# INFORMACION EDUCATIVO #3: EL MODELO DE LA VULNERABILIDAD Y ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTO

This document was translated by Delia Cortes from the Illness Management and Recovery toolkit, available in English at www.samhsa.gov.

**"Ha sido vital para mi de saber cuando estoy bajo estres. Yo soy mas sensitivo al estres por mi enfermedad. Tambien ha sido vital para mi de tomar un papel activo en mi tratamiento por que se lo que ocurre en mi cabeza."**

**David Kime-Artista, escritor y diseñador floral.**

## INTRODUCCIÓN

Este folleto describe un modelo para el entendimiento de la naturaleza de los trastornos siquicos. Incluye los factores que influyen al transcurso de los trastornos. En este modelo la VULNERABILIDAD-ESTRES y los trastornos siquicos tienen una base biologica. La base biologica o vulnerable se puede empeorar por el estres y el uso de las sustancias (drogas/alcohol). Su condicion se puede mejorar con medicamentos y con un estilo de vida saludable.

El MODELO DE LA VULNERABILIDAD Y EL ESTRES le puede ayudar a entender que es lo que influye a su trastorno y como se puede desminuir los efectos de su trastorno en su vida.

En el Apendice 1-contiene un diagrama que explica el MODELO DE LA VULNERABILIDAD-ESTRES. Los components de el diagrama son descritos en detalle en este folleto.

## QUE CAUSAN LOS SINTOMAS SIQUIATRICOS?

Los sientificos aun no han podido entender el por que algunas personas tienen sintomas siquiatricos y como otras personas no las tienen. Tampoco pueden predicir quien va a tener varios sintomas y quien va a tener uno o muy pocos. Una teoria que ha recibido un fuerte apoyo es El MODELO de la VULNERABILIDAD Y EL ESTRES. Segun esta teoria: Lo que contribuye a la vulnerabilidad es la biologia y el estres.

Lo que contribuye a la vulnerabilidad es la biologia y el estres.

## CUALES SON LOS FACTORES BIOLOGICOS EN LAS ENFERMEDADES MENTALES?

El termino “Vulnerabilidad Biologica” se refiere a personas quien nacieron o que han adquerido en temprana edad una tendencia de desarrollar problemas especificos en el area medico. Por ejemplo, hay personas que tienen una vulnerabilidad biologica de desarrollar asma y otras personas tienen una vulnerabilidad biologica para desarrollar la presion alta o diabetis. Igualmente, se cree que las personas pueden tener una vulnerabilidad biologica para desarrollar la esquizofrenia, trastorno bipolar o depresion.

Con la diabetis, el area del cuerpo que es afectado es el pancreas, que mantiene el balance de la insulina. En una enfermedad mental, el area del cuerpo que es afectado es el cerebro (neuronas) conteniendo diferentes quimicos

(neurotransmitores). Neurotransmitores son responsibles de mandar informacion al cerebro. Cuando estan fuera de balance, causa que manden informacion incorrecta al cerebro.

Haci como en otras enfermedades como: la diabetis, hypertension y del corazon el factor genetico puede tomar un papel de la vulnerabilidad hacia la enfermedad mental. El chance es mas alto que una persona sufra de esquizofrenia, trastorno bipolar o depresion si tiene familiares con estas enfermedades. Muchos estudios sientificos incluyendo el PROYECTO DE LA GENETICA DEL SER HUMANO estan estudiando los factores geneticos relacionados con las enfermedades mentales.

Los factores geneticos no explican como la persona desarrolla una enfermedad mental. Por ejemplo: para muchas personas no tienen historia en sus familias que hayan experimentado con sintomas siquiatricos. Es tambien creido que los factores geneticos no tiene nada que ver con las personas que desarrollan enfermedades mentales. Por ejemplo: factores biologicas tempranos, como exponiendo a un bebe a un virus durante el embarazo es importante de considerar.

Hay muy poca evidencia sientifica que el consumo del alcohol y drogas puede causar una vulnerabilidad biologica para desarrollar una enfermedad mental.

Las personas que tienen una vulnerabilidad biologica a una enfermedad mental puede empeorar los sintomas siquiatricos con el consumo del alcohol y drogas.

| |
|---|
| LA BIOLOGIA DETERMINA SI LA PERSONA ES VULNERABLE A DESARROLLAR UNA ENFERMEDAD MENTAL. |
| LOS FACTORES BIOLOGICOS CONTRIBUYEN A UN IMBALANCE QUIMICO EN EL CEREBRO QUE LOS SIENTIFICOS LO HAN ASOCIADO CON SINTOMAS SIQUIATRICOS. |
| |
| Usted sabe si alguen en su familia tiene o ha tenido una enfermedad mental? Usted alguna vez experimento con alcohol o drogas y te empeoraron sus sintomas? |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

## CUALES SON LOS FACTORES DE ESTRES EN UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Los sientificos creen que el estres toma un papel muy importante en los sintomas siquiatricos. El estres puede provocar que sus sintomas se empeoren. El estres puede tambien tomar to papel muy fuerte en aumentando la vulnerabilidad biologica hacia la depresion. Por ejemplo: Si alguna persona se le muere un ser querido, ha sido victima de un evento tragico o ha experimentado con estresores extraordinarios- el o ella tiene es mas propenso a la depresion.

Como cada persona experimenta con el estres es muy individual. Lo que es estresante para una persona tal vez no le afecta a la otra persona. La siguente lista son ejemplos de situaciones estresantes que alguen puede experimentar:

- Mucho que hacer, la expectativa que se tiene terminar mucho trabajos en muy poco tiempo.
- Muy poco de hacer, pasar horas sin hacer alguna actividad significativa.
- Relaciones tensas, donde las personas te estan insultando o expresando sentimientos de ira o te esten criticando.
- Cambio significativos en su vida- como la perdida de un ser querido, mudandose de su casa, empesando un Nuevo trabajo, matrimonio o tener un bebe.
- Problemas legales o financieros.
- Sintiendose enfermo o fatigado.
- Abusando drogas o alcohol.
- Siendo la victima de un crimen.
- Pobreza o condiciones de vivienda muy malos.

No existe un vida sin estres. Tampoco se puede evitar el estres. Para lograr metas en su vida es esensial de poder tomar chances que pueden ser estresantes. Te puede ayudar de reconocer esos momentos cuando estas bajo mucho estres y aprender estrategias para afrontarlo mas efectivamente. El folleto “Habilidades de Afrontamiento con el Estres y Problemas Comunes” va ha repasar mas al fondo de este tema.

| **El estres puede provocar que se empeoren sus sintomas siquiatricos?** |
| --- |
| **PREGUNTA: Han habido momentos que estabas bajo mucho estres y experimentaste con mas sintomas?** |

## QUE SON LAS METAS DE TRATAMIENTO?

POR QUE LA VULNERABILIDAD BIOLOGICA Y EL ESTRESS CONTRIBUYEN A LOS SINTOMAS, EL TRATAMIENTO PARA LOS SINTOMAS SIQUIATRICOS TIENEN QUE TOMAR EN CUENTO ESTOS DOS FACTORES.
La metas para el tratamiento son:

- Reducir la vulnerabilidad biologica.
- Reducir el estres
- Afrontar el estres mas efectivamente.

## REDUCIENDO LA VULNERABILIDAD BIOLOGICA

La medicina puede correjir los imbalances quimicos que causan sintomas. Hay diferentes medicinas que tartan diferentes sintomas. El folleto "Usando Las Medicinas Efectivamente" de informacion mas efectiva sobre las medicaciones y como obtener los mejores resultados de ellos.

Es tu decision si quieres tomar medicamentos. Los medicamentos no son perfectos: No curan la enfermedad mental y tienen effectos secundarios. Los medicamentos tambien ayudan algunas personas mas que otras. Las medicaciones es una de las herramientas mas poderosas para reducir o eliminar sintomas y puede evitar recaidas o hospitalizaciones.

Otra manera de reducir la vulnerabilidad biologica es de evitar el abuso del alcohol y drogas. El uso del alcohol y drogras puede causar problemas legales, finacieros y de salud. Tambien pueden provocar sintomas. Tambien pueden interferer con los efectos beneficiantes de la medicina.

| |
|---|
| **Las medicinas y evitando el consumo de drogas/alcohol puede reducir la vulnerabilidad biologica.** |
| **PREGUNTA: LAS MEDICINAS TE AYUDARON A REDUCIR TUS SINTOMAS? TE HA AYUDADO REDUCIR SUS SINTOMAS CUANDO REDUCISTE O ELIMINASTE EL CONSUME DE DROGAS O ALCOHOL?** |

## REDUCIENDO EL ESTRES

Es muy individual como un persona experimenta con el estres. Lo que puede ser estresante para una persona tal vez no sea estresante para la otra persona. Por ejemplo: algunas personas se pueden sentir estresadas de ir a una funcion familiar como a otra persona le pueda gustar.

En general las siguentes ideas te pueden ser utiles para reducir el origen comun del estres:

- Identifique situaciones en el pasado que te cuasaron estres. Piensen en maneras de manejar situaciones para que no sean tan estresantes.
- Forme expectativas razonables de si mismo- Trate de no hacer demasiado o muy poco.
- Busque actividades significativas para ti- trabajando, de voluntario o buscando un pasatiempo.
- Manteniendo habitos buenos de salud como: comiendo bien, durmiendo lo suficiente y haciendo ejercicio regularmente.
- Buscando relaciones que te dan apoyo y te hacen sentir comfortable para expresar los que piensas.
- Evite situaciones que las personas que te critiquen o te insulten.
- Dece credito de tus talentos y valentia. No se tan duro con si mismo.

| |
|---|
| REDUCIENDO EL ESTRES PUEDE REDUCIR SINTOMAS. |
| QUE HACES PARA REDUCIR ESTRES? PUEDES USAR LA LISTA EN LA SIGUENTE PAGINA? |

## LISTA DE ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRES

| ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRES | YO USO ESTA ESTRATEGIA EFECTIVAMENTE | YO QUISIERA USAR ESTA ESTRATEGIA O QUISIERA MEJORAR ESTA ESTRATEGIA. |
|---|---|---|
| Identifico situaciones en el pasado que me cuasaron estres. | | |
| Formo expectativas razonables de mi mismo | | |
| Busco actividades significativas. | | |
| Mantengo habitos buenos de salud. | | |
| Busco relaciones que me dan apoyo | | |
| Evito situaciones que las personas que me critiquen o me insulten | | |
| Me doy credito de mis talentos y valentia. | | |
| **OTRAS:** | | |
| **OTRAS:** | | |

**AFRONTAMIENTO AL ESTRES**

El estres que es normal en las vidas de todas las personas. Cuando el estres ocurre es importante de tener estrategias para mejorar el manjamiento de la situacion. En esta forma evita que sea menos dañino para ti. Considere de usar algunas de las siguentes estrategias para afrontar el estres.

- Hable con alguen sobre sus sentimientos y problemas.
- Use tecnicas de relajamiento como respiraciones profundas, meditacion, imaginandose una escena placentera, relajacion progresiva de musculos.
- Use "auto-charla positiva" diciendose cosas como: " Estoy pasando una situacion dificil pero yo la puedo manejar."
- Mantenga su sentido de humor y trate de ver el lado amable de las cosas. Busque una pelicula chistosa o un libro o caricaturas.
- Use su religion o alguna forma de inspiracion espiritual.
- Camine o haga algo fisico/ejercicio.
- Escriba sus pensamientos o sentimientos en su diario.
- Pinte o crea algo creativo.
- Piense en la situacion como un problema de resolver y trabaje para resolver el problema.
- Ocupese en un pasatiempo. Ejemplo: cosine, jardineria, leer o oir musica.

Trate de mantener la mente abierta, y experimente con una nueva estrategia para afrontar el estres. Entre mas estrategias tengas lo mejor que puedes afrontar los problemas.

| |
|---|
| Desarrollando estrategias para afrontar el estres te puede ayudar a reducir sintomas. |
| PREGUNTA: QUE ESTRATEGIAS USTED USA PARA AFRONTAR EL ESTRES? PUEDES USAR LA SIGUENTE LISTA PARA CONTESTAR ESTA PREGUNTA. |

## ESTRATEGIAS PARA EL AFRONTAMIENTO AL ESTRES

| ESTRATEGIA PARA EL AFRONTAMIENTO AL ESTRES | YO USO ESTA ESTRATEGIA | YO QUISIERA TRATAR ESTA ESTRATEGIA O QUISIERA MEJORAR COMO LA UTILIZO |
|---|---|---|
| Hable con alguen sobre sus sentimientos y problemas | | |
| Usar tecnicas de relajamiento | | |
| Usar “auto-charla positiva | | |
| Mantener sentido de humor | | |
| Usar su religion o alguna forma de inspiracion espiritual | | |
| Caminar o hacer algo fisico/ejercicio | | |
| Escribir pensamientos o sentimientos en su diario | | |
| Pintar o crear algo creativo | | |
| trabajar para resolver el problema. | | |
| Ocuparse en un pasatiempo | | |
| **OTROS:** | | |
| **OTROS:** | | |

# CUALES SON SUS OPCIONES DE TRATAMIENTOS?

Hay muchas razones para que usted sea mas activo en su tratamiento:

- ♦ Usted es el experto de su sintomas y lo que te puede hacer sentir mejor o peor.
- ♦ Usted necesita de estar informado de las opciones de tratamiento.
- ♦ Tienes mucho de ganar si recibes un tratamiento efectivo.

Dependiendo en su situacion individual y lo le que esta disponible en su comunidad, usted puede escojer de muchas opciones de tratamiento para mejor servir sus necesidades. Algunas personas escojen una o dos opciones; otras escojen muchas. Mucho depende en sus metas de recuperacion.

La siguente tabla contiene las metas de recuperacion mas communes y opciones de tratamiento que pueden ayudarte en lograr sus metas. Esto solo es una lista parcial. El folleto educacional, “Obteniendo sus necesidades en el sistema de salud mental” cubre mas opciones.

## OPCIONES DE TRATAMIENTO

| METAS DE RECUPERACION | OPCIONES DE RECUPERACION DE CONSIDERAR. |
|---|---|
| ENCONTRAR O MANTENERSE CON LA MEDICACION QUE ES EFECTIVA PARA MI. | ♦ SIQUIATRA<br>♦ GRUPO DE MEDICACION<br>♦ ENFERMERA SIQUIATRICA |
| OBTENINENDO EL APOYO Y EL CONOCIMIENTO DE OTRAS PERSONAS QUE HAN EXPERIMENTATO CON SINTOMAS SIQUIATRICOS. | ♦ GRUPO DE AUTO AYUDA CON MI COMPAÑEROS.<br>♦ GRUPOS DE SICO-SOCIALES<br>♦ TERAPIA DE GRUPO<br>♦ OPCIONES DE AUTO-AYUDA ADICIONAL QUE ESTA INCLUIDO EN EL FOLLETO DE "ESTRATEGIAS DE RECUPERACION". |
| OBTENIENDO TRABAJO | ♦ APOYOS PARA EL EMPLEO<br>♦ REHABILITACION VOCASIONAL<br>♦ PROGRAMAS DE VOLUNTARIOS<br>♦ REHABILITACION SIQUIATRICA |
| RESOLVIENDO ALGUNAS PROBLEMAS PERSONALES CON LA AYUDA DE UN PROFESIONAL O DE UN GRUPO. | ♦ TERAPIA INDIVIDUAL<br>♦ TERAPIA DE GRUPO |
| MEJORANDO MI HABILIDAD DE COMUNICACION. | ♦ GRUPOS DE ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES<br>♦ TERAPIA DE GRUPO |
| MEJORANDO MI RELACION CON MI FAMILIA. | ♦ SICO-EDUCACION PARA LAS FAMILIAS<br>♦ TERAPIA DE CONDUCTA PARA LAS FAMILIAS |
| OBTENIENDO ESTRUCTURA Y ACTIVIDAD DIARIA ( OBTENIDA POR PROFESIONALES.) | ♦ PROGRAMA DE HOSPITALIZACION PARCIAL. |

ENTRE MAS APRENDA SOBRE SU TRATAMIENTO, LO MEJOR QUE PUEDE HACER DECISIONES.

PREGUNTA: QUE OPCIONES DE TRATAMIENTOS SON LAS MEJORES PARA LOGRAR SUS METAS DE RECUPERACION?
QUE OPCIONES USTED ESTA USANDO?
CUALES QUISIERE IMPLEMENTAR?

## CUALES SON ALGUNOS EJEMPLOS DE TRATAMIENTOS QUE LAS PERSONAS HAN ESCOJIDO QUE LES DIERON BUENOS RESULTADOS?

Aunque las personas que tengan el mismo trastorno pueden experimentar diferentemente a los sintomas. Por eso, varian mucho como la persona escoje su tratamiento que funciona para ellos. Las siguentes son ejemplos de personas que han escojido diferentes tratamientos que les ha dado buenos resultados. Lo que usted escoja como tratamiento puede ser muy diferente a los demas- lo importante es que funcione para usted.

EJEMPLO 1:

“Yo trabajo mitad de tiempo, y he notado que necesito tomar varios descansos o me impiezo a sentir estresado. Me siento irritable cuando no como desayuno. El ejercicio me ayuda a relajarme y antes de cenar, trato de correr cada tercer dia. Me siento muy bien cuando corro por 15-20 minutos. Disfruto de mi vida.”

“Me tomo mucho tiempo para encontrar la medicina que me ayuda. Ahora que la tomo regularmente me ha mejorado mi concentracion y de no sentirme tan triste. Pertenesco a un grupo de apoyo que se reune dos veces al mes. Me ayuda hablar con otras personas que han pasado por muchas cosas que yo he pasado.”

Ejemplo 2:
“ Cuando empeze a experimentar con mis sintomas y me dijeron mi diagnostico, yo trate de aprender lo mas que pude sobre mi enfermedad. Me ayudo a entender lo que me estaba pasando y tambien me ayudo a saber que yo no era la unica persona que surfro de esto. Tambien fui a un grupo de recuperacion que fue corrido por una persona con una enfermedad mental. Me dio mucha esperenza.

“Fui a muchos doctores y creo que la medicina que tengo ahora es buena. Ella me sugerio de tomar una de las mas nuevas medicinas por que tenia menos efectos secundarios. Lo estoy considerando. Aun no quiere precipitarme a un cambio tan rapido.

Ejemplo 3:
“Voy a un grupo de terapia una vez a la semana. Dos veces a la semana voy a un grupo social donde comparto con otras personas y tengo algo divertido de hacer. Aplique para el grupo de apoyo para el empleo y me siento muy entusiasmado.

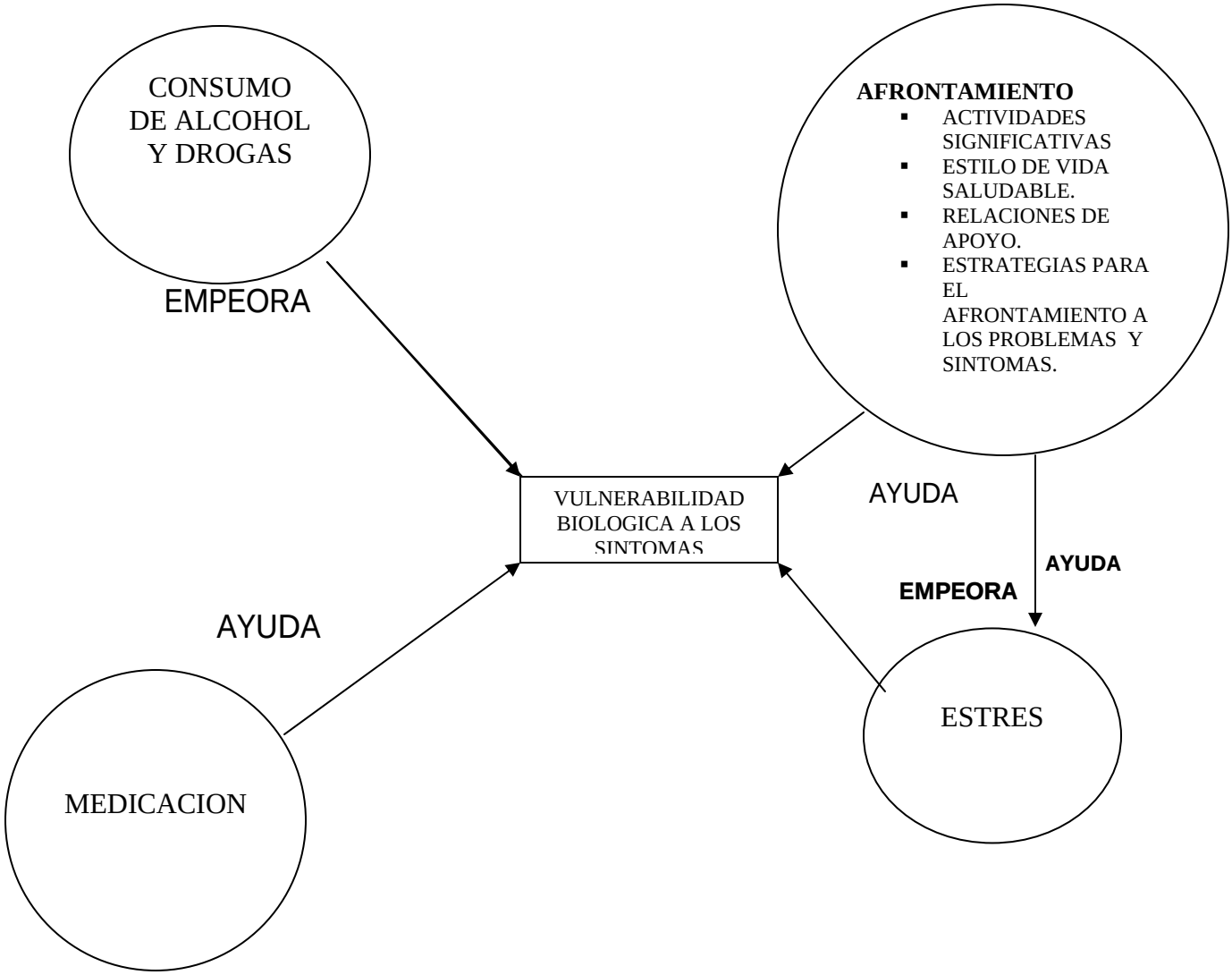
“Cuando me siento estresado, me ayuda mucho de sentarme y pintar en mi cuaderno con mis acuarelas. Pongo mis mejores pinturas en mi pared. Tambien me gusta ir a los museos de arte y mirar pinturas. Esto me lleva mi menta a un lugar mas tranquilo.”

ES IMPORTANTE DE ESCOJER OPCIONES DE TRATAMIENTOS QUE MEJOR TE AYUDEN COMO INDIVIDUO.

## SUMARIO DE LOS PUNTOS MAS IMPORTANTES SOBRE EL MODELO DE LA VULNERABILIDAD-ESTRES Y LAS ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTO:

- EL ESTRES Y LA BIOLOGIA CONTRIBUYEN A LOS SINTOMAS.
- LA BIOLOGIA TOMA UN PARTE SIGNIFICATIVA PARA DETERMINAR SI LA PERSONA VA SER VULNERABLE A UNA ENFERMEDAD MENTAL.
- LOS FACTORES BIOLOGICOS CONTRIBUYEN AL IMBALANCE QUIMICO EN EL CEREBRO QUE LOS CIENTIFICOS LO HAN ASOCIADO CON SINTOMAS SIQUIATRICOS.
- EL ESTRES PUEDEN EMPEORAR LOS SINTOMAS Y TAMBIEN PUEDEN PROVOCAR LOS SINTOMAS.
- LAS METAS DE TRATAMIENTO ES DE REDUCIR LA VULNERABILIDAD BIOLOGICA, REDUCIR EL ESTRES, Y MEJORAR EL AFRONTAMIENTO AL ESTRES.
- LAS MEDICACIONES Y EVITANDO EL CONSUMO DE DROGRAS/ALCOHOL PUEDE REDUCIR LA VULNERABILIDAD BIOLOGICA.
- REDUCIENDO EL ESTRES PUEDE REDUCIR LOS SINTOMAS.
- DESARROLLANDO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRES PUEDE REDUCIR SINTOMAS.
- ENTRE MAS APRENDA SOBRE SU TRATAMIENTO, LO MEJOR QUE PUEDE HACER DECISIONES.
- ES IMPORTANTE DE ESCOJER OPCIONES DE TRATAMIENTOS QUE MEJOR TE AYUDEN COMO INDIVIDUO.

APENDICE




**EL MODELO DE VULNERABILIDAD-ESTRES**