

# **INFORMACION EDUCATIVO #5: TOMANDO SU MEDICINA EFICAZMENTE**

This document was translated by Delia Cortes from the Illness Management and Recovery toolkit, available at [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov).

**“Es una cuestion personal de encontrar la medicina precisa. Todo el mundo es diferente. Mi vida se ha mejorado desde que encuentre la combinacion precisa. Si sus sintomas son severos deberias de consultar con su doctor para tratar una combinacion de medicina mas efectiva.”**

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

## **INTRODUCCIÓN:**

En este folleto se discute sobre las medicinas para los trastornos siquiaticos. Esta informacion vamos a repasar los efectos de las medicinas, las ventajas y las desventajas. Tambien se anima a las personas de formar sus propias desiciones de tomar medicamentos. Se describe estrategias para obtener lo mejor que los medicamentos pueden ofrecer.

*Por que se recomienda de tomar medicamentos como parte del tratamiento de las enfermedades mentales?

Los medicamentos es la herramienta mas ponderosa para reducir los sintomas y para prevenir una recaida. Cuando las personas a diario toman sus medicamentos como parte de su regimen de tratamiento son menos afectados por los sintomas y son menos propensos a una recaida. En el follelo #3 usted aprendio sobre el "Modelo de la Vulnerabilidad y de el Estres." Este modelo esta basado en la evidencia que la vulnerabilidad y el estres contribuyen a los sintomas de los trastornos siquiaticos. Las medicinas reducen la vulnerabilidad biologica ayudando a corregir el imbalance quimico en el cerebro que causa sintomas.

Cuando las personas toman medicamentos como parte de su tratamiento casi siempre:

- Experimentan con sintomas menos frecuentes o menos intensos.
- Pueden concentrarsen o pensar mas claramente.
- Pueden dormir mas facilmente y mejor.
- Pueden lograr sus metas mejor.

<i>Los medicamentos es la herramienta mas ponderosa para reducir los sintomas y para prevenir una recaida.</i>
--

## COMO PUEDES FORMAR UNA DECISIÓN INFORMATIVA DE LA MEDICACIÓN?

Tiene que hacer decisiones informativas sobre todas sus opciones de tratamiento incluyendo sus medicamentos. En hacer una decisión sobre la medicación es importante de aprender todo lo que pueda y de medir todos los posibles beneficios y desventajas de tomar medicamentos. Su doctor es vital para el proceso de sus decisiones. El doctor es el experto de los medicamentos y tiene experiencia en ayudar a las personas en buscar el medicamento mas apropiado. Es important que usted sea activo en sus decisiones sobre sus medicamentos. Usted es un experto sobre su experiencia con la enfermedad mental y lo que le hace sentir bien o mal.

Usted trabajando en conjunto con su doctor es el mejor metado para determinar el mejor tratamiento. Te ayudara a estar preparado teniendo en mente las siguientes preguntas.

<b>LO QUE SE LE ACONSEJA PREGUNTARLE A SU MEDICO:</b>
<input type="radio"/> Como me puede beneficiar este medicamento. Como me puede ayudar?
<input type="radio"/> Cuanto tiempo se toma para que la medicina me haga efecto? Cuanto tiempo se tomara para sentir los beneficios de la medicina?
<input type="radio"/> Cuales son los efectos secundarios de la medicina? Hay efectos secundarios por el uso extensivo?
<input type="radio"/> Que se puede hacer si tengo efectos secundarios?
<input type="radio"/> Necesitare exámenes de sangre para asegurarme que la dosis esta al nivel apropiado?
<input type="radio"/> Que pasa si la medicina no me funciona?
<input type="radio"/> Otras
<input type="radio"/> otras

*Usted trabajando en conjunto con su doctor es el mejor metado para determinar el mejor tratamiento.*

\*Pregunta: Que le quisiera preguntar a su doctor sobre sus medicamentos?

## **CUALES SON SUS CREENCIA PERSONALES SOBRE SUS MEDICAMENTOS?**

Las personas tienen diferentes creencias sobre los medicamentos. Son basados en su cultura, familia, y su propia experiencia. Hay personas que tienen creencias positivas sobre los medicamentos. Ponga una marca al lado de cada comentario que refleja sus creencias.

\_\_\_ "Mi tío sufre de diabetes y utiliza la insulina. El lleva una vida normal. Eso es lo mismo para mí. Yo sufro de una enfermedad mental y tomo medicina para mi condición."

\_\_\_ "La medicina me ayuda eliminar mis síntomas. Esto ha hecho una gran diferencia en mantener paz en mi mente."

\_\_\_ " Yo intente todo para controlar mi depresión. Mis estrategias fueron el ejercicio, técnicas de relajamiento y consejería. Aun me sentía mal y deprimido hasta que empecé a tomar medicamentos."

Otras personas tienen creencias negativas sobre los medicamentos. Ponga una marca al lado de los comentarios que refleje sus creencias.

\_\_\_ "En mi cultura no creemos en los medicina del oeste. Solo quiero usar remedios de hierbas."

\_\_\_ "Le tengo miedo a los efectos permanentes en mi cuerpo por usar medicamentos."

\_\_\_ "Solo se necesita fuerza de voluntad. No necesito una droga para sentirme mejor."

Ayuda de estar al tanto de sus creencias sobre el consumo de los medicamentos porque puede interferir de poder tomar decisiones sensatas. Por ejemplo, si usted cree ciegamente de tener que tomar medicamentos puede arriesgarse de no hacer preguntas sobre los efectos secundarios. Si su creencia de tomar medicamentos es ciegamente negativa, usted se arriesga de no querer saber los posibles beneficios de los medicamentos. Las personas pueden tener creencias sobre los medicamentos que puede interferir con la habilidad de informarse bien antes de hacer una decisión

\*PREGUNTA: QUE PIENSAS SOBRE LA MEDICINA?

## **QUE BENEFICIOS TIENEN LOS MEDICAMENTOS PARA TRATAR LAS ENFERMEDADES MENTALES?**

Se ha comprobado que la medicina ayuda en 2 maneras importantes:

- Reducen los síntomas en el momento y después de un episodio agudo de la enfermedad.
- Reducen la probabilidad de tener episodios en el futuro.

### **REDUCIENDO LOS SÍNTOMAS DURANTE UN EPISODIO AGUDO**

Cuando los síntomas de una enfermedad mental están significativamente severos y molestos casi siempre se describe como una recaída o un episodio agudo de la enfermedad. La experiencia de tener recaídas varía extensamente entre persona a persona. Algunas personas tienen uno o algunos episodios agudos cuando otras personas tienen episodios más a menudo. Durante y después de un episodio agudo los medicamentos ayudan a reducir la severidad de los síntomas. A veces la medicina ayuda a las personas rápidamente a relajarse, pensar con claridad y sentirse menos deprimidos en solo algunos días. Otras veces puede tomar algunas semanas antes que los síntomas se hayan reducido significativamente.

### **REDUCIENDO EL CHANCE DE UNA RECAÍDA**

Tomando la medicina regularmente ayuda a las personas a prevenir una recaída o síntomas severos. Una persona describió sus medicamentos como “una capa protectora entre yo y los síntomas.” Otra persona dijo que la medicina “me da seguridad para estar bien.” Tomando medicamentos no es la curación para la enfermedad mental y no hay garantía que usted no vaya a tener un episodio agudo otra vez. Aunque para la mayoría de las personas, cuando toman medicamentos regularmente reduce significativamente el riesgo de una recaída o de una hospitalización.

***TOMANDO LA MEDICINA REGULARMENTE AYUDA A REDUCIR SÍNTOMAS DURANTE UN EPISODIO AGUDO. CUANDO SE TOMAN REGULARMENTE PUEDEN REDUCIR EL RIESGO DE UNA RECAÍDA.***

PREGUNTA: Alguna vez tuvo experiencia con un medicamento que haya causado una recaída?

## **CUALES MEDICAMENTOS SON USADOS PARA MEJORAR LOS SINTOMAS SIQUIATRICOS?**

Diferentes tipos de medicamentos ayudan diferentes tipos de sintomas. Hay varios tipos de sintomas siquiaticos y mas de un medicamento es requerido para tratarlos.

Hay cuatro categorias de medicamentos que son comunmente usados para trartar enfermedades mentales mayores. Los medicamentos y sus beneficios son resumidos en la siguiente tabla.

### **MEDICAMENTOS Y SUS BENEFICIOS**

<b><u>CATEGORIA DE MEDICAMENTO</u></b>	<b><u>POSIBLES BENEFICIOS</u></b>
<b>1. ANTIDEPRESIVOS</b>	Puede reducir los sintomas de depresion que incluye: humor bajo, animo persistentemente triste, apetito pobre, problemas de sueño, disminucion de energia y dificultad de concentrarse.
<b>2. FARMACOS QUE ESTABILIZAN EL ESTADO DE ANIMO</b>	Puede ayudar a reducir humor expansivo incluyendo mania y depresion.
<b>3. ANTISICOTICOS</b>	Puede ayudar reducir sintomas de sicosis como: los delirios, desorden de pensamientos/dialogo y comportamiento.
<b>4. ANSIOLITOCOS Y CALMANTES/SEDANTES</b>	Puede reducir sintomas de ansiedad de sentirse sobre estimulado y dificultad de dormir.

Al final de este folleto se incluye cinco apendices informativos sobre algunos tipos de medicamentos que estan disponibles. Por favor de leer la infomacion que relacionan los medicamentos con los sintomas que usted tal vez haya experimentado. Mantenga en mente que aun hay nuevos medicamentos en desarrollo con el lapso de tiempo. Por eso es important que consulte con su doctor sobre medicamentos nuevos que en el momento no esten incluidos en este folleto.

*Hay cuatro categorias de medicamentos que son comunmente usados para trartar enfermedades mentales mayores*

Pregunta: Que medicina ha tomado? Con que sintomas te ayudo sus medicamentos? Usted puede usar la siguiente lista para apuntar sus respuestas.

**BENEFICIOS DE LAS MEDICINAS QUE YO HE USADO**

CATEGORIA DE MEDICAMENTO	MEDICAMENTO QUE YO HE USADO DE ESTA CATEGORIA	LOS BENEFICIOS QUE YO OBTUVE DE ESTA CLASE DE MEDICAMENTO.
<b>1) ANTIDEPRESIVO</b>		
<b>2) FARMACOS QUE ESTABILIZAN EL ESTADO DE ANIMO</b>		
<b>3) ANTISICOTICOS</b>		
<b>4) ANSIOLITICOS AND SEDANTE</b>		
<b>5) OTRAS CATEGORIAS</b>		

## **CUALES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LA MEDICINA?**

Es important de estar informado de los dos potenciales que son los beneficios y efectos secundarios de la medicina especifica que fue prescrita. La medicina afecta a las personas en diferentes maneras. Algunas personas pueden experimentar con algunos efectos secundarios o ninguno. Otras personas que toman la misma medicina experimentan con efectos secundarios significantes. Su reaccion a la medicina depende en muchos factores incluyendo su edad, peso, sexo, metabolismo y otras medicinas que este tomando. En la mayoria de casos los efectos secundarios con el tiempo su cuerpo se acostumbra a la medicina. Las medicinas mas modernas tienden a tener menos efectos secundarios severos. Los mas serios efectos secundarios son asociados con los medicamentos antipsicoticos mas antiguos como el **haldol, stelazine y thorazine**. Si usted ve que esta experimentando con efectos secundarios es importante de ponerse en contacto con su medico lo mas pronto posible. Su medico tiene que ayudarlo a evaluar la severidad de los efectos secundarios y lo que se puede hacer. Todo depende en usted de determinar que efectos secundarios usted puede tolerar y los riesgos que usted esta dispuesto de aceptar.

Cuando usted tiene efectos secundarios su doctor te puede aconsejar que pruebe una de las siguientes:

1. Reducir la dosis de la medicina.
2. Añadir otra medicina para el aliviar el efecto secundario.
3. Cambiar la medicina para otra que pueda ser menos dañina.

Tambien hay algunas estrategias para poder afrontar con los efectos secundarios. Le puede ayudar a reducir incomodidad o contrarrestar los efectos secundarios de la medicina.

En Apendice #5 contiene informacion mas especifica para afrontar con los efectos secundarios.

*LOS MEDICAMENTOS SIQUIATRICOS PUEDEN CAUSAR EFECTOS SECUNDARIOS.*

PREGUNTA: CON QUE EFECTOS SECUNDARIOS USTED HA EXPERIMENTADO CON SUS MEDICAMENTOS? QUE HIZO CUANDO TUVO EFECTOS SECUNDARIOS? PUEDES USAR LA SIGUIENTE LISTA PAR APUNTA SUS RESPUESTAS.

**LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LA MEDICINA QUE HE  
USADO**

<b><u>CATEGORIA DE MEDICACION</u></b>	<b><u>LA MEDICINA ESPECIFICA QUE USE DE ESTA CATEGORIA</u></b>	<b><u>EFFECTOS SECUNDARIOS QUE TUVE CUANDO TOME ESTA MEDICINA.</u></b>
<b><u>ANTIDEPRESIVOS</u></b>		
<b><u>FARMACOS QUE ESTABILIZAN EL ESTADO DE ANIMO</u></b>		
<b><u>ANTISICOTICOS</u></b>		
<b><u>ANSIOLITICOS Y CALMANTES/SEDANTES</u></b>		
<b><u>OTROS</u></b>		

**DE SU PUNTO DE VISTA CUALES SON LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE TOMAR MEDICAMENTOS?**

Para hacer una decision informada sobre las medicinas es importante de medir los beneficios y desventajas pontenciales. La siguiente lista puede ser util para explicar la informacion.

**LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE TOMAR MEDICINA**

<b><u>BENEFICIOS DE TOMAR MEDICINA.</u></b>	<b><u>DESVENTAJAS DE TOMAR MEDICINA.</u></b>

--	--

## **SI USTED DECIDE DE TOMAR MEDICAMENTOS COMO PUEDE USTED OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS?**

Ha muchas personas les cuesta mucho trabajo de recordarsen de tomar su medicina regularmente. **ADAPTACION DE COMPORTAMIENTO**: consiste de las siguientes estrategias que son diseñadas para ayudarlo para implementar "de tomar su medicinas" como parte de su rutina diaria. Como todo el mundo tiene una rutina diaria diferente es importante de adaptar estas estrategias de acuerdo a sus necesidades personales.

- **SIMPLIFIQUE SU HORARIO DE TOMAR SU MEDICINA LO MAS POSIBLE.**  
Cuando tomas varias medicinas muchas veces al dia, se dificulta de recordarse de tomarlas. Consulte con su doctor de simplificar sus horarios de tomar sus medicinas sin arriesgar los beneficios que siertas dosis de medicamentos le da. Entre menos medicamentos que tenga que tomar y menos veces al dia se vuelve mas facil de recordarse de tomar su medicina. Hay algunas medicinas que existen en inyectibles que se administran cada dos semanas.

### **EJEMPLO:**

"Yo antes tenia un regimen de medicina muy complicado. Yo tomaba cuatro pastillas, cuatro veces al dia y otras tres veces al dia. Me costaba mucho trabajo poder seguir este regimen porque se me olvidaba algunas veces de tomar mi medicina. Decidi de consultar con mi doctor para crear un regimen mas manejable. Ahora yo tomo dos de mis medicamentos una vez al dia. Ahora no se me olvida tomar mis medicina."

- **Tome su medicina a la misma hora todos los dias.**

Es mas facil de recordarse cuando se toma la medicina al mismo tiempo. Haciendo esto mantiene los niveles de la medicina que le beneficiara a lo maximo todo el dia.

### **EJEMPLO:**

"Yo tomo mi medicina antes de acostarme. Esto me ayuda a dormir y a sentirme mejor el siguiente dia. Si no tomo mi medicina me siento mal el siguiente dia."

➤ **Desarrolle una rutina de tomar su medicina a diario**

Casi siempre es mas facil de recordarse de tomar su medicina cuando lo hace en conjunto con otra **actividad diaria**. Ejemplos de **actividades diarias** incluye:

- Lavandose los dientes.
- Bañandose
- Desayuno
- Alistandose para el trabajo.

**EJEMPLO:**

“Antes que comensaba con mi rutina diaria se me olvidaba de tomar mi medicina. Ahora cuando desayuno todos los días he puesto como parte de esta rutina de tomar mis medicinas. Tomo una taza de café, como mi cereal, tomo mis vitaminas y mi medicina. En un habito que he formado que me funciona para mi. Ahora se formo una rutina automatica y no tengo que pensarlo dos veces.”

**ÛSE RECORDATORIOS PARA NO OLVIDARSE**

Muchas personas han desarrollado recordatorios para acordarsen de tomar su medicina regularmente.

Algunos ejemplos de recordatorios incluye:

- Usando los frascos de medicinas organizados en sus dosis diarias
- Usando un calendario.
- Escribiendose notas para si mismo.
- Manteniendo el frasco de medicina al lado de algo que use todos los dias como su cepillo de dientes.
- Pidiendole a un pariente o otra persona de apoyo que le recuerde.

**EJEMPLO:**

“Yo hago recordatorios para acordarme de tomar mi medicina. Pongo un frasco de medicina al lado de mi cepillo de dientes. Todas las noches cuando me voy a lavar los dientes me recuerdo de tomar mi medicina.”

“Yo le pego una nota (que me recuerda de tomar mi medicina) en la cafetera. Como todas la mañanas tomo mi taza de café.”

“Mi calendario es muy importante para mi. Yo lo miro todos los dias para chequear lo que tengo que hacer todos los dias. Yo marco todos los dias indicando que me tome mi medicina.”

**Mantenga los beneficios de tomar la medicina en mente.**

Habeces ayuda de recordarse las razones que usted decidio de tomar su medicina. Usted puede utilizar una lista de "Los beneficios de la medicina que uso" que esta en el principio de este folleto.

**EJEMPLO:**

" Cuando habeces pienso lo aburrido que es para mi tener que tomar mi medicina todos los días, yo imediatamente me propongo a recordarme la razon que decide de tomar la medicina. No quiero volver a caer en una depresion y la medicina me ayuda a evitiar una recaida."

*SI DECIDE DE TOMAR LA MEDICINA SE RECOMIENDA DE TOMARLA AL MISMO TIEMPO TODOS LOS DIAS PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS.*

*ES IMPORTANTE DE FORMAR LA COSTUMBRE DE IMPLEMENTAR EN MI RUTINA DE TOMAR MI MEDICINA A DIARIO*

**PREGUNTA:**

**USTED ENCUENTRA QUE LA MEDICINA QUE TOMA LE AYUDA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS? TE AYUDARIA DE UTILIZAR LAS ESTRATEGIAS MENCIONADAS? USE LA SIGUENTE LISTA PARA APUNTAR SUS RESPUESTAS.**


**ESTRATEGIAS PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS  
DE SU MEDICINA**

<b>ESTRATEGIA</b>	<b>HE USADO ESTA ESTRATEGIA</b>	<b>ME GUSTARIA USAR ESTA ESTRATEGIA Y PODER DESARROLLARLA MAS AL FONDO.</b>
<p><b>■ SIMPLIFICAR LOS HORARIOS DE TOMAR LA MEDICINA.</b></p>		
<p><b>■ TOMAR LA MEDICINA TODOS LOS DIAS AL MISMO TIEMPO.</b></p>		
<p><b>■ INCORPORAR UNA RUTINA PARA TOMAR LA MEDICINA.</b></p>		
<p><b>■ USAR RECORDATORIOS (CALENDARIOS, NOTAS, ORGANIZADORES DE PILDORAS)</b></p>		
<p><b>■ RECORDARME LOS BENEFICIOS DE TOMAR MEDICINAS.</b></p>		
<p><b>■ OTRAS.</b></p>		

## **PORQUE ES LA MEDICINA TAN COMPLICADA?**

Todo el mundo responde a la medicina diferente. Se puede tomar tiempo para que su doctor de con la dosis precisa que tenga efectos secundarios minimos.

Muchas veces los medicamentos siquiaticos se toma tiempo para que funcione. Por ejemplo no son como los calmantes que tienen efecto en solo unas horas. Habeces se puede tomar varias semanas para que usted note alguna diferencia en su estado. Regularmente comuncale a su doctor como se siente para que puedan trabajar en conjunto para encontrar la mejor medicina para usted. Al mismo tiempo utilice lo mas que pueda las estrategias de recuperacion como:

- GRUPOS DE APOYO
- EJERCICIOS
- MANTENIENDO UNA DIETA SALUDABLE
- EVITANDO AMBIENTES QUE CAUSE ESTRES.

Vuelva a repasar el primer folleto para encontrar mas estrategias de recuperacion.

*SE PUEDE TOMAR TIEMPO PARA QUE USTED Y SU DOCTOR DE ENCONTRAR LA MEDICINA MAS EFECTIVA PARA USTED.*

### **EJEMPLO 1:**

*"En el pasado yo tomaba mi medicina y luego paraba porque creia que no la necesitaba. Me preguntaba- PORQUE TENGO QUE TOMAR MEDICINA CUANDO ME SIENTO BIEN?- El resultado fue dos hospitalizaciones porque tuve una recaida. Odiaba cuando me pasaba eso. Los pasados dos años no he tenido hospitalizaciones desde que tomo mi medicina regularmente. Ahora yo consulto con mi doctor de desminuir la dosis de mi medicina."*

### **EJEMPLO 2:**

*"Aun no estoy muy seguro de tomar medicina. Yo experimente con un episodio de sintomas y desde entonces me siento bien. He mantenido mi citas semanales con mi doctor para asegurarme que sigo bien."*

### **EJEMPLO 3:**

*"Mi medicina me ayuda a mantener mi humor estable. No me gustan los efectos secundarios. Yo y mi doctor estamos buscando la mejor opcion. Es importante de reconocer que es mejor no tener mi estado de humor fuera de control. Ahora*

*tengo una mejor relacion con mi esposa y puedo mantener mi trabajo. Siento que gano mas cuando tomo mi medicina.”*

**PREGUNTELE A SU DOCTOR SOBRE CUALQUIER PREOCUPACION QUE TENGA SOBRE LA MEDICINA Y LOS POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS.**

**PREGUNTA: TIENE ALGUNA PREGUNTA PARA SU DOCTOR SOBRE SU MEDICINA?**

## **SUMARIO SOBRE LOS PUNTOS MAS IMPORTANTES DE SUS MEDICINAS.**

- LA MEDICINA ES UNA HERRAMIENTA PODEROZA PARA REDUCIR LOS SINTOMAS Y PARA PREVENIR UNA RECAIDA.
- TRABAJANDO EN CONJUNTO CON SU DOCTOR ES EL MEJOR METADO PARA DETERMINAR EL MEJOR TRATAMIENTO.
- TOMANDO LA MEDICINA REGULARMENTE AYUDA A LA PERSONA DE PREVENIR UNA RECAIDA O SINTOMAS SEVEROS.
- HAY 4 CATEGORIAS DE MEDICAMENTOS QUE SON COMUNMENTE USADOS PARA TRATAR DIFERENTES TIPOS DE SINTOMAS SIQUIATRICOS.
- LOS MEDICAMENTOS SIQUIATRICOS PUEDEN CAUSAR EFECTOS SECUNDARIOS.
- SI DECIDE DE TOMAR LA MEDICINA SE RECOMIENDA DE TOMARLA AL MISMO TIEMPO, TODOS LOS DIAS PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS.
- ES IMPORTANTE DE FORMAR LA COSTUMBRE DE IMPLEMENTAR EN MI RUTINA DE TOMAR MI MEDICINA A DIARIO.
- SE PUEDE TOMAR TIEMPO PARA QUE USTED Y SU DOCTOR DE ENCONTRAR LA MEDICINA MAS EFECTIVA PARA USTED.
- PREGUNTELE A SU DOCTOR SOBRE CUALQUIER PREOCUPACION QUE TENGA SOBRE LA MEDICINA Y LOS POSIBLE EFECTOS SECUNDARIOS.

## **APENDICE #1**

### **MEDICAMENTOS ANTISICOTICOS:**

Los medicamentos antipsicóticos son algunas veces llamados “tranquilizantes mayores” o “neurolepticos”. También han sido diseñados para reducir síntomas de psicosis que incluye, ideas delirantes, percepciones falsas (alucinaciones) y pensar desordenadamente.

La medicina no solo ayuda reducir síntomas de psicosis durante y después de un episodio agudo también ayuda prevenir recaídas y re-hospitalizaciones. Estos medicamentos no son adictivos. Algunas de las medicinas más modernas también ayudan reducir los síntomas negativos que incluye, pérdida de vitalidad, baja energía, incapacidad de poder sentir placer y embotamiento afectivo.

2 tipos de medicamentos antipsicóticos están disponibles.

- La generación antigua de antipsicóticos incluyen, *haldol, mofan, mellaril, navane, prolixin, serentil, stelazine, thorazine and trilafon.*
- La generación moderna de antipsicóticos incluye, *clozaril, geodon, risperdal, seroquel, zeldox y zyprexa.*

Más medicina está en el proceso de desarrollo. Así que es importante al mantenerse al tanto con su doctor sobre la medicina que está disponible.

La siguiente lista contiene los nombres de marca y químicos de la medicina antipsicótica que están ahora disponibles. La lista también contiene espacios en blanco para que usted incluya la medicina nueva no incluida.

## MEDICAMENTOS ANTISICOTICOS

NOMBRE DE MARCA	NOMBRE DE QUIMICO
1. CLOZARIL *	CLOZAPINA
2. HALDOL	HALOPERIDOL
3. LOXITANE	LAXAPINA
4. MELLARIL	THIORIDIZINA
5. MOBAN	MOLINDONA
6. NOVANE	THIORIDIXENA
7. PROLIXIN	FLUPHENAZINA
8. RISPERDAL*	RISPERDONA
9. SERENTIL	MESORIDAZINA
10. SEROQUEL*	QUETIAPINA
11. STELAZINE	TUFLUOPERAZINA
12. THORAZINE	CHLORPROMAZINA
13. TRILAFON	PERPHENAZINA
14. GEODON*	ZIPRASIDONA
15. ZYPREXA*	OLANZAPINA

\*ANTISICOTICOS DE LA NUEVA GENERACION

### EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS MEDICAMENTOS ANTISICOTICOS

Las personas tienen diferentes reacciones a los medicamentos. Algunas personas que toman medicamentos antipsicóticos experimentan con algunos o ningún efectos secundarios. Otras personas experimentan con efectos secundarios mucho más. Es importante tener en mente que cada medicina tiene sus propios efectos secundarios. Por eso tiene que consultar con su doctor sobre los efectos secundarios que son asociados con la medicina que se le receta.

La ventaja más significativa con los nuevos antipsicóticos consiste en un riesgo menor de producir efectos extrapiramidales (movimiento involuntario de los músculos) efectos que producen los medicamentos antiguos como, músculos rígidos, temblores menores, inquietud, y espasmos musculares. También producen menos problemas significativos relacionados con disfunción sexual y irregularidad de la menstruación. Aunque los nuevos y antiguos medicamentos pueden causar que usted suba de peso. La probabilidad de subir de peso puede ser más alta con algunos medicamentos más modernos.

La DISQUINESIA TARDIA o DT es un trastorno caracterizado por movimientos involuntarios repetidos que usualmente afectan la boca, los labios y la lengua y ocasionalmente el tronco, los brazos y las piernas. Se presenta en el 15% a 20% de las personas tratadas durante muchos años con medicamentos antipsicóticos "típicos". En la mayoría de los casos, los síntomas de DT son leves

y la persona puede no darse cuenta de los movimientos anormales. Es importante de hacerle saber a su doctor si nota alguna anomalía en los movimientos musculares para que su doctor pueda evaluar si tiene Disquinesia Tardia.

Algunos efectos secundarios de la medicina antipsicótica son raras pero pueden ser muy graves si ocurren. "AGRANULOCITOSIS" una enfermedad en la cual no existe el número suficiente de glóbulos blancos sanguíneos- las personas pueden ser susceptibles a infecciones. Es un efecto secundario potencialmente peligroso de el medicamento "CLOZARIL". Exámenes de sangre regularmente es requerido para monitorear los niveles de los glóbulos blancos. Desde que sus niveles estén estables se puede decir que "CLOZARIL" es un medicamento seguro.

### TRATAMIENTO PARA LOS EFECTOS SECUNDARIOS.

Cuando usted tenga efectos secundarios contacte a su doctor inmediatamente. Después de que se haya discutido los efectos secundarios y evaluando la seriedad de sus efectos-su doctor puede recomendar uno de las siguientes opciones:

- REDUCIR LA DOSIS
- DARLE UNA MEDICINA PARA LOS EFECTOS SECUNDARIOS
- CAMBIARLE LA MEDICINA

El doctor puede sugerir algunas cosas que le puede ayudar a reducir o contrarrestar los efectos secundarios. En el apéndice #5 hay una lista de estrategias para que tome control sobre los efectos secundarios. Información en el internet sobre los medicamentos- [www.saludmental.com](http://www.saludmental.com) .

## **APENDICE #2**

### **FARMACOS QUE ESTABILIZAN EL ESTADO DE ANIMO**

Los FARMACOS QUE ESTABILIZAN EL ESTADO DE ANIMO ayudan a tratar con problemas con la elevacion del estado de animo incluyendo la mania y la depresion. Tambien ayudan a reducir sintomas agudas y tambien ayudan a prevenir recaidas y re-hospitalizaciones. Estos medicamentos no son adictivos. La siguiente lista contiene la mayoria de la medicina mas comun en esta categoria. Espacios en blanco estan disponibles para llenar los nombres de medicamentos no mencionados.

#### **MEDICAMENTOS ESTABILIZADORES DEL ESTADO DE ANIMO**

NOMBRE DE MARCA	NOMBRE DE QUIMICO
Eskalith, Eskalith	Litio Carbonato
Tegretol	Carmazepina
Depakote, Depakine	Divalproato de Sodio

#### **EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS ESTABILIZADORES DEL ESTADO DE ANIMO**

No todo el mundo que toma medicamentos estabilizadores del estado de animo experimenta con efectos secundarios. Aunque es importante de estar al tanto de los posibles efectos secundarios y contacte a su doctor apenas note algo fuera de lo normal.

#### **LITIO:**

Los posibles efectos secundarios de LITIO incluye nausea, dolor de estomago, sed, fatiga, dolor de cabeza y temblores ligeros.

Los efectos secundarios mas serios incluyen: vomitos, diarrea, sed extrema, debilidad muscular, arrastrar las palabras, mareos o somnolencia.

Aunque LITIO contiene elementos de quimicos naturales como oxigeno o hierro. Puede ser dañino si toma una dosis muy alta. Para prevenir esto su doctor va a medir los niveles de LITIO en su sangre para mantener un nivel terapeutico. Los adelantos que usted logre para asegurarse de que el LITIO este surtiendo el efecto deseado. \*Le haran exámenes de sangre para verificar la concentracion de litio en su organismo. Es importante de que no cambie la cantidad de sal en su dieta sin la aprobacion de su medico cuando usando LITIO. Antes de que usted comience a tomar cualquier medicina nueva, ya sea con o sin receta, consulte con su medico of farmaceutico. Esto incluye medicinas que contengan

Ibuprofen, Naproxen, Fluidex Con Pamabron, Aqu Ban, Tri-Aqua o Aqua Rid.  
Esta medicina puede causar somnolencia o mareo.

### **Tegretol-Depakote**

Los posibles efectos secundarios de Tegretol y Depakote incluye:

1. fatiga
2. dolor muscular
3. debilidad
4. boca seca
5. estreñimiento
6. diarrea
7. perdida de apetito
8. sarpullido (erupciones en la piel)
9. dolor de cabeza
10. desminucion del deseo sexual
11. perdida de pelo

Alunos efectos secundarios mas serios incluyen:

1. confusion
2. fiebre
3. Ictericia (piquiña en la piel)
4. moretones anormales
5. vision borrosa
6. vomitos
7. inchazon de ganglio linfatico

Es importante de hacerse exámenes de sangre para examinar los niveles de estos medicamentos y tambien tiene estar al tanto de cualquier cambio en sus cedula roja y funcion de su higado.

Porque estos medicamentos pueden causar somnolencia tenga cuidado cuando conduce un carro y operando maquinaria pesada. Es recomendado de limitar el consumo de alcohol.

### **TRATAMIENTO PARA LOS EFECTOS SECUNDARIOS.**

Cuando usted tenga efectos secundarios contacte a su doctor inmediatamente.

Despues de que se haya discutido los efectos secundarios y evaluando la seriedad de sus efectos-su doctor puede recomendar uno de las siguientes opciones:

- REDUCIR LA DOSIS
- DARLE UNA MEDICINA PARA LOS EFECTOS SECUNDARIOS
- CAMBIARLE LA MEDICINA

El doctor puede sugerir algunas cosas que le puede ayudar a reducir o contrarrestar los efectos secundarios. En el apendice #5 hay una lista de estrategias para que tome control sobre los efectos secundarios. Informacion en el internet sobre los medicamentos- [www.saludmental.com](http://www.saludmental.com) .

### **APENDICE #3** **ANTIDEPRESIVOS**

Los antidepresivos tartan los sintomas de depresion que incluye el estado de animo triste, baja energia, problemas con el apetito, problemas de dormir y concentracion pobre. Ayudan a reducir los sintomas agudas y previenen recaidas y hospitalizaciones. Los antidepresivos tambien son efectivos para el tratamiento de la ansiedad como el trastorno de panico y el trastorno obsesivo/compulsive y fobias. Estos medicamentos so son adictivos.

La nueva generacion de medicamentos antidpresivos de la familia de famacos llamados- INHIBIDORES SELECTIVOS DE LA REABSORCION DE LA SEROTONINA (SSRIS) afectan al neurotransmisor llamado Serotonina. En general los SSRIs producen menos efectos secundarios que los TCAs y los IMAO. Estos medicamentos incluyen, Prozac, Paxil, Zoloft, Serzone y Luvox. Nuevos medicamentos continuan en desarrollo. Los siguientes son una lista de los antidepresivos mas communes. Los espacios en blanco estan disponibles para los nuevos antidepresivos que ahora estan disponibles.

NOMBRE DE MARCA	NOMBRE DE QUIMICO
ANAFRANIL	Clomipramina
Desyrel	Trazadona
Effexor	Venlafaxina
Elavil	Amitriptylina
Ludiomil	Maptrotilina
Luvox*	Fluvoxamina
Marplan	Isocarboxazid
Nardil	Phenelzina
Norpramin	Desipramina
Pamelor, Aventyl	Nortriptylina
Paxil*	Paraxitina
Prozac*	Fluoxetina
Serzone*	Nefazadona

Sinequan, Adapin	Doxepin
Tofranil	Imipramina
Vivactil	Protriptylina
Wellbutrin*	Bupropion
Zoloft*	Sertralina

\*= Nuevas versiones de antidepresantes (SSRI'S)

### **Efectos Secundarios de los Antidepresivos**

No todo el mundo tienen efectos secundarios cuando toman medicina de antidepresivos. Pero es importante de estar al tanto de ellos en el caso que usted experimente con efectos secundarios. Consulte inmediatamente con su doctor si ha tenido algunos de los siguientes efectos secundarios:

- MALESTAR ESTOMACAL
- VOMITOS
- AGITACION
- DOLOR DE CABEZA
- DISFUNCION DE EL DESEO SEXUAL
- BOCA SECA
- MAREOS
- SOMNLENCIA
- SUBIR MUCHO DE PESO
- ESTRINAMENTO
- PALPITACIONES DE CORAZON
- ABNORMALIDADES CARDIACAS
- INSOMNIA
- PROBLEMAS DE MEMORIA
- SOBRE ESTIMULACION
- CRISIS HIPERTENSIVA

### **HIPOMANIA, MANIA Y ANTIDEPRESANTES**

Un porcentaje de personas que toman antidepresantes desarrollan síntomas de hipomania o mania en el transcurso de unas semanas. Los síntomas de **hipomania** incluye:

- IRRITABILIDAD
- ARGUMENTIVO
- AGITACION
- DISMINUCION DE NECESIDAD DE DORMIR
- HABLAR EXCESIVAMENTE

Los síntomas de **mania** incluye:

- GRANDIOSIDAD
- EUFORIA
- HOSTILIDAD
- COMPORTAMIENTO EXPANSIVA HACIA SUS METAS
- ENVOLUCRASE EN ACTIVIDADES QUE SON PELIGROSAS

Si usted experimenta con estos síntomas notifique a su doctor inmediatamente. Su doctor puede bajar su dosis de medicina o descontinuarlo con este tratamiento.

### **PRECAUSIONES CUANDO TOMA MARPLAN Y NARDIL**

Hay muchas comidas y drogas que se deben de evitar cuando este tomando MARPLAN Y NARDIL.

Esto incluye comidas que son altos en TIRAMINA como:

- QUESOS EMBEJECIDOS
- CARNES EMBEJECIDAS COMO EL SALAMI Y PEPERONI
- FERMENTO DE EXTRACTO (YEAST)- EXCEPTO CUANDO ESTEN COCINADOS EN ARINAS)
- TIENE QUE EVITAR DE TOMAR CERBEZA, VINO CHIANTI, VINO DE FRESA Y VERMOUTH.

Tomando ciertos medicamentos como Tegretol, Dopar, Sinemet, Demerol, Aldomet and Ritalin, descongestionantes y estimulantes. Es importante de obtener una lista completa de drogas y alimentos de su doctor.

Aunque es raro, ocasionalmente las personas desarrollan *carpal tunnel syndrome* cuando toman MARPLAN Y NARDAL. Esto puede ser corregido con un regimen apropiado de suplementos de vitaminas.

### **TRATAMIENTO PARA LOS EFECTOS SECUNDARIOS.**

Cuando usted tenga efectos secundarios contacte a su doctor inmediatamente. Despues de que se haya discutido los efectos secundarios y evaluando la seriedad de sus efectos-su doctor puede recomendar uno de las siguientes opciones:

- REDUCIR LA DOSIS
- DARLE UNA MEDICINA PARA LOS EFECTOS SECUNDARIOS
- CAMBIARLE LA MEDICINA

El doctor puede sugerir algunas cosas que le puede ayudar a reducir o contrarrestar los efectos secundarios. En el apendice #5 hay una lista de estrategias para que tome

control sobre los efectos secundarios. Informacion en el internet sobre los medicamentos- [www.saludmental.com](http://www.saludmental.com) .

## **APENDICE #4**

### **MEDICAMENTOS ANSIOLITICOS Y SEDANTES**

Los medicamentos ansioliticos y sedantes ayudan a reducir la ansiedad. Se utilizan para tratar cuadros de panico, sintomas de nerviosismo y insomnio. Los ansioliticos /sedantes a diferencia de otros medicamentos siquiaticos toman efectos en **2 horas**. Algunos de estos medicamentos causan dependencia. Es importante que usen tratamientos cortos de tiempo. Esta medicina tiene que estar bajo de el control de su medico.

La siguiente lista contiene la medicina mas comun de la categoria ansioliticos/sedantes. Espacios libres estan disponibles para llenar los nombres de medicamentos mas nuevos que no esten incluidos en esta lista. Es importante de saber que hay algunos medicamentos que son usados para ayudar con la ansiedad y el insomnio. Tambien hay otros medicamentos que ayudan solo uno de los dos problemas. \*Tambien hay algunos de estos medicamentos que son adictivos cuando otros que no los son. Es importante que consulte con su medico sobre los beneficios y los efectos secundarios de la medicina que esta tomando.

NOMBRE DE MARCA	NOMBRE DE QUIMICO
ATIVAN	LORAZEPAM
BENADRYL	DIPHENHYDRAMINA
BUSPAR	BUSPIRONA
CENTRAX	PRAZEPAM
DALMANE	FLURAZEPAM
HALCION	TRIAZOLAM
KLONOPIN	CLONAZEPAM
LIBRIUM	CHLORDIAZEPOXIDE
NOCTEC	CHLORAL HYDRATE
RESTORIL	TEMAZEPAM
SERAX	OXAZEPAM
VALIUM	DIAZEPAM
XANAX	ALPRAZOLAM

## EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS MEDICAMENTOS ANSIOLITICOS Y SEDANTES

Todo el mundo no experimenta con efectos secundarios cuando toman medicamentos ansiolíticos/sedantes. Es importante de estar al tanto de ellos si los tienes, aunque es importante de consultar inmediatamente con su doctor.

### **Los efectos secundarios mas comunes son:**

- SOMNOLENCIA/SEDACION
- FATIGA
- PROBLEMAS CON LA MEMORIA O OTRAS DIFICULTADES COGNITIVAS

Con el efectos secundario de la sedacion se aconseja que se limite al consume de el alcohol. Se aconseja que no se pase de un trago por semana o mejor evitar tomar. Tambien tiene que tener cuidado cuando conduzca un carro.

\*Como mencionado anteriormente que si toma estos medicamentos por el transcurso de un largo tiempo puede causar dependencia.

## TRATAMIENTO PARA LOS EFECTOS SECUNDARIOS.

Cuando usted tenga efectos secundarios contacte a su doctor inmediatamente. Despues de que se haya discutido los efectos secundarios y evaluando la seriedad de sus efectos-su doctor puede recomendar uno de las siguientes opciones:

- REDUCIR LA DOSIS
- DARLE UNA MEDICINA PARA LOS EFECTOS SECUNDARIOS
- CAMBIARLE LA MEDICINA

El doctor puede sugerir algunas cosas que le puede ayudar a reducir o contrarrestar los efectos secundarios. En el apendice #5 hay una lista de estrategias para que tome control sobre los efectos secundarios. Informacion en el internet sobre los medicamentos- [www.saludmental.com](http://www.saludmental.com) .

**APENDICE #5: ENFRENTARSE CON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS MEDICAMENTOS SIQUIATRICOS.**

<b><u>EFECTOS SECUNDARIO</u></b>	<b><u>ESTRATEGIA</u></b>
SOMNOLENCIA	Planifique una sieste breve durante el dia. Obtenga algún ejercicio templado y al aire libre, tal como andando. Pregunte a su médico acerca de tomar la medicina por la noche.
AUMENTO DE APETITO Y PESO	Acentúe alimentos sanos en su dieta, tal como fruta, las verduras y los granos. Reduzca las sodas, los postres y las comida rápida. Entre en el ejercicio regular. Póngase a régimen con un amigo o una un programa de la reducción del peso.
AGITACION EXTREMA	Encuentre una actividad vigorosa que usted goza, tal como corriendo, patinar, el aeróbic, los deporte, la horticultura al aire libre, nadando y para ir en bicicleta.
Rigidez de músculo	Trate de estirarse con los ejercicios-yoga o la isometría ejercita
Mareo	Evite levantarse rapidamente cuando este acostado o sentado.
Vision borrosa	Para la visión borrosa, hable con su médico acerca de obtenergafas. Estos a menudo puede ser comprado sin una prescripción en una tienda local de la droga para muy poco dinero.
Sensibilidas al sol	Permanezca en la sombra, use bronceador y lleve la ropa protectora. Evite salir en el tiempo más soleado del día.
Inestabilidad o temblores.	Evite copas de rellenos hasta el tope
Boca seca.	Masque goma sin azúcar, dulces duros sin azúcar o tome sorbos frecuentes de agua
estreñimiento	Beba 6-8 vasos de agua diariamente. Coma alimentos altos de fibra tales como cereales de salvado, panes de

	trigo integral, las fruta y las verduras. Haga ejercicio leve.
Otras	
Otras	
Otras	