

# CÓMO LIDIAR

## con una crisis de salud mental



### PREPARACIÓN PARA UN CASO DE CRISIS: Cómo crear un plan en caso de crisis

**Cuando las cosas van bien, crea un plan de lo que debes hacer.** Las crisis pueden ocurrir cuando menos las esperas, y estar preparado en lugar de improvisar bajo el estrés, puede hacer una gran diferencia.

La persona que tiene la condición debe crear este plan con la ayuda de personas en las que confíe. El plan debe incluir información básica de referencia y los pasos que seguirás en determinadas situaciones.

Escribe el plan y guárdalo en algún lugar seguro y de fácil acceso. Actualiza el plan cada vez que cambien los tratamientos, medicamentos o proveedores.

Cuando una persona tiene una condición de salud mental, siempre existe la posibilidad de tener una crisis. Las crisis pueden ocurrir incluso cuando una persona está en tratamiento. Las condiciones de salud mental son impredecibles.

Los planes en caso de crisis están diseñados para que las personas y sus familias puedan enfrentar síntomas/comportamientos cada vez más evidentes y prepararse para posibles crisis. Estos planes se deben elaborar con ayuda de la persona que tiene la condición de salud mental y su familia escribir y guardar en un lugar seguro y de fácil acceso actualizar cada vez que se hagan cambios en el diagnóstico, los medicamentos, el tratamiento o los proveedores.

Todos los planes son personalizados, pero generalmente incluyen:

- ✓ Información general de la persona (nombre, fecha de nacimiento, etc.)
- ✓ Información de contacto de la familia
- ✓ Información de contacto de los profesionales de atención médica
- ✓ Estrategias y tratamientos que funcionaron en el pasado
- ✓ Qué cosas pueden empeorar y aliviar una crisis
- ✓ Medicamentos y dosis actuales
- ✓ Diagnósticos actuales
- ✓ Preferencias personales en cuanto al tratamiento
- ✓ Información de contacto de centros de crisis o salas de emergencia preferidas
- ✓ Información de contacto de otros adultos en los que la persona confíe
- ✓ Planes de seguridad para proteger a otras personas en el hogar
- ✓ Información del seguro, si hay cobertura

El mejor momento para desarrollar un plan en caso de crisis es cuando las cosas van bien.

