INFORMACION EDUCATIVO #6:
Reduciendo Recaidas

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

“Mis sueños parecian ser más intensos antes que una recaída viniera y yo me estaba levantándo más temprano. Otra señal era mis pensamientos acelerados. Se me venian muchas ideas rapidas y expansivas. Creia que tenia la capacidad de producir esculturas y escribir un libro al mismo tiempo. No todo esto era malo, pero necesitaba tratarlo rápidamente antes que me empeorara.”
David Kime, artista, escritor y diseñador floral.

Introduccion

Este folleto describe estrategias para reducir sintomas de recaidas o reduciendo la severidad de estas que pueda ocurrir. Para reducir recaidas se necesita identificar situaciones estresantes que hayan contribuido a la recaida en el pasado. Tambien ayuda de identificar las **Señales de Alerta** de una recaida pendiente. Esta informacion se puede combinar para desarrollar un **Plan de Accion para Prevenir una Recaida.** Este plan puede ser mas efectivo cuando incluye alguen significativo en su vida como un pariente o amigo/a.

PORQUE LAS PERSONAS TIENEN RECAIDAS?

Los sintomas de los trastornos siquiatricos tienden a variar en intensidad con el tiempo. A veces los sintomas pueden ser ausentes; a veces pueden ser leves o moderados; a veces pueden ser fuertes.
Cuando los sintomas de los trastornos siquiatricos se vuelven severos es referido como una "recaida" o un "episodio agudo" Algunas recaidas se pueden manejar en casa pero otras recaidas requieren hospitalizacion para proteger la persona o para proteger a los demas.

Algunas personas tienen el trastorno menos severo y solo manifiestan sintomas muy pocas veces en sus vidas. Para otras personas su enfermedad es mas severa y experimentan con muchos mas episodios y algunos requieren hospitalizacion. Otras personas experimentan con sintomas pero no tienen episodios severos que requieran hospitalizacion.

Los cientificos no han podido identificar todas las razones que las personas tengan recaidas de sus sintomas. Las investigaciones cientificas han demonstrado que las recaidas son mas proables de ocurrir cuando:

- Cuando las personas estan bajo mas estres.
- Cuando las personas dejan de tomar sus medicamentos.
- Cuando las personas consumen alcohol y drogas.

Los trastornos siquiatricos tienden ser episodicos, con sintomas que varian en intensidad con el tiempo.

PREVENCION Y REDUCCION DE RECAIDAS

Hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenir o reducir recaidas. Usted ya ha aprendido algunas estrategias en los folletos anteriores para reducir recaidas que incluyen:

- Aprender lo mas possible sobre su enfermedad.
- Estar al tanto de sus sintomas individuales.
- Estar consciente cuando usted esta bajo estres y desarrollar estrategias para afrontarlo.
- Participar en los tratamientos que ayudan con la recuperacion.
- Desarrollarando un sistema de apoyo.
- Tomando su medicina eficazmente.

En este folleto usted va aprender estrategias adicionales que le ayudaran ha estar bien. Que incluye:

- Reconocer eventos o situaciones que en el pasado provocaron una recaida.
- Reconocer los acontecimientos desencadenadores que son sucesos o circunstancias externas que de presentarse, puede producir sintomas causando un ataque agudo de sintomas mas severos.
- Reconocer las señales de alerta que puede ser el comienzo de una recaida.
- Desarrollar su proprio plan de accion para prevenir una recaida para poder responder a las señales de alerta.
- Usar la ayuda de otras personas como su familia, profesionales y amigos para prevenir las señales de alerta que causen un ataque agudo de sintomas severos.

Hay diferentes estrategias que pueden usar para prevenir o reducir una recaida.

Cuales son los eventos o situaciones desencadenadores mas communes que pueden producir una recaida?

Algunas personas pueden identificar algunos eventos o situaciones en el pasado que de presentarsen pueden producir una recaidas. Los eventos o situaciones que hayan contribuido a una recaida se puede referir como una recaida desencadenadora.

La siguente lista contiene algunos ejemplos de los eventos/situaciones desencadenadoras. Ponga una marca al que mejor describa los acontecimientos que han provocado o aumentado sus sintomas en el pasado.

EJEMPLOS DE ACONTECIMIENTOS DESENCADENADORES

DESCRIPCIONES PERSONALES DE ACONTECIMIENTOS DESENCADENADORES.	YO HE EXPERIMENTADO CON ESTE ACONTECIMIENTO
"He notado que estoy mas suceptible a una recaida cuando llego muy tarde a la casa y no obtengo suficiente descanso."	
"Cuando estoy bajo mucho estres en el trabajo, como plazos fijados que son demasiados estrictos provacan/aumentan mi sintomas."	
"Siempre que vuelvo a tomar cerbeza todas las noches provaca una hospitalizacion."	
"Siempre que experimento con un cambio en mi vida- aunque sea un cambio positivo como mudarme a un mejor apartamento provaca un aumento de estres y mis sintomas se vuelven aparecer."	
"Me siento muy mal cuando me peleo con mi novio."	
"Lo peor que yo pude hacer fue descontinuar con mis medicamentos. Esto siempre ocurre cuando me siento bien y pienso que no necesito tomar mis medicinas. Cuando menos pienso empiezo a experimentar con sintomas severos."	
OTROS:	
OTROS:	

Cuando usted haya identificado un acontecimiento que haya provocado una recaida en el pasado, te ayudaria de desarrollar un plan de accion. Para tener un plan de accion si los acontecimientos se presentan para que no se lleguen a

dar sintomas mas severos. Por ejemplo, si usted nota que tomar cerbeza con sus amigos provoca un episodio agudo usted puede planear algunas actividades con ellos que no involucre tomar. Si usted nota que estando bajo estres provoca un episodio, usted puede planear de usar una tecnica de relajacion como respiraciones profundas.

Algunas personas pueden identificar algunos eventos o situaciones que de presentarsese pueden producir una recaidas en el pasado. Los eventos o situaciones que hayan contribuido a una recaida se puede referir como una recaida desencadenadora.

Pregunta:

- Usted alguna vez experimento con una recaida?
- Usted puede identificar situaciones o eventos desencadenadores que provocan alguna recaida en el pasado?
- Si la respuesta es "si" como podrias afrontar la situacion diferentemente.

CUALES SON LAS SEÑALES DE ALERTA?

A pesar de todos los esfuerzos para previnir sintomas es posible que se presenten señales de alerta, señales sutiles de cambios que indican la necesidad de tomar mas medidas. Es importante de saber que la mayoria de recaidas se desarrollan gradualmente en periodos de un largo tiempo como en un promedio de varias semanas.

Casi siempre se ven cambios en la experiencia interna y cambios de comportamiento cuando hay un comienzo de una recaida. Para algunas personas, al principio los cambios pueden ser sutiles y tal vez no se noten. Para otras personas los cambios son mas aparentes y molestosos. Despues de una recaida un individuo se puede dar cuenta de los cambios sutiles o cambios tempranos que fueron señales de alerta que tuvieron al comienzo de de su recaida.

La señales de alerta son cambios en la experiencia interna y cambios de comportamiento es una señal del comienzo de una recaida.

Alguna vez experimentaste con sintomas de una recaida?
Si la respuesta es "si" notaste una señal temprana de una recaida?

Cuales son Las Señales de Alerta mas communes?
Algunas Señales de Alerta son universales o communes. Otras pueden ser mas extrañas. La siguentes lista contiene ejemplos de Señales de Alerta mas communes. Por favor marque los ejemplos que mas reflejen su experiencia.

EJEMPLOS Las Señales de Alerta mas communes

Las Señales de Alerta	EJEMPLO INDIVIDUAL	YO HE EXPERIMENTADO CON ESTA SEÑAL
1. SENTIRSE TENSO O NERVIOSO		
2. COMIENDO MAS O MENOS		
3. La necesidad disminuida para el sueño.		
4. Dormir demasiado o muy poco.		
5. Sentirse deprimido o bajo de humor.		
6. Aislamiento social.		
7. UN HUMOR EXPANSIVO O IRRITABLE		
8. Descontinuar de tomar su medicina.		
9. Dificultad para concentrarse.		
10. El pensamiento que personas están contra usted.		
11. Oyendo voces.		
12. Uso o abuso de alcohol o drogas.		
13. Gastar su dinero mas de la cuenta y ir de compras excesivamente.		
14. CREENCIA GRANDIOSA EN SUS PROPIAS CAPACIDADES		

QUE DESAFIAN LAS LEYES DE LA LOGICA:		
15. Otros:		
16. Otros:		

Las señales de alerta tempranas comunes incluyen:
♦ Sentirse tenso o nervioso. ♦ Comiendo mas o menos. ♦ La necesidad disminuida para el sueño. ♦ Dormir demasiado o muy poco. ♦ Sentirse deprimido o bajo de humor. ♦ Aislamiento social. ♦ UN HUMOR EXPANSIVO O IRRITABLE ♦ Descontinuar de tomar su medicina. ♦ Dificultad para concentrarse. ♦ El pensamiento que personas están contra usted. ♦ Oyendo voces. ♦ Uso o abuso de alcohol o drogas. ♦ Gastar su dinero mas de la cuenta y ir de compras excesivamente. ♦ CREENCIA GRANDIOSA EN SUS PROPIAS CAPACIDADES QUE DESAFIAN LAS LEYES DE LA LOGICA.

USTED HA EXPERIMENTADO CON ALGUNAS “Las señales de alerta tempranas communes”? CUALES?

CUALES SON OTRAS SEÑALES DE ALERTA?

Algunas personas experimentan con señales de aleta que otras no tengan. Aun asi importante de reconocer todas las señales de alerta.

Algunos ejemplos de señales de alerta personales son:

- “Yo me corte mi pelo bien corto antes de mis dos episodios agudos.”
- “ Mi hermano noto que a toda hora estaba silbando.”
- “Yo empeze a comprar boletos de loteria dos o tres veces al dia.”
- “Yo empeze a ponerme la misma ropa todos los dias. Los mismos pantalones de caqui y camiseta azul.”
- “Yo me mantenia absorto en las artes marciales. Practicaba los movimientos marciales por horas.”

Algunas personas tienen señales de alerta unicas.

Pregunta: Ha experimentado con señales de alerta que otras personas no hayan tenido? Si es asi, cuales son sus señales de alerta unicas?

Como hace usted para identificar sus propias señales de alerta?
La siguente lista contiene señales de alerta mas communes. Identifique las señales de alerta que usted experimento una semana antes de su ultima recaida?

CUESTIONARIO DE SEÑALES DE ALERTA

(ADAPTADO CON EL PERMISO DE HERTS Y MELVILLE 2001)

SEÑALES DE ALERTA	YO EXPERIMENTE CON ESTA SEÑAL
Mi humor era muy variable.	
Mi nivel de energia estaba alto.	
Perdi el interes para hacer las cosas.	
Perdi el interes en mi persona (como me vestia o veia).	
Me sentía desalentado acerca del futuro	
Me costaba trabajo en concentrarme o de poder pensar claramente.	
Mis pensamientos estaban tan acelerados que yo no podía mantenerme al ritmo de con ellos.	
Me daba mucho miedo que me hiba volver loco.	
Fui desconcertado/confundido acerca de lo que pasaba alrededor de mí.	
Me aleje de mi familia y amigos.	
La religión llegó a ser más significativa para mí que antes.	
Tuve miedo que algo malo sucedería.	
Yo pensaba que las otras personas les costaba trabajo en entender lo que yo les decia.	

Me sentia muy solo.	
Me molestaba por los pensamientos que yo no podría deshacerme.	
Sentía agobiado por las exigencias de los demas.	
Me sentia aburrido.	
Me costaba mucho trabajo dormirme.	
Me sentía mal por ninguna razón.	
Me preocupaba que tenia problemas fisicos.	
Me sentia tenso y nervioso.	
Yo me enfadé por cosas pequeñas.	
Me costaba trabajo quedarme quieto. Tenia que andar por un lado a otro.	
Me sentia deprimido y muy poca cosa.	
Me costaba recordarme de las cosas.	
Estaba comiendo menos que antes.	
Oía voces o veia cosas que otros no oian o veian.	
Pensaba que las personas me miraban fijamente o hablaban acerca de mí.	
Tuve una necesidad disminuida para el sueño.	
Era más irritable.	
Era demasiado confiado acerca de mis habilidades.	
Aumenté mi gasto o las compras.	
Otros:	
Otros:	

PODRAN LAS PERSONAS SIEMPRE RECONOCER QUE ESTAN EXPERIMENTANDO CON SEÑALES DE ALERTA?

No todas las veces las personas pueden detectar cuando su comportamiento ha cambiado o si estan experimentando con señales de alerta de una recaida. Por ejemplo, alguien no se dara cuenta de que él ni ella se sienten excepcionalmente irritable. En vez de eso, puede parecer a él o a ella que otras personas sean la causa de molestia.

Los amigos, los miembros de la familia, colegas, profesionales de salud mental y otras personas de apoyo le pueden advirtir cuando alguien parece diferente o actúa fuera de carácter. Ellos pueden ser aliados útiles a reconocer señales de alerta tempranas.

Si usted le pregunta a sus miembros de la familia, amigos y profesionales de salud mental si pueden ser sus "ojos y orejas" para advertirle de las señales de alerta tempranas. Usted puede compartir con ellos de las posibles señales de alerta y para permitirles saber que usted quiere que ellos le informe cuando reconozcan alguna señal en usted. Usted también los puede incluir en su "el plan de la prevención de recaída" esto puede ayudarlo a tomar la acción para que las señales de alerta tempranas no se avanzen a una recaida.

Los amigos, los miembros de la familia, colegas, profesionales de salud mental y otras personas de apoyo le pueden advirtir cuando alguien parece diferente o actúa fuera de carácter.

¿Con quien quiere que le ayude a reconocer señales de alerta tempranas? Usted puede utilizar el gráfico para registrar su respuesta.

Las personas que me pueden ayudar a reconocer señales de alerta tempranas.

AMIGOS?
MIEMBROS DE LA FAMILIA?
MIEMBROS DE GRUPO DE APOYO?
PROFESIONALES?
COLEGAS?
ESPOSO O PERSONA SIGNIFICATIVA?
Otros:

Qué se puede hacer cuando usted se entera que esta experimentando con una señal de alerta temprana de recaída?

Lo mas rapido que usted actúa sobre señales de alerta tempranas, es más probable que usted pueda evitar una recaída.

Cuándo las señales de alerta tempranas se notan, ayuda de preguntarse las preguntas siguientes:

- Esta mi nivel de estres alto? Que puedo hacer para reducirlo.
- He tomado parte en los tratamientos que escogí? Voy yo a mi grupo de apoyo, estoy haciendo mis ejercicios de la relajación, yendo a mis citas con mi consejero, etc?
- Si la medicina forma parte de mi tratamiento, estoy tomando mi medicina como prescrito? Si no, cómo puedo cerciorarme de hacerlo?
- Debo de hacer una cita especial para hablar con mi médico? ¿Necesito empezar una medicina nueva? Necesito yo una dosis más alta de la medicina que tomo?
- Debo contactar algien mas para apoyo?

La siguente lista contiene ejemplos que otras personas han usado cuando reconocen que estan experimentando con señales de alerta. Algunos de los ejemplos pueden ser similares a los suyos.

- “Cuándo yo empecé a sentirme muy irritable con todos, aún mi mejor amigo y yo nos dimos cuenta de que estaba bajo mucho éstres con cambios en la oficina. Hablé con mi terapista acerca de estrategias para enfrentar con el éstres mejor para que no me afectara tanto.”
- "Primero alguien llamó de mi synogogue, preguntando por qué yo no había estado viniendo a servicios como antes lo hacia. Entonces alguien de mi grupo de apoyo llamó y preguntó por qué yo no había estado viniendo al grupo las pasadas tres semanas. Yo me dí cuenta de que algo quizás algo no hiba bien en mi. Decidí ir al próximo grupo del apoyo, y le pedi a mi amigo que me llevara."
- "Pensé que mi medicina no me ayudaba. Así que yo no renové la prescripción cuando se acabó. Entonces experimente con pesamientos confusos. Se me empezaron a olvidarmen de las cosas, también. Llamé al farmacéutico acerca de renovar mi medicina, y yo entonces llamé al médico para hablar acerca de lo que sucedió."

- "Mi hermano vio botellas de cerveza vacías en la cocina cuando él vino a visitarme. Despues de hablar con el, yo me dí cuenta de que empezaba a utilizar alcohol para ayudarme a dormir. Al día siguiente yo llamé a mi consejero."

Lo mas rapido que usted actúa sobre señales de alerta tempranas, es más probable que usted pueda evitar una recaída.

Pregunta:
¿Ha tenido usted una experiencia donde usted era capaz de evitar señales de alerta tempranas que causen una recaida/sintomas agudodos? ¿Si eso es el caso, qué fue lo que usted hizo?

¿Como puede hacer usted un Plan de la Prevención de Recaída?

No es posible predecir quién tendrá sólo uno ni dos episodios agudos de los síntomas de la enfermedad mental y quienes tendrán más. Hacer un **Plan de la Prevención de Recaída** lo puede ayudar a evitar recaídas y reducir la severidad de los episodios que pueden ocurren.

A desarrollar un **Plan de la Prevención de Recaída**, usted lo puede encontrar útil de consultar con las personas de apoyo en su vida. Sus companeros, profesionales de salud mental, sus miembros de la familia y otras personas significativas lo pueden ayudar a recordar que detalles acerca de lo que ayudaron en las situaciones pasadas y pueden hacer sugerencias acerca de los pasos posibles de tomar si señales de alerta tempranas aparecen.

Personas de apoyo pueden tener también una parte en el este plan, si lo desea. Por ejemplo, usted podria preguntarle a los miembros de su familia para le deje saber si ellos notan señales de alerta o pedirles que le ayude reducir su tomando una caminata con usted. Por supuesto, usted hace la decisión final acerca de lo que usted quiere en su plan y en quien usted quiere implicado.

Los planes para prevenir recaídas son muy efectivas si ellos contienen lo siguiente:

- Los recordatorios de acontecimientos desencadenadores.
- Los recordatorios señales de alerta tempranas en el pasado.
- Qué le ayuda cuando usted tiene una señal de alerta temprana.
- Quién usted querría ayudarle.

- Quién usted querría contactado en una emergencia.

Las siguentes paginas contienen un ejemplo de un Plan de Prevencion de Recaida hecho por Alberto.

Plan de Prevencion de Recaida: Ejemplo de Alberto
El recordatorio de los acontecimientos o las situaciones que provocaron los episodios en el pasado: ■ Termine mi relacion con mi novia. ■ Fume marihuana.
El recordatorio de señales de alerta tempranas que experimenté en el pasado. ■ Me senti tenso y irritable. ■ Pensaba que todo el mundo me molestaba y que no le agradaba a nadie. ■ Cuando veia la television no me podia concentrar.
Lo que yo creo que me ayudaría si experimento una señal de alerta temprana. ■ Si fumo marihuana otra vez, yo necesito parar y quizá volver a mi grupo de apoyo llamado" Doble del Problema". ■ Si soy trastornado acerca de algo que sucedió, necesito hablar con mi amigo Juan o a mi hermano Martin. ■ Si yo me siento estresado, necesito hacer algo que me ayuda a relajarme diario, como el escuchar la música o montar mi bicicleta. ■ Necesito hablar no mi consejero/a si empiezo a sentir que todo el mundo me esta molestando o si me cuesta concentrarme. ■ Si aun no me siento bien, tengo que considerar de aumentar mi medicamento- por lo menos por un corto plazo.
Las personas que quiero que me ayuden y las cosas que quiero que ellos hagan para mi. ■ Juan y Martin me pueden dejar saber si ellos creen que me estoy empezando a poner irritable. ■ Juan me puede acompañar a montar bicicleta. ■ Mi consejero/a me puede ayudar de pensar en maneras para relajarme. ■ Mi doctor me puede ayudar a determiner si necesito un aumento en mi medicina.
Quién yo querría ser contactado en caso de una emergencia: ■ Mi hermano, Martin. **###-####** ■ Mi consejera, Maria Rodriguez. **###-####** ■ Dr. Rose, mi doctor. **###-####**

Antes de desarrollar su Plan de la Prevención de Recaída, Alberto habló con las personas de apoyo en su vida (su amigo, su hermano, su consejero y su médico). El les preguntó lo que ellos habían observado antes de su última recaída e incluido algunos de sus observaciones en su lista de señales de alerta tempranas. También les pidio sus sugerencias para hacer un plan para responder a una señal de alerta temprana y les pregunto si ellos estarían dispuestos a tomar papel específico para llevar al cabo el plan.

Después de escribir su Plan de la Prevención de Recaída, Alberto le pidio a su amigo, su hermano, su consejero y su médico que lo leyera. El entonces les dio una copia del plan cada uno de ellos. Alberto mantiene una copia de su Plan de la Prevención de Recaída en su cajón de escritorio, donde acostumbra guardar su libreta de banco. Siempre que él escribe un cheque, él repasa su plan.

Un Plan de la Prevención de Recaída le puede ayudar en caso de que señales de alerta tempranas aparezcan. El plan debe contener:

- Los recordatorios de acontecimientos desencadenadores**.**
- Los recordatorios del pasado que incluyen señales de alerta tempranas.
- Qué le ayuda cuando usted tiene una señal de alerta temprana.
- Quién le puede ayudar o dar apoyo.
- Quién yo querría ser contactado en caso de una emergencia.

Puede ayudar mucho de tener amistades, miembros de la familia, profesionales de salud mental y otras personas de apoyo involucrados en hacer un Plan de Prevencion de Recaida y que le ayuden a desarrollarlo.

PREGUNTA:

¿Qué incluiría usted en su Plan de Prevención de Recaída? Usted puede utilizar la hoja de la planificación para registrar su respuesta.

Plan de Prevencion de Recaida:
El recordatorio de los acontecimientos o las situaciones que provocaron los episodios en el pasado: **1.** **2.** **3.** **4.**
El recordatorio de señales de alerta tempranas que experimenté en el pasado. **1.** **2.** **3.** **4.**
Lo que yo creo que me ayudaría si experimento una señal de alerta temprana. **1.** **2.** **3.** **4.**
Las personas que quiero que me ayuden y las cosas que quiero que ellos hagan para mi. **1.** **2.** **3.** **4.**
Quién yo querría ser contactado en caso de una emergencia: **1.** **2.** **3.** **4.**

Ejemplos de personas que han sido capaces de prevenir o reducir el número de recaídas que ellos experimentan.

David

"Las señales de alerta tempranas mas intensas es cuando tengo sueños vívidos y extraños y no puedo dormir. Cuándo eso sucede, empiezo hacer las cosas para mantenerme calmado, como tomar caminatas y escuchar música. Yo doy mi chequera y la tarjeta de crédito a mis padres para no mal gastar mi dinero y prevenir comprar las cosas que yo no necesito. "Dedicar tiempo en actividades artisticas me ayuda, pero trato de no envolucrarme en proyectos tarde de en la noche porque eso lo hace más dificil dormirme. Llamo a mi medico si es necesario. A veces un aumento en mi medicina me ha ayudado evitar una recaída. Estas cosas no quizás trabajen para todos, pero me han mantenido bien."

Tamika

"He notado que empiezo a sentir un aumento de negatividad hacia yo mismo. Yo no puedo pensar en nada bueno acerca del presente, y pienso mucho de mi pasado. Yo no entiendo por qué pero pero siempre empiezo a volver a pensar de un novia que tenia en la preparatoria, aunque fuera hace 15 años. He encontrado que me ayuda hablar con alguien, como mi hermana, acerca de lo que yo me siento para desahogarme. Tambien me ayuda diariamente programar actividades que me anima salir de la casa. Hiyendo a grupos de apoyo tambien me ayuda, porque ellos entienden por lo que yo estoy pasando. Si va al grado que pienso que no vale la pena vivir, yo se que mi condicion se ha empeorado. Llamo a mi doctor imediatamente. En dos años no he tenido una recaida."

Hacer un Plan de la Prevención de Recaída lo puede ayudar a evitar recaídas y reducir la severidad de los episodios que pueden ocurren.

PREGUNTA:
¿Qué piensa que le ayudaria mas para reducir el riesgo de una recaída?

El resumen de puntos principales acerca de prevenir o reducir recaidas

- Los trastornos siquiatricos tienden ser episodicos, con sintomas que varian en intensidad con el tiempo.
- Hay diferentes estrategias que se pueden usar para prevenir o reducir una recaida.
- Se pueden identificar algunos eventos o situaciones que de presentarsese pueden producir una recaidas en el pasado. Los eventos o situaciones que hayan contribuido a una recaida se puede referir como una recaida desencadenadora.
- **Las señales de alerta tempranas comunes incluyen:**

- Sentirse tenso o nervioso.
- Comiendo mas o menos.
- La necesidad disminuida para el sueño.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Sentirse deprimido o bajo de humor.
- Aislamiento social.
- UN HUMOR EXPANSIVO O IRRITABLE
- Descontinuar de tomar su medicina.
- Dificultad para concentrarse.
- El pensamiento que personas están contra usted.
- Oyendo voces.
- Uso o abuso de alcohol o drogas.
- Gastar su dinero mas de la cuenta y ir de compras excesivamente.
- CREENCIA GRANDIOSA EN SUS PROPIAS CAPACIDADES QUE DESAFIAN LAS LEYES DE LA LOGICA.

- Algunas personas tienen señales de alerta unicas.
- Los amigos, los miembros de la familia, colegas, profesionales de salud mental y otras personas de apoyo le pueden advirtir cuando alguien parece diferente o actúa fuera de carácter.
- Lo mas rapido que usted actúa sobre señales de alerta tempranas, es más probable que usted pueda evitar una recaída.

- **Un Plan de la Prevención de Recaída le puede ayudar en caso de que señales de alerta tempranas aparezcan. El plan debe contener:**

- Los recordatorios de acontecimientos desencadenadores.
- Los recordatorios del pasado que incluyen señales de alerta tempranas.
- Qué le ayuda cuando usted tiene una señal de alerta temprana.
- Quién le puede ayudar o dar apoyo.

■ Quién yo querría ser contactado en caso de una emergencia. ■ Puede ayudar mucho de tener amistades, miembros de la familia, profesionales de salud mental y otras personas de apoyo involucrados en hacer un Plan de Prevencion de Recaida y que le ayuden a desarrollarlo.
■ Hacer un Plan de la Prevención de Recaída lo puede ayudar a evitar recaídas y reducir la severidad de los episodios que pueden ocurren.