persona sigue desaparecida durante más de tres días, pide a las fuerzas de seguridad locales que la incluyan en la lista del Centro Nacional de Información Criminal (NCIC, por sus siglas en inglés) del FBI como “adulto en peligro”. Esta red informática proporciona información de todo el país. Si dejas claro a las fuerzas de seguridad que se trata de un problema de salud mental, es posible que puedan reducir el número de días que tardan en presentar una denuncia.

La ley federal prohíbe a las fuerzas de seguridad imponer un periodo de espera antes de aceptar una denuncia de desaparición de un menor. En las dos horas siguientes a la recepción de una denuncia de desaparición de un menor, las fuerzas de seguridad deben añadir la información al Archivo de Personas Desaparecidas del Centro Nacional de Información Criminal del FBI. A continuación, debes llamar al Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados (CMEC, por sus siglas en inglés) 1-800-843-5678. El CMEC proporcionará asistencia técnica y de administración de casos para ayudar a garantizar que se utilicen todos los métodos de búsqueda y recuperación disponibles.

Cuando se localiza a una persona desaparecida mayor de 21 años, las fuerzas de seguridad no pueden retenerla contra su voluntad si no ha cometido ningún delito y no supone un peligro para sí misma o para los demás. Nadie tiene autoridad para obligar a una persona a buscar ayuda o atención médica en contra de su voluntad, a menos que exista una tutela médica o una orden judicial que establezca qué medidas tomar. Sin embargo, puedes pedir a las fuerzas de seguridad que te informen si han localizado a tu ser querido, aunque este se niegue a ponerse en contacto contigo.

- **Regístralos en el Sistema Nacional de Personas Desaparecidas y No Identificadas (NamUs, por sus siglas en inglés):** Sube información sobre tu ser querido en [Find the Missing](#). Este recurso te ayudará a ti, a las fuerzas de seguridad y a otros miembros de la comunidad judicial a introducir datos sobre la persona desaparecida.
- **Comprueba los hospitales cercanos, las iglesias, los refugios para personas sin hogar y las bibliotecas:** Recuerda que algunos de estos lugares pueden tener restricciones de confidencialidad y no poder confirmar si tu ser querido está allí.
- **Comunícate con los amigos y conocidos de la persona desaparecida:** Llama a otras personas cercanas a tu ser querido y pregúntales cuándo le vieron por última vez.
- **Comunícate con otras personas que interactúen habitualmente con la persona desaparecida:** Comunícate con compañeros de trabajo, vecinos, terapeutas, médicos, administradores de casos o empresarios/empleados del vecindario de la persona desaparecida.
- **Crea un cartel de persona desaparecida que incluya:**
  - ✧ Dos fotos recientes
  - ✧ Nombre
  - ✧ Ciudad de origen más estado
  - ✧ Altura, peso, edad y rasgos como cicatrices o tatuajes
  - ✧ Matrícula del vehículo y foto del automóvil
  - ✧ Lugar en que se lo vio por última vez
  - ✧ Número de teléfono de quién contactar en caso de que se le encuentre
- **Busca en las redes sociales o crea un sitio web:** Facebook, X (antes Twitter), Instagram y otras redes sociales utilizadas por tu ser querido pueden proporcionar pistas sobre su ubicación. Mira también las cuentas de redes sociales de sus amigos.
- **Comunícate con tu Organización Estatal o Filial de NAMI:** Busca tu organización local de NAMI, que puede conocer recursos locales y lugares donde buscar a tu ser querido. También pueden ayudar a compartir tus folletos y ampliar la búsqueda.
- **Alerta a los medios de comunicación locales:** Pide a los medios de comunicación locales que hagan un anuncio público. Tu ser querido puede ver la publicidad o esta puede proporcionar información a las fuerzas de seguridad para ayudar a encontrar a tu ser querido. Ten en cuenta que es posible que los medios de comunicación no cubran tu historia.

## Arresto de un ser querido

Las crisis de salud mental merecen una respuesta de salud mental. Desafortunadamente, muchas comunidades no cuentan con servicios de respuesta a las crisis de salud mental y dependen de las fuerzas de seguridad como primeros intervinientes en materia de salud mental. Durante estas interacciones, a veces puede agravarse una crisis de salud mental, lo que da lugar a una detención y a la implicación con el sistema de justicia penal. La [Guía para navegar por el sistema de justicia penal](#) de NAMI proporciona información general y recursos destinados a apoyar a las personas con enfermedades mentales y/o a sus familiares cuando tienen que navegar por el sistema de justicia penal.

## Malos Tatos durante el encarcelamiento

Si sospechas que se está maltratando a tu familiar en la cárcel, debes comunicarte con su abogado.

El abogado puede hacer preguntas y abogar en nombre de tu ser querido.

También puedes comunicarte con la [agencia de protección y defensa de tu estado](#). Tienen autoridad legal para investigar posibles abusos en centros penitenciarios y abogarán en nombre de personas con discapacidad encarceladas, incluidas las personas con enfermedades mentales.

También puedes comunicarte con la filial de tu estado de la [Unión Estadounidense por las Libertades Civiles \(ACLU, por sus siglas en inglés\)](#) que a menudo aboga por mejorar las condiciones y poner fin a los abusos en las cárceles y prisiones de su estado.



## Comparecencias ante los tribunales

Una detención puede significar que tendrás que comparecer ante un tribunal. Saber qué esperar puede ayudarte a prepararte o a apoyar mejor a tu ser querido y, con un poco de suerte, permitirte obtener el mejor resultado.

Incluso después de ser liberada, la persona puede tener que comparecer ante el tribunal. Si no quieren comparecer ante el tribunal, pregunta al abogado si hay alguna forma de que la vista pueda continuar sin estar presentes.

Para obtener información y consejos útiles, consulta la [Guía para navegar por el sistema de justicia penal de NAMI](#).

### Tribunal de Salud Mental

Muchos condados ahora desvían o reorientan a personas que experimentan problemas de salud mental relacionados con su arresto a un [Tribunal de Salud Mental \(MHC, por sus siglas en inglés\)](#) u otros programas de desvío de la cárcel. Programas como este pueden ser una opción para las personas detenidas durante una crisis o debido a sus síntomas de salud mental. Los MHC ponen en contacto a las personas que se enfrentan a cargos penales con un tratamiento a largo plazo basado en la comunidad. Se basan en evaluaciones de salud mental, planes de tratamiento individualizados y supervisión judicial continua para abordar tanto las necesidades de salud mental de los delincuentes como las preocupaciones de seguridad pública de las comunidades.

Puedes averiguar si tu comunidad ha establecido estos tribunales consultando el sitio web del condado o llamando al tribunal donde se tramita el caso.

También puedes comunicarte con tu NAMI local para obtener información sobre los tribunales especializados de tu zona.

El juez, el fiscal y la defensa tienen que estar de acuerdo para que alguien acceda a estos programas. Si existe un programa de desvío de la cárcel, coméntalo con tu abogado y, si es aplicable, pregúntale si puede llevar la propuesta de desvío a los funcionarios del tribunal o al fiscal y presentar la opción al juez antes de la sentencia.

## Servicios de salud mental y medicación durante el encarcelamiento

Las personas tienen derecho a recibir atención médica mientras están encarceladas. Sin embargo, la mayoría de las cárceles no están financiadas ni estructuradas para prestar servicios de salud mental, lo que incluye identificar a personas que puedan tener necesidades de salud mental y prestar atención a las mismas mientras están encarceladas. Es posible que tengas que abogar en nombre de tu ser querido para que reciba los medicamentos y los servicios de salud mental que necesita.

Antes de ponerte en contacto con la cárcel sobre las necesidades de salud mental de tu ser querido, ten preparada la siguiente información:

1. El diagnóstico de tu ser querido
2. Cualquier medicamento que esté o haya estado tomando, así como medicamentos con los que hayan tenido reacciones adversas en el pasado, y los nombres de esos medicamentos
3. Información de contacto de su médico, psiquiatra, trabajador social u otro profesional que le haya recetado el medicamento más recientemente
4. Historial de autolesiones o intentos de suicidio: si crees que tu ser querido corre un riesgo inminente de alguna de estas dos cosas, informa al personal de la cárcel para que puedan tomar las medidas adecuadas para garantizar su seguridad
5. Tus datos de contacto



También debes tratar de informarte sobre los protocolos que pueda tener el centro en relación con los medicamentos. Algunas cárceles permitirán que se lleven las recetas a la cárcel para que ellos las administren, mientras que otras exigirán que el proveedor de la cárcel surta la receta. A menudo, esta información puede encontrarse en el sitio web de la cárcel.

También puede ser útil pedir a los psiquiatras tratantes (o a otros profesionales de la salud mental que hayan participado en el tratamiento de tu ser querido en la comunidad antes de su encarcelamiento) que se pongan en contacto con el centro para dar detalles médicos sobre la persona encarcelada.

Si es posible, trabaja con el personal de la cárcel para obtener un formulario de divulgación de información para tu ser querido. Esto permitirá a la cárcel darte más información relacionada con su cuidado si no eres su tutor legal. Ten en cuenta que tu ser querido tiene derecho a negarse a firmar la autorización, pero si puedes, intenta explicarle las ventajas de tener acceso a más información.

Si no aceptan firmar la divulgación de información, el personal médico y de salud mental de la cárcel no podrá proporcionarte información. Sin embargo, siempre puedes proporcionarles cualquier información pertinente.



The following are two examples of how you can communicate the above information:	
<b>Phone</b> 	<p>"I'm not asking you for any information from you right now. I want to give you information. _____ (Name) was arrested and is in your jail.</p> <p>_____ (Name) has a mental illness. Their diagnosis is _____, and they take _____ milligrams (dose) of _____ (medication) and _____ milligrams (dose) of _____ (medication) _____ (times per day).</p> <p>Their doctor, _____ (doctor's name), can be contacted at this number, _____ (doctor's phone number).</p> <p>They _____ (do/do not) have a history of suicide attempts.</p> <p>When you speak to them, could you please ask them to sign a release so you can speak to me about their condition?"</p>
<b>Fax or Email</b> 	<p>Click <a href="#">here</a> to fill out an Inmate Medication Form that can be easily faxed or emailed to correctional staff.</p>

“Las PAD son documentos legales que empoderan a una persona con una enfermedad mental a declarar sus preferencias de tratamiento antes de una crisis de salud mental.”

## Representación legal

Si tu ser querido ha sido acusado de un delito, tiene derecho a representación legal. En un juicio penal, a esta persona se le llama abogado defensor. El abogado defensor es un defensor de oficio o un abogado defensor privado y se encarga de trabajar con su cliente para defenderle de los cargos penales.

**Defensor de oficio:** Si una persona no puede costear contratar a un abogado, el juez de la causa penal puede evaluar si la persona reúne los requisitos para que se le asigne un defensor de oficio. El defensor de oficio es designado por el tribunal y trabaja como abogado de la persona acusada de un delito.

**Abogados defensores privados:** Si tú o tu ser querido pueden costear contratar a un abogado o se determina que no reúnen los requisitos para un defensor de oficio, hay varias fuentes fiables para encontrar un abogado defensor privado. La [Asociación Americana de Abogados](#) mantiene un servicio de búsqueda de abogados. Para encontrar el servicio de orientación jurídica de tu zona, utiliza la función de búsqueda de [Ayuda jurídica](#) de su sitio web. La [Asociación Nacional de Abogados Defensores Penal](#) y las asociaciones locales de abogados defensores penalistas publican listas de abogados miembros, algunos de los cuales toman

casos pro bono (gratuitos) y de honorarios reducidos. También puedes comunicarte con tu NAMI local, donde puede haber información sobre abogados locales familiarizados con la representación de personas con enfermedades mentales.

A la mayoría de las personas acusadas de delitos se les asigna un abogado de oficio porque tienen recursos limitados y no pueden permitirse un abogado privado. El cliente del abogado de oficio y del abogado defensor privado es la persona acusada del delito. Los familiares pueden pedir a su ser querido que firme una autorización que permita al abogado compartir información con ellos.

“  
Tu ser querido  
es experto en su  
bienestar. Háblale,  
sobre todo cuando  
este bien.”

Aunque tus interacciones con el abogado de tu ser querido pueden ser limitadas, esto es lo que puedes hacer:

- Ponte en contacto con el abogado de oficio o con el abogado privado. Los abogados suelen estar todo el día en el tribunal, así que llama a primera hora de la mañana o durante el almuerzo. Deja un mensaje o llama a la oficina para pedir una dirección de correo electrónico o un número para enviar mensajes de texto. Si no puedes comunicarte con ellos, envía un breve resumen (no más de tres páginas) de la información médica de tu ser querido a la oficina por fax, correo electrónico o correo postal.
- Asiste a la audiencia inicial. Preséntate al abogado de oficio o al abogado privado. Sé breve y educado. Agradéceles su tiempo y hazles saber que estás a su disposición para facilitarles cualquier información que pueda serles útil.
- Pide al abogado que tenga en cuenta los programas de desvío de la cárcel o de libertad provisional. Si no conoces ningún programa, comunícate con tu Organización Estatal de NAMI o Filial de NAMI para averiguar si en tu comunidad existe un programa de desvío de la cárcel, un tribunal de salud mental u otro programa para ayudar a los acusados con problemas de salud mental.

Para más información sobre cómo trabajar con un abogado, consulta la [Guía para navegar por el sistema de justicia penal de NAMI](#).

## PREPARARSE PARA UNA CRISIS FUTURA

Nadie quiere preocuparse por la posibilidad de una crisis, pero a veces no puede evitarse. Mientras tanto, esta sección puede ayudarte a prepararte para estar listo si alguna vez se produce una crisis de salud mental.

### Redactar una Directiva Psiquiátrica Anticipada (PAD)

Considera la posibilidad de hablar con tus seres queridos sobre crear una Directiva Psiquiátrica Anticipada (PAD, por sus siglas en inglés) antes de que se produzca una crisis. Las PAD son documentos legales que empoderan a una persona con una enfermedad mental a declarar sus preferencias de tratamiento antes de una crisis de salud mental. Las PAD están diseñadas para ayudar a garantizar que los proveedores de atención médica y de salud mental, los hospitales, las fuerzas de seguridad y los cuidadores proporcionen una atención acorde con las preferencias de la persona; estos documentos pueden ayudar a abogar por ti durante una crisis. Para más información, consulta [Directivas Psiquiátricas Anticipadas](#).

### Prepárate con información

- Aprende sobre las enfermedades mentales y las señales de advertencia en la [página Acerca de las Enfermedades Mentales de NAMI](#).
- Comunícate con la [Línea para preguntar sobre los servicios de crisis](#) locales y qué esperar si necesitas comunicarte con ellos en una crisis.
- Añade los números de teléfono de los servicios locales de crisis de tu zona y de la Línea 988 de prevención del suicidio y crisis a los contactos de tu móvil.
- Infórmate sobre los procedimientos de entrenamiento y de los protocolos que las autoridades en tu localidad siguen cuando tienen que enfrentarse a una crisis de salud mental. Pregunta si la agencia entrena a sus agentes para servir en un Equipo de Intervención de Crisis (CIT, por sus siglas en inglés).
- Considera la posibilidad de compartir información sobre las necesidades y el sistema de apoyo de tu ser querido con los primeros intervinientes locales antes de que se produzca una crisis.
- Infórmate sobre los beneficios y los sistemas de apoyo para la salud física y mental antes de una crisis.

## Desarrollar un plan de crisis

Un plan de crisis es un plan escrito elaborado por la persona con enfermedad mental en colaboración con su equipo de apoyo; normalmente la familia y los amigos cercanos. Está diseñado para abordar los síntomas y comportamientos que pueden influir en los resultados de una crisis. Elaborar un plan es otra forma de sentirse más preparado cuando se producen situaciones de emergencia.

Una vez elaborado el plan, lo mejor es compartirlo con los familiares, amigos y profesionales involucrados. Debe actualizarse siempre que haya un cambio de diagnóstico, medicamentos, tratamiento o proveedores. Al final de esta Guía encontrarás un ejemplo de [Registro portátil de tratamiento](#) y un [Plan de crisis](#).

Cada plan es individualizado. Los siguientes son algunos elementos comunes:

- Información de identificación de la persona (por ejemplo, nombre, dirección, fecha de nacimiento)
- Información familiar
- Comportamientos presentes antes de que se produzca la crisis; estrategias y tratamientos que han funcionado en el pasado; una lista de las acciones o personas que probablemente empeoren la situación; una lista de lo que ayuda a calmar a la persona o reduce los síntomas
- Medicamentos actuales
- Diagnósticos actuales
- Antecedentes de intentos de suicidio, consumo de drogas o psicosis
- Elecciones o preferencias de tratamiento
- Información de contacto de la Línea 988 de prevención del suicidio y crisis
- Direcciones e información de contacto de centros de crisis o salas de urgencias cercanos
- Información de contacto de los profesionales de atención médica (teléfono y correo electrónico)
- Apoyos: adultos con los que la persona tiene una relación de confianza, como vecinos, amigos, familiares, su profesor o consejero favorito en la escuela, personas de comunidades religiosas o conocidos del trabajo
- Planes de seguridad que incluyan cuándo contactar con el 988, el 911 u otros servicios de crisis

Consejos útiles para recordar:

- Considera proporcionar a las fuerzas de seguridad locales una copia del plan de crisis.
- Habla con otros miembros de la familia sobre cómo mantenerse a salvo durante una crisis.
- Recuerda que otros miembros de la familia (hermanos, abuelos, tíos) también se ven afectados, así que mantén abiertas las líneas de comunicación entre ustedes.
- Coloca en casa el número de teléfono de los servicios locales de crisis y la Línea 988 de prevención del suicidio y crisis.

## Implementación de un plan de crisis

Si tu familia tiene un plan de crisis o tu ser querido tiene una directiva psiquiátrica anticipada, **ahora es el momento de utilizarlos**. Si aún no has abordado las preocupaciones con tu ser querido ni has hablado de las consecuencias de determinados comportamientos mientras está tranquilo, utiliza tu juicio y tu experiencia para decidir si es mejor advertirle o seguir adelante con el plan.

¡Busca ayuda! Está bien pedir apoyo. La presencia de otras personas, incluidas las fuerzas de seguridad, puede calmar la situación.

La crisis nos llama a recurrir a reservas de fuerza que no sabíamos que teníamos. Si se produce otra crisis de salud mental, recuerda que las crisis forman parte de la vida y que a veces ocurren. La enfermedad no es culpa de nadie. Cuanto más puedan colaborar la persona que tiene una condición mental y la familia para identificar y comprender lo que contribuye a una crisis y qué estrategias ayudan, más preparados estarán para una crisis futura. Un plan de crisis meditado y centrado en la persona es clave para afrontar las experiencias difíciles y superarlas de la mejor manera posible.

## Reacciones normales y esperadas ante una Crisis

Es normal sentir una serie de emociones, como:

- Confusión y dificultad para pensar con claridad durante el caos y la incertidumbre de una crisis
- Temor por la seguridad de la persona, la familia y la sociedad
- Enojo por el impacto de la crisis en tu ser querido y tu familia
- Frustración por la falta de acceso a los servicios y centros de tratamiento
- Preocupación por ser juzgado o criticado por familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo
- Entumecimiento o agotamiento por estar de guardia 24 horas al día, 7 días a la semana
- Deseo de escapar del estrés marchándose, mudándose o abusando de sustancias
- Indignación por la falta de apoyo o validación de los profesionales de salud mental en los que confías para obtener ayuda
- Culpabilidad o sentido de responsabilidad por no “arreglar” el problema
- Soledad o aislamiento, la sensación de que estás solo en esto

## Antes de una crisis

Es raro que una persona pierda de repente el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamiento. A menudo se producen cambios generales de comportamiento antes de una crisis, como insomnio, preocupación ritualista por determinadas actividades, aumento de la suspicacia, estallidos impredecibles, aumento de la hostilidad, amenazas verbales, mirada furiosa o muecas.

Los familiares suelen ser los primeros en darse cuenta de los cambios importantes y pueden ayudar:

- Aprende a reconocer los primeros signos de recaída, como cambios en los patrones de sueño, aumento del aislamiento social, falta de atención a la higiene y signos de irritabilidad.
- Tu ser querido es experto en su bienestar. Háblale, sobre todo cuando este bien. Pregúntale sobre cambios o signos preocupantes. Deja que te diga qué le ayuda a reducir los síntomas y a aliviar el estrés.
- Una visita a un psiquiatra, un administrador de casos, un terapeuta, un grupo de apoyo o un amigo puede ayudar a evitar una recaída total. Puede ser necesario ajustar la medicación.

Cuando empieza una crisis de salud mental, la persona afectada no suele ser consciente del impacto de su comportamiento.

Las alucinaciones auditivas o las voces pueden estar dando sugerencias u órdenes potencialmente mortales. La gente cree que oye, ve o siente cosas que son reales. La familia y los cuidadores no deben subestimar la realidad y vividez de las alucinaciones. Acepta que tu ser querido tiene un estado alterado de la realidad, y no discutas con él sobre su experiencia. En situaciones extremas, la persona puede actuar según estas distorsiones sensoriales.

Responde a estos cambios; habla con tu ser querido y anímale a visitar a su médico o enfermero. Cuanto más sintomático sea tu familiar, más difícil será convencerle de que busque tratamiento.

Si crees que algo no va bien, habla con tu ser querido y expresa tu preocupación. Si es necesario, actúa para conseguir servicios para ellos y apoyo para ti.

- Crea un entorno más seguro retirando todas las armas y objetos punzantes
- Guarda bajo llave los medicamentos, tanto los de venta libre como los recetados

Si estás solo y te sientes inseguro, llama a un amigo, vecino o familiar de confianza para que se quede contigo hasta que llegue ayuda profesional. Sé reflexivo y piensa en la mejor manera de apoyar a tu ser querido.

- **Habla con suavidad.** Evita ultimátums o amenazas, que pueden interpretarse como un juego de poder y aumentar el miedo o incitar potencialmente a tu familiar a actuar.
- **Habla en un tono tranquilo y uniforme.** Si tu ser querido no parece oírte o escucharte, no es porque tengan problemas de audición. Otras voces o estímulos sensoriales pueden interferir o distraer su atención.
- **Sé considerado en tu comunicación.** Evita reírte o bromear sobre la persona; no mejorará las cosas e incluso puede empeorarlas.
- **Trabaja en equipo con otros miembros de la familia,** sobre todo en presencia de tu ser querido. Cuando todos se hayan calmado, pueden discutir la situación.
- **Dale a la persona mucho espacio personal.** Si la persona está sentada, tú siéntate (o te paras a una buena distancia de ella). Si la persona está de pie, mantén la distancia.
- **Evita el contacto visual directo y continuo o tocar a la persona.** Ese contacto puede parecer abrumador.
- **Haz lo que tu ser querido quiera, siempre que sea razonable y seguro.** Cumplir las peticiones razonables les ayuda a recuperar cierta sensación de control.

- **Mantén cierta distancia entre tú y la puerta o cualquier otra salida.**  
Dale espacio a tu ser querido y evita crearle la percepción de que está atrapado.

A veces, tu ser querido puede volverse violento, sobre todo si ha estado bebiendo alcohol o consumiendo alguna droga callejera. El consumo de sustancias aumenta el riesgo de violencia para cualquier persona, no solo para quienes padecen una enfermedad mental.

Los indicios de que una persona puede volverse violenta incluyen los puños cerrados, un vaso sanguíneo prominente en el cuello o la frente, el movimiento de la mandíbula, una expresión dura y fija en la cara, y mirar o hablar con enfado. Reconoce tu propio malestar, dile a tu ser querido cómo te hace sentir su comportamiento. A veces, este tipo de respuesta puede calmar la situación.

## CUIDARSE A SÍ MISMO COMO CUIDADOR

Los sentimientos, reacciones y respuestas a las emergencias de salud mental varían de una familia a otra y de una persona a otra.

### Señales de estrés del cuidador

Es habitual pasar por alto tus necesidades cuando te centras en la supervivencia de otra persona. Como cuidador, puedes estar tan preocupado por la crisis de salud mental de tu ser querido que pases por alto las señales de que el estrés está afectando a tu propia salud y bienestar. Las siguientes son algunas de las señales de estrés del cuidador:

- Preocuparse todo el tiempo
- Sentirse inusualmente triste
- Irritarse o enojarse con facilidad
- Pérdida de interés por actividades que antes te gustaban
- Sentirse cansado a menudo
- Dormir mucho o poco
- Tener problemas de salud frecuentes
- Consumo abusivo de alcohol o drogas
- Descuidar tu propia atención médica

### Satisfacer tus necesidades como cuidador

Para ayudar a controlar el estrés del cuidador:

- **Crea rutinas sencillas y sostenibles.** Establece un horario de sueño y cúmplelo. Sigue una dieta sana y equilibrada. Toma mucha agua. Muévete más la mayoría de los días.
- **Rodéate de personas que te apoyen.** Dedicar tiempo cada semana a ver a personas que te eleven y aligeren tu carga. [Los Grupos de Apoyo Familiar de NAMI](#) son una oportunidad gratuita para aprender estrategias de afrontamiento y conectar con personas que se enfrentan a retos similares.
- **Pide y acepta ayuda.** Reconoce cuándo estás sobrepasado; ponte en contacto con parientes, amigos o vecinos que puedan ayudarte con los recados y las comidas o proporcionarte un descanso del cuidado. Di no a las actividades agotadoras, como organizar las vacaciones.
- **Infórmate sobre las enfermedades mentales.** El conocimiento es poder; al aprender más sobre la enfermedad, podrás colaborar mejor con tu ser querido para apoyar su recuperación. [NAMI Familia a Familia](#) es un programa educativo gratuito sobre salud mental para familiares que apoyan a un ser querido con una enfermedad mental.
- **Date permiso para sentir lo que sientes.** Ve las dos caras de la moneda; reconoce que sentir dos emociones a la vez está bien. “Me siento triste por la situación de mi ser querido, y también resentido por la carga sobre mí”.

- **Considera la posibilidad de acudir a tu propio terapeuta.** La terapia puede proporcionar un espacio seguro para hablar de las emociones difíciles y aprender nuevas habilidades de afrontamiento.
- **Cuida tu salud.** Dile a tu profesional de atención médica que eres cuidador; háblale de tus factores de estrés o de tus síntomas. Pide y acude a las citas médicas y hazte revisiones médicas periódicas.
- **Infórmate sobre los beneficios laborales para cuidadores.** Trabajar fuera de casa mientras cuidas a otras personas puede suponer un reto. Reúnete con tu jefe o representante de recursos humanos para hablar de las políticas y recursos que pueden estar disponibles, como un horario de trabajo flexible o la remisión de recursos a través de un programa de asistencia al empleado. Pregunta por las opciones de licencias no remuneradas; los empleados cubiertos por la Ley Federal de Licencia Médica y Familiar pueden tomarse hasta 12 semanas de licencia no remunerada al año para cuidar a familiares.
- **Reinventar la vida familiar.** Pasen tiempo juntos en familia de la forma que les resulte más cómoda a ti y a tu ser querido que sufre de una enfermedad mental. Adapta las tradiciones familiares o crea nuevos rituales, como una comida tranquila en casa o un simple paseo al atardecer. Los momentos de alegría aún son posibles.

# REGISTRO PORTÁTIL DE TRATAMIENTO

Puedes encontrar una descarga individual de este recurso en [nami.org](http://nami.org).

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

## Fortalezas

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Personas/relaciones de apoyo

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Estrategias de afrontamiento

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Pasatiempos e intereses

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Contactos de emergencia

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Relación \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Relación \_\_\_\_\_



**Médico de atención primaria**

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección del consultorio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Psiquiatra**

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección del consultorio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Otros profesionales de la salud mental** (terapeuta, administrador de casos, psicólogo, etc.)

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección del consultorio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tipo de profesional de la salud mental:: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección del consultorio: \_\_\_\_\_

Tipo de profesional de la salud mental:: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección del consultorio: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tipo de profesional de la salud mental:: \_\_\_\_\_

**Farmacia**

\_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

# HISTORIAL MÉDICO

## Alergias

Medicamentos / Alimentos / Látex / Etc.	Reacción

## Medicamentos psiquiátricos que causaron efectos secundarios graves

Medicamentos	Efectos secundarios	Fecha aproximada de interrupción

## Enfermedades/lesiones médicas graves

Enfermedad	Tratamiento	Situación actual

## Procedimientos médicos importantes (por ejemplo: cirugías, resonancia magnética, tomografía computarizada)

Fecha	Procedimiento	Resultado

# INFORMACIÓN MÉDICA ACTUAL

## Diagnósticos

Diagnóstico	Diagnosticado por	Fecha del diagnóstico

## Hospitalizaciones psiquiátricas

Fecha de admisión	Motivo de la hospitalización	Nombre del centro	Fecha de alta

# INFORMACIÓN MÉDICA ACTUAL

## Registro actual de medicación

Fecha de prescripción	Médico	Medicamentos	Dosis

## Historial de medicacion

Fecha de prescripción	Médico	Medicamentos	Dosis	Fecha de interrupciónd

# PLAN DE CRISIS

Puedes encontrar una descarga individual de este recurso en [nami.org](http://nami.org).

## Estos son los servicios de crisis disponibles en mi comunidad

Recurso de crisis 1 \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Teléfono móvil: \_\_\_\_\_

Recurso de crisis 2 \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Teléfono móvil: \_\_\_\_\_

Recurso de crisis 3 \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Teléfono móvil: \_\_\_\_\_

Recurso de crisis 4 \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Teléfono móvil: \_\_\_\_\_

**Llamaremos a los servicios de crisis o acudiremos al hospital cuando sea necesaria una intervención de urgencia por los siguientes síntomas o comportamientos**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Llamaremos al 911 cuando sean necesarias las fuerzas de seguridad o atención médica urgente para los siguientes comportamientos o situaciones peligrosas**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# PLAN DE RECAÍDA

Puedes encontrar una descarga individual de este recurso en [nami.org](http://nami.org).

**La persona que tiene la condición de salud mental y la familia deben hablar juntos y ponerse de acuerdo con respecto a las siguientes partes de su plan.**

## **Acontecimientos o factores de estrés que provocaron una recaída en el pasado**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **Señales tempranas de advertencia de una recaída**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **Acciones o estrategias de afrontamiento que ayudan con las señales tempranas de advertencia**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **Personas o recursos que ayudan y lo que nos gustaría que hagan**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **Llamaremos a los servicios de crisis o acudiremos al hospital cuando sea necesaria una intervención de urgencia por los siguientes síntomas o comportamientos**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## **Llamaremos al 911 cuando sean necesarias las fuerzas de seguridad o atención médica urgente para los siguientes comportamientos o situaciones peligrosas**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# RECURSOS

**Plan de crisis:** Un formulario descargable y rellenable que te permite planificar con antelación para la posible aparición de una crisis. Este documento describe tus planes para que los servicios de crisis llamen en caso de crisis y qué síntomas o comportamientos deben observar. Puedes encontrar una descarga individual de este recurso en [nami.org](https://nami.org).

**Participa en la defensa:** Si quieres que cambien las políticas estatales o locales sobre salud mental y servicios de crisis, ¡participa! Utiliza este recurso para informarte sobre la defensa de las necesidades de salud mental, como los servicios de crisis y la línea 988 de prevención del suicidio y crisis.

**La salud mental en cifras:** NAMI actualiza anualmente las estadísticas sobre las condiciones de salud mental, su prevalencia, la atención a la salud mental, el efecto dominó de las enfermedades mentales y mucho más.

**Línea de ayuda (HelpLine) de NAMI:** La Línea de ayuda de NAMI es un servicio gratuito de apoyo entre pares que está disponible en todo el país. Las personas que solicitan ayuda pueden recibir información, derivación a recursos y apoyo de personal y voluntarios experimentados y bien formados. Llama al 1-800-950-NAMI (6264) de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 10:00 p.m ET.

**Programas y grupos de apoyo de NAMI:** NAMI ofrece una serie de programas presenciales y virtuales a través de los cuales esperamos que todos los participantes puedan encontrar esperanza al saber que no están solos. Los Programas y Grupos de apoyo de NAMI incluyen educación sobre salud mental, grupos de apoyo para familiares y personas con condiciones de salud mental, y mucho más.

**Tu viaje de NAMI (Your Journey):** La sección Tu viaje de NAMI ayuda a las personas que padecen condiciones de salud mental y a sus familiares a explorar información basada en el lugar en el que te encuentras en tu viaje por la salud mental. En este recurso encontrarás la información que necesitas cuando la necesitas.

**Registro portátil de tratamiento:** Un formulario descargable y rellenable en el que puedes documentar información que incluya estrategias de afrontamiento, información de tus contactos claves, historial médico y un registro de medicamentos. Puedes encontrar una descarga individual de este recurso en [nami.org](https://nami.org).

**Plan de recaída:** Un formulario descargable y rellenable en el que se describen los principales factores de estrés que provocaron recaídas en el pasado, señales de alarma, estrategias de afrontamiento y recursos adicionales. Puedes encontrar una descarga individual de este recurso en [nami.org](https://nami.org).







La **Línea de ayuda de NAMI** es un servicio gratuito de apoyo entre pares que está disponible en todo el país. Las personas que solicitan ayuda pueden recibir información, derivación a recursos y apoyo de personal y voluntarios experimentados y bien formados. Llama al **1-800-950-NAMI (6264)** de lunes a viernes de 10:00 a.m a 10:00 p.m. ET.

La Línea [988 de prevención del suicidio y crisis](#) está disponible si tú o alguien que conoces tiene pensamientos suicidas o está sufriendo una crisis de salud mental. **Llama o envía un mensaje de texto al 988** para comunicarte con un asesor formado en crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o puedes chatear en línea en [chat.988lifeline.org](https://chat.988lifeline.org).

