

# ¿Qué hago Después de una Hospitalización por Salud Mental? Una Guía para Planear Ser Dado de Alta y Tener Cuidado Posterior

Presentado por María García  
Programa De Auto-Abogacía Entre Compañeros



# **Disability Rights California (DRC)**

Sistema de Protección & Abogacía en California

## **Nuestra Misión:**

Defendemos, educamos, investigamos y litigamos para fomentar y proteger los derechos de los Californianos con discapacidades.

# Servicios de DRC

- Información y Referencia
- Materiales de Auto-Ayuda & otras Publicaciones
- Entrenamientos
- Póliza Pública & Abogacía Legislativa
- Hospitales Estatales- Defensores de Derecho para Pacientes
- Centros Regionales-Defensores de Derecho para Clientes
- Asistencia Legal & Consejos
- Litigación Sistemática

# **Servicios del Programa de Auto-Abogacía Entre Compañeros (PSA)**

- Facilitamos grupos de auto abogacía en hospitales de salud mental y hospitales estatales.
- Educamos a personas con discapacidades de salud mental, familiares y proveedores de servicio sobre sus derechos legales y acceso a servicios.
- Ayudamos a los participantes a desarrollar habilidades y estrategias de auto abogacía para abogar por sus propios objetivos y servicios.

# Descargo de Responsabilidad

- Este entrenamiento no es un consejo legal.
- Este entrenamiento será presentado desde la **perspectiva de compañeros**, personas que tienen una experiencia vivida con discapacidades de salud mental.
- Nada de lo dicho durante este entrenamiento es confidencial porque la presentación se está grabando.
- Si tiene algún problema y/o pregunta legal relacionado con la discapacidad que le gustaría discutir con Disability Rights California, llame a la línea de admisión al **1-800-776-5746**.

*“En medio de la  
dificultad reside la  
oportunidad”*

-Albert Einstein



RESILIENCIA

# Agenda

Juntos exploraremos lo siguiente:

- ¿Qué es Un Plan de Tratamiento?
- ¿Qué Pasos son Necesarios para que le Den de Alta?
- Los Componentes de una Planificación de Alta
- Cómo Planificar Metas Efectivas y Realistas de Cuidado Posterior
- Consejos para Ayudarnos a Mantenernos Comprometidos con el Cuidado Posterior

# ¿Qué es un Plan de Tratamiento?

Un plan de tratamiento es un plan individualizado que contiene los tipos de tratamiento que recibirá mientras se encuentre en un hospital ya sea para atención médica o de salud mental.

Hoy nos enfocaremos en un plan de tratamiento para la salud mental.



# ¿Quiénes pueden participar en la planificación del tratamiento?

La planificación del tratamiento involucra al equipo de tratamiento, que puede incluir:

- Usted Mismo
- Su Psiquiatra y Psicólogo
- Personal de Enfermería
- Administrador de Casos o Trabajador Social

- Consejero Vocacional
- Trabajador de Salud Mental
- Terapeuta
- Tutor si está bajo Tutela

# ¿Cuándo empieza el plan de tratamiento?

El Plan del Tratamiento debería comenzar cuando ingresamos al hospital de salud mental.

# **Un Plan de Tratamiento para la salud mental puede incluir lo siguiente:**

- Historial Psicológico/Historial de Tratamiento
- Evaluación
- Demografía
- Detalla las inquietudes actuales y los problemas de salud mental

# **Un Plan de Tratamiento para la salud mental puede incluir lo siguiente:**

- Contrato de tratamiento
- Fortalezas
- Modalidad
- Frecuencia
- Metas del Tratamiento

# **Un Plan de Tratamiento para la salud mental puede incluir lo siguiente:**

- Objetivos
- Intervenciones
- Progreso
- Resultado

# ¿Tengo derecho a ver mi plan de tratamiento?

Usted tiene derecho a ver su plan de tratamiento incluso obtener una copia del plan de tratamiento, del plan de alta y las recomendaciones para cuidado posterior. (\*Código de Ley de California de Salud y Seguridad Sección 123105 and 123110)

*\*California Health and Safety Code Section 123105 and 123110*

# ¿Qué es un plan de alta?

- El Plan de Alta es un proceso que determina el tipo de atención que necesita después de salir del hospital.
- El Plan de Alta puede ayudar a prevenir las hospitalizaciones futuras y debe hacer que su mudanza del hospital a su hogar u otro centro sea lo más seguro posible.

# ¿Cuándo comienza el Plan de Alta?

La planificación del alta comienza como parte de su plan de tratamiento inicial cuando ingresa al hospital.



# Los conceptos básicos de un plan de alta son:

- **Evaluación** del paciente por personal calificado
- **Comunicación** con el paciente o su representante
- **Planificar** el regreso a casa o el traslado a otro centro de atención

# Los conceptos básicos de un plan de alta son:

- **Determinar** si se necesita capacitación de un cuidador u otro tipo de apoyo.
- **Referencias** a una agencia de atención a domicilio y organizaciones de apoyo apropiadas en la comunidad
- **Coordinar** citas de seguimiento o pruebas medicas

# **La comunicación entre el paciente, el equipo de tratamiento y la familia o tutor debe incluir:**

- La condición física del paciente tanto antes como después de la hospitalización
- Detalles de los tipos de atención que se necesitarán
- Si el alta será en una casa de cuidado, en el hogar ya se dé la familia o individualmente

# **También debe incluir información sobre:**

- Si es probable que mejore el estado del paciente
- En qué actividades podría necesitar ayuda
- Información sobre medicamentos y dieta
- El transporte y las tareas del hogar
- Posiblemente recomendaciones a servicios ambulatorios (Outpatient Services)
- Recomendaciones para el cuidado posterior

# El Cuidado Postratamiento ...

- Se presenta en forma de soluciones a corto y largo plazo una vez que usted completa su tratamiento en un hospital de salud mental.
- Le permite continuar su crecimiento y recuperación a través de varios servicios.
- Es una forma de ayudarlo a manejar mejor los factores estresantes diarios y los desencadenantes que inevitablemente volverán a ocurrir cuando deje el entorno del hospital de salud mental.

# Opciones de cuidados posteriores:

- Atención ambulatoria (Outpatient Care)
- Sesiones con un psiquiatra
- Sesiones con un terapeuta
- Terapia de grupo
- Apoyo de los compañeros
- Cuidados personales

# ¿Qué debería incluir un plan de cuidados posteriores?

- Diagnóstico
- Pronóstico
- Nombres de medicamentos
- Recomendaciones específicas
- Referencias

# La Guía para ser Dado de alta y el cuidado Posterior

Los proveedores no son los únicos responsables de nuestro tratamiento, plan de alta y recuperación- trabajando con nuestro equipo de tratamiento podemos expresar nuestras necesidades para que nos ayuden a diseñar un plan detallado que funcione individualmente para nosotros.



# ¿Cuándo puedo dejar el hospital?

- Si fue admitido voluntariamente, usted puede tener la opción de dejar el hospital por su cuenta sin la "luz verde" de su médico, tal vez se le permita ir.
- Pero siempre es mejor dejar el hospital cuando usted y el equipo de tratamiento estén de acuerdo que es lo mejor para usted.

- Sin embargo, si su **hospitalización fue ordenada por la corte**, o si un miembro de la familia lo admitió involuntariamente, deberá completar un proceso de evaluación para determinar si está en condiciones de cuidarse a sí mismo fuera de la atención hospitalaria de 24 horas.
- Cada hospital tiene diferentes pólizas y procedimientos para el plan de alta, así que consulte con su equipo de tratamiento del hospital en el que está recibiendo atención.

# ¿Qué Pasos son Necesarios para que le Den de Alta?

Comunicación con su equipo de tratamiento y participación activa en su plan de tratamiento es importante:

- Hacer decisiones que le beneficien
- Seguir el plan de tratamiento
- Completar sus metas y objetivos
- Participar en los grupos de apoyo que ofrecen en el hospital
- Comer las comidas
- Cuidado de higiene
- Y si es necesario tomar los medicamentos recetados

# **Aquí he incluido algunas preguntas que se pueden hacer cuando queremos ser dados de alta:**

- ¿Quién hará la evaluación para mi alta? ¿Cuándo sucederá esto?
- ¿Qué podemos esperar mi familia y yo cuando me den el alta?

- ¿Alguien nos aconsejará a mí y a mi familia acerca de las preocupaciones de adaptación, como la necesidad de más asesoramiento o un calendario de medicamentos?
- ¿Estaré tomando medicamentos? ¿Cuáles? ¿Cuál es la dosis?
- ¿Cómo ayudarán estos medicamentos? ¿Son adictivos? ¿Cuáles son los efectos secundarios?

- ¿Cuánto tiempo tendré que tomar este medicamento?
- Si salgo del hospital sin permiso, ¿cómo manejará esto el hospital? Si esto ocurre, ¿cuál es mi responsabilidad?
- ¿Qué tan pronto después de que me den de alta puedo continuar con mis tareas laborales o educacionales?
- ¿Qué opciones de tratamiento, de seguimiento o grupos de apoyo debo considerar?

# **Cómo Planificar Metas Efectivas y Realistas para el Cuidado Posterior**

- La esquizofrenia, bipolar, la depresión y otras enfermedades mentales pueden cambiar y tener un impacto en nuestras vidas.
- El establecimiento de metas es el proceso de planificar el futuro y pensar en lo que quiere de su viaje de recuperación y de su vida.

- Establecer metas personales, pequeñas y grandes, puede ayudarlo a concentrarse en lo que es importante para usted.
- Cuando establezca sus propias metas, USTED tendrá el control y habrá decidido cómo se ve y se siente el éxito para usted.



# **Cuando establezca sus metas piense en...**

- Lo que es importante para usted
- Lo que quiere lograr
- Lo que quiere de su vida

# **Aquí les tengo unos consejos para establecer metas:**

- Establezca metas claras y específicas
- Dar pequeños pasos
- Obtener apoyo
- Comparta sus metas con otros

# Consejos para Establecer Metas:

- Manténgase positivo
- Seguimiento de sus éxitos y desafíos
- Compénsate

# Consejos para Ayudarnos a Mantenernos Comprometidos con el Cuidado Posterior

- Mantener su rutina en la medida de lo posible.
- No permanecer aislado; hablar con amigos de confianza y familia sobre lo que está experimentando.
- Comer apropiadamente.
- Dormir lo suficiente.

- Atender grupos de apoyo para usted y para la familia; crear una red de personas que entienden su difícil situación.
- Evitar el uso de alcohol y drogas.
- Buscar ayuda profesional si usted tiene dificultades para su funcionamiento o encuentra que usted está significativamente discapacitado por los síntomas de su enfermedad mental.
- Mantenga sus citas con su psiquiatra y terapeuta

# Recursos

- La Línea de ayuda del **Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles** sirve como el punto de entrada principal para los servicios de salud mental en este departamento del condado.

El número de teléfono de la línea de ayuda es 800-854-7771

El sitio web es <https://dmh.lacounty.gov/get-help-now/>

- National Alliance on Mental Illness NAMI (800) 950-6264  
[www.nami.org](http://www.nami.org)

# DRC Recursos

Para más información acerca de sus derechos de salud mental, comuníquese con la línea de admisión confidencial de Disability Rights California al

**1-800-776-5746**

Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

Para TTY: **1-800-719-5798**

El Sitio Web: [www.disabilityrightsca.org](http://www.disabilityrightsca.org)

Para más información acerca de nuestros seminarios web, pueden comunicarse conmigo a mi correo electrónico

[maria.garcia@disabilityrightsca.org](mailto:maria.garcia@disabilityrightsca.org)

# Preguntas y Comentarios

## ¡Tu Voz es Importante!

Si se esta conectando por computadora use la secciones de su pantalla

Q/A para hacer sus preguntas por escrito o

Para pedir la palabra use la opción de la manita azul

Si esta usando un celular oprima \*9 y quitelo de mudo



***Por favor conteste las preguntas de la encuesta que aparecerá después de la presentación.***

## **Seminarios Web: Temas**

Martes a las 11 am en Ingles

Jueves a las 4 pm en Español

Martes 1/12/20 Hospital Discharge and Aftercare in English (What to do after you have been hospitalized)

Jueves 1/14/20 Encontrando el Proveedor de Salud Mental Adecuado para Usted

**Gracias**

Por Visitar Nuestro Seminario Web.

**¡Aquí los Esperamos Para el Próximo!**