

TOMANDO DECISIONES SALUDABLES

TENEMOS
OPCIONES.

UNA GUÍA SOBRE MEDICAMENTOS PSICOTRÓPICOS
PARA JÓVENES EN CUIDADO DE CRIANZA

APRENDE MÁS PARA TOMAR LA MEJOR DECISIÓN PARA TI.

<https://www.childwelfare.gov/pubs/makinghealthychoices-sp>

TOMANDO DECISIONES SALUDABLES: UNA GUÍA SOBRE MEDICAMENTOS PSICOTRÓPICOS PARA JÓVENES EN CUIDADO DE CRIANZA

2012

LOS CONTENIDOS DE ESTA GUÍA SON SOLAMENTE PARA INFORMACIÓN Y NO SON SUBSTITUTOS POR CONSEJOS MÉDICOS PROFESIONALES.

HACIENDO LO QUE PUEDas PARA SENTIRTE LO MEJOR POSIBLE

Todos podemos beneficiarnos al aprender qué hacer para tener buena salud. Los jóvenes en cuidado de crianza (foster care) tienen que enfrentar muchas cosas estresantes en sus vidas. A menudo, se sienten muy heridos emocionalmente. A veces sus capacidades de manejar los problemas están agotadas. Pueden necesitar ayuda en resolver cómo manejar sus sentimientos y mejorar su salud.

Los adolescentes que se sienten tristes o enojados puede que se sientan mejor si hablan con una persona en quien confían, si hacen algún pasatiempo preferido o si hacen ejercicio o juegan un deporte. Los jóvenes que se sienten muy mal o que se comportan de manera inesperada a menudo necesitan ayuda y apoyo de otras personas. A veces necesitan terapia y/o medicamentos que los puedan ayudar a controlar sus emociones y sus comportamientos.

Cuando estás herido, a menudo hay varias cosas que puedes hacer para sentirte mejor. Imagina si te caes y te lastimas el tobillo—puedes tomarte un calmante, tratar de no caminar sobre él y/o aplicarle hielo. De la misma manera, cuando te sientes herido emocionalmente, puedes tomar medicamentos, evitar las actividades que empeoran la condición y/o buscar actividades positivas que te ayuden a balancear tus emociones.



¿QUÉ HAY EN ESTA GUÍA?

El tomar decisiones sobre tu salud y medicamentos psicotrópicos involucra varios pasos, demostrados por las flechas abajo. Esta guía presenta información valiosa para jóvenes en cuidado de crianza relacionada con cada uno de estos pasos. Dependiendo de tu situación, puede que secciones específicas o la guía entera sean útiles para ti. Las listas de síntomas y hojas de trabajo incluidas en esta guía te pueden ayudar a organizar tus pensamientos.



PÁGINA 1



PÁGINA 7



PÁGINA 10



PÁGINA 13



PÁGINA 18

**SIGUE LEYENDO
PARA APRENDER MÁS...**

¿POR QUÉ LEER ESTA GUÍA?

Esta guía te puede ayudar a decidir si ciertos medicamentos son apropiados para ti. Fue creada por un grupo de jóvenes que han tenido experiencias en cuidado de crianza, doctores, trabajadores sociales y otros que se preocupan por los jóvenes.

Algunas veces, tus pensamientos, emociones o comportamientos no te dejan hacer las cosas que quieres hacer. Quizás no puedes dormir por las noches o te cuesta hacer tus tareas de escuela o divertirte con tus amigos. Esta guía trata con medicamentos psicotrópicos, los cuales podrían ser una opción para ayudarte a sentirte mejor. Estos medicamentos pueden tener muchos beneficios. Sin embargo, también pueden tener efectos secundarios negativos y causar daño si no son usados como es debido. En cuanto aprendas más sobre ellos, podrás decidir si estos medicamentos son una buena opción para ti.

¿QUÉ SON LOS MEDICAMENTOS PSICOTRÓPICOS?

MEDICAMENTOS PSICOTRÓPICOS (PRONUNCIADO "SI-CO-TRÓ-PI-COS") AFECTAN A LA MENTE, LAS EMOCIONES, LOS HUMORES Y LOS COMPORTAMIENTOS DE UNA PERSONA. LOS DOCTORES RECETAN ESTE TIPO DE MEDICAMENTO PARA AYUDAR A PERSONAS A CONCENTRARSE MEJOR EN LA ESCUELA O EN EL TRABAJO PARA QUE PUEDAN DISFRUTAR MÁS DE SUS VIDAS.



#1

RECONOCIENDO QUE NECESITAS AYUDA

¿CÓMO PUEDO SABER SI NECESITO AYUDA?

Muchas veces, los jóvenes en cuidado de crianza se encuentran enfrentando los traumas o las pérdidas que ocurrieron en su pasado, una cantidad de cambios y asuntos con sus familias, amigos o con sus colocaciones. Los sentimientos que resultan pueden a veces ser abrumadores o hasta resultar en depresión, ansiedad o síntomas de estrés que deben ser tratados con medicamentos.

No siempre es fácil saber cuándo debes buscar la ayuda de un doctor, consejero o profesor. Todos de vez en cuando tenemos malos días. Pero no debe ser que la mayoría de tus días sean días malos.

Señales de que podrías necesitar ayuda incluyen lo siguiente:

- Tienes síntomas que ocurren casi todos los días.
- Experimentas un cambio dramático en cómo te sientes.
- Tus síntomas te impiden en la escuela, en el trabajo o en tus relaciones.
- Tus acciones son peligrosas.

Si ves señales que necesitas ayuda, habla con un adulto de confianza (un representante de apoyo de menores, un mentor o un trabajador de caso) para conseguir una cita con un doctor o un especialista de salud mental.



CUANDO MIGUEL CAMBIÓ DE ESCUELA, BAJARON SUS NOTAS. LE COSTABA QUEDARSE QUIETO Y PRESTAR ATENCIÓN EN SUS CLASES. FRUSTRADO, EMPEZÓ A FALTAR A CLASE. TOMANDO EN CUENTA SUS OPINIONES, SU EQUIPO DE PLANIFICACIÓN DESARROLLÓ UN PLAN DE TRATAMIENTO EL CUAL INCLUYÓ MEDICAMENTO, JUNTARSE CON UN GRUPO DE APOYO Y ESCRIBIR EN UN DIARIO. CON EL TIEMPO, MIGUEL SE SINTIÓ MÁS RELAJADO Y PUDO CONCENTRARSE MEJOR EN LA ESCUELA. HA EMPEZADO A ESCRIBIR CUENTOS CORTOS Y ESTÁ PENSANDO ASISTIR A LA UNIVERSIDAD.

¿QUÉ ES UN SÍNTOMA?

UN SÍNTOMA ES ALGO QUE SIENTES QUE PUEDE SEÑALAR ALGO MÁS SERIO. POR EJEMPLO, UN DOLOR DE DIENTE PUEDE SER SÍNTOMA DE UNA CARIE. LAS SIGUIENTES COSAS PUEDEN SER SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN: EL NO PODER PRESTAR ATENCIÓN, LA FALTA DE ENERGÍA, LOS DOLORES DE CABEZA Y SENTIMIENTOS CONSTANTES DE DESESPERANZA Y TRISTEZA.

LISTAS DE SÍNTOMAS

Usa las siguientes listas para anotar cómo te estás sintiendo y actuando.¹ Las listas de síntomas te pueden ayudar a organizar tus inquietudes para que puedas hablar sobre ellas con un doctor o consejero. También podrías elegir usar las listas para hablar con otras personas en tu vida sobre lo que estás sintiendo y lo que ellos han notado.

Lee cada artículo en las listas y piensa sobre cuán a menudo sientes cada síntoma. Las listas parecen ser largas, pero en realidad solamente deberían tomarte unos minutos en completar. **Es buena idea llevar estas listas contigo cuando visites a tu doctor, enfermera o especialista de salud mental.**

SÍNTOMAS FÍSICOS

	Nunca	Algunas Veces	Muchas Veces
Tengo dolores de cabeza			
Tengo dolores de estomago			
Me salen sarpullidos u otras irritaciones en la piel			
Me canso fácilmente			
Me cuesta dormir			
Duermo demasiado			
Tengo problemas viendo claramente			
Tengo problemas oyendo claramente			
Otro síntoma:			

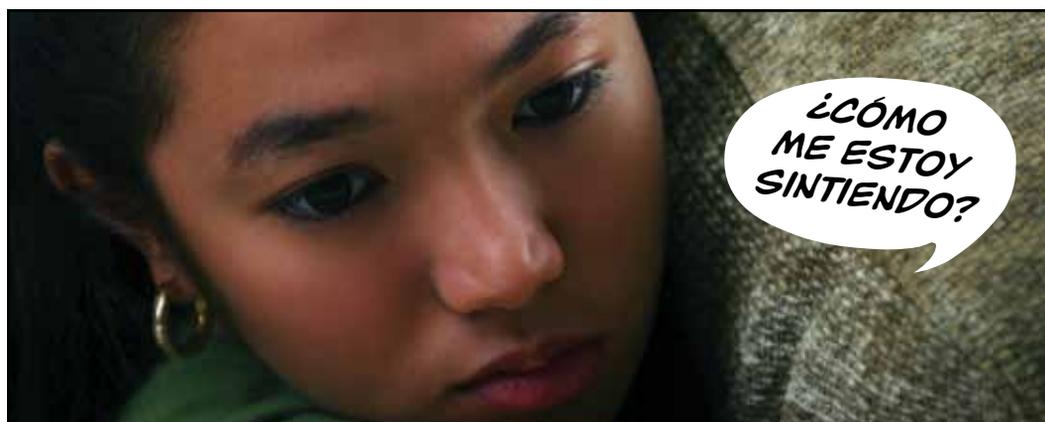
	Sí	No
Últimamente, he aumentado mucho de peso		
Últimamente, he bajado mucho de peso		

¹ Las listas han sido adaptadas de *Team Up for Your Child: A Step-by-Step Guide for Working Smarter With Doctors, Schools, Insurers, and Agencies (Unirse por su Niño; Una Guía Paso-por-Paso Para Trabajar Eficazmente con Doctores, Escuelas, Compañías de Seguros y Agencias)*. (2008). Oak Ridge, TN: Melton Hills Media. Han sido adaptadas con el permiso de la autora, Wendy Lowe Besmann.

COMPORTAMIENTOS EN LA ESCUELA, EN EL TRABAJO Y EN LA CASA

	Nunca	Algunas Veces	Muchas Veces
Se me pierden mis cosas (libros de escuela, mi almuerzo, mis joyas, etc.)			
Me cuesta organizarme			
Me cuesta prestar atención			
Me cuesta quedarme quieto o hacer actividades en silencio			
Me cuesta parar una actividad y empezar otra diferente			
Empiezo varios proyectos pero no los termino de hacer			
Me cuesta esperar mi turno			
Actúo de manera impulsiva (rápidamente y sin pensar)			
Discuto con personas en posiciones de autoridad (profesores, jefes, trabajadores de caso)			
Me da miedo ir a la escuela o faltar a la escuela			
Hablo demasiado o muy rápido			
Tengo que seguir rutinas fijas (siempre hacer todo de la misma manera)			
Me arranco el pelo (de la cabeza u otras partes de mi cuerpo)			
Otro síntoma:			

	Sí	No
Últimamente, mis notas han bajado mucho		



SÍNTOMAS QUE AFECTAN A MIS RELACIONES

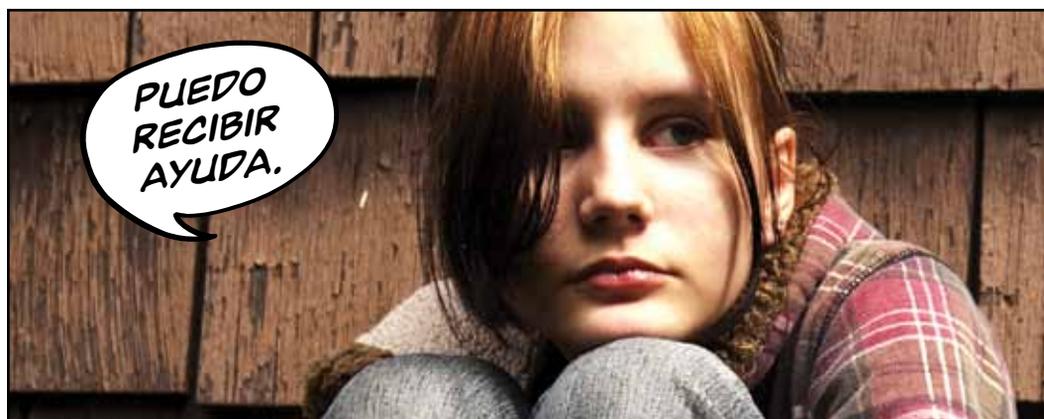
	Nunca	Algunas Veces	Muchas Veces
Peleo con jóvenes de mi edad (mis pares)			
Me interesa poco pasar tiempo con mis amigos			
Me cuesta formar y mantener amistades			
Otro síntoma:			

SÍNTOMAS RELACIONADOS CON MIS SENTIMIENTOS

	Nunca	Algunas Veces	Muchas Veces
Me siento triste o "perdido"			
Me siento ansioso, muy preocupado o estresado			
Me frustro fácilmente			
Me pongo muy enojado y tengo arrebatos emocionales (tiro cosas, grito)			
Culpo a otros por mis errores o comportamientos			
Mis sentimientos cambian rápidamente (por ejemplo, un momento estoy riéndome y me siento feliz, y el otro me pongo callado y me siento triste)			
Me da miedo intentar hacer cosas nuevas por miedo de equivocarme			
Me preocupo mucho por mi peso			
Me siento solo y deprimido			
Siento que mi vida no tiene valor			
Siento que nadie me quiere o se preocupa por mí			
Pienso sobre el querer morir			
Otro síntoma:			

SÍNTOMAS RELACIONADOS CON COMPORTAMIENTOS RIESGOSOS

	Nunca	Algunas Veces	Muchas Veces
Le miento o engaño a otras personas para evitar problemas, ciertas situaciones o para ganar lo que yo quiero			
He prendido fuegos a propósito			
He sido cruel con animales			
Trato de obligar o intimidar a otros			
He herido a otras personas a propósito			
He usado un arma para herir a alguien, a un animal o para dañar alguna cosa			
Me he fugado de mi casa o me he quedado fuera de casa toda la noche sin permiso			
He cometido crímenes			
He abusado de drogas o alcohol			
Me lastimo físicamente (me corto)			
Tengo sexo para ganar la aprobación de otros o para sentirme mejor de mí mismo			
Otro síntoma:			



BUSCA AYUDA INMEDIATAMENTE DE UN DOCTOR, PROFESIONAL DE SALUD MENTAL O CENTRO DE EMERGENCIAS SI:

ESTÁS PENSANDO EN LASTIMARTE O SUICIDARTE.

ESTÁS PENSANDO EN LASTIMAR A OTRA PERSONA.

TE HAS SENTIDO DEPRIMIDO, DESESPERADO O QUE NO VALES NADA POR VARIOS DÍAS Y NO HAS PODIDO CUIDARTE A TI MISMO.

ESTÁS OYENDO O VIENDO COSAS QUE OTROS NO OYEN NI VEN.



BUSCANDO UNA EVALUACIÓN PROFESIONAL

Si tienes síntomas que te están causando problemas, debes visitar al doctor que ves regularmente para recibir la ayuda médica que necesitas. Tu doctor te hará una evaluación que podría incluir hacerte muchas preguntas, hacerte un examen físico y mandar a hacer algunas pruebas de laboratorio para identificar cualquier problema médico que puedas tener. Luego de esto, el doctor trabajará contigo para resolver qué pueden hacer para que te sientas mejor.

Puede que entre el doctor y tú decidan que es importante que recibas ayuda adicional. Por ejemplo, a veces un doctor puede referir a un paciente a un especialista de salud mental para que se haga una evaluación completa.

Las evaluaciones son oportunidades para aprender más sobre:

- **Tus preocupaciones o síntomas.** ¿Hay razones por las cuales te sientes o te comportas de cierta manera?
- **Un diagnóstico.** ¿Existe un nombre para lo que te está causando estos sentimientos o comportamientos?
- **Tratamientos recomendados.** ¿Qué te sugiere el doctor que hagas?
- **Opciones.** ¿Te ayudaría a sentirte mejor el tomar medicamentos? ¿Qué otra cosa te podría ayudar? (Opciones incluyen buscando ayuda en la escuela, hablando con un consejero o aprendiendo estrategias para ayudarte a manejar tus sentimientos y comportamientos.)

#2

**CONOCIENDO TUS
DERECHOS Y A QUIÉN
PEDIRLE AYUDA**

¿CUÁLES SON MIS DERECHOS?

Los jóvenes en cuidado de crianza tienen derechos legales relacionados con el cuidado de salud y medicamentos.

TIENES DERECHO A...

- Recibir una buena evaluación** en la cual un doctor o especialista se reúne contigo, te escucha y habla contigo sobre opciones.
- Saber tu diagnóstico** y entender el nombre y las características de lo que te hace sentir y comportar de cierta manera.
- Descubrir todas tus opciones** de tratamiento, incluyendo alternativas a medicamentos. (Ve la página 10.)
- Hacer preguntas** sobre los beneficios y los efectos secundarios de cualquier medicamento que un doctor te sugiere que tomes. (Ve ejemplos de preguntas en las páginas 14–15.)
- Recibir el respaldo de un equipo de planificación** para ayudarte con decisiones médicas. (Ve la página 8.)
- Saber quién tiene permiso de tomar decisiones** sobre medicamentos para ti. (Esto puede variar según las leyes de cada Estado.)
- Pedirle a un adulto de confianza que te ayude** a entender tus derechos de aceptar o rehusar medicamentos y a pedir que se hagan cambios a tu plan de tratamiento.

¿QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO INFORMADO?

CONSENTIMIENTO SIGNIFICA DAR PERMISO PARA QUE ALGO SUCEDA. EN EL CONSENTIMIENTO INFORMADO, UN DOCTOR PROVEE INFORMACIÓN SOBRE LOS RIESGOS Y BENEFICIOS DE UN MEDICAMENTO O TRATAMIENTO EN PARTICULAR ANTES DE QUE SE DE PERMISO PARA QUE EL MEDICAMENTO SEA USADO. EN EL CASO DE JÓVENES QUE NO ESTÁN EN CUIDADO DE CRIANZA, SUS PADRES GENERALMENTE SON LOS QUE TOMAN DECISIONES SOBRE MEDICAMENTOS. EN EL CASO DE JÓVENES EN CUIDADO DE CRIANZA (O BAJO CUIDADO ESTATAL), CADA ESTADO TIENE LEYES Y POLÍTICAS DIFERENTES PARA DETERMINAR QUIÉN PUEDE DAR PERMISO PARA EL USO DE UN MEDICAMENTO. EN CUANTO LOS JÓVENES MADURAN, SE LES INCLUYE EN LOS PROCESOS DE TOMAR DECISIONES. (PREGÚNTALE A TU TRABAJADOR DE CASO SOBRE QUIÉN PUEDE DAR CONSENTIMIENTO O PERMISO PARA EL USO DE MEDICAMENTOS EN TU ESTADO.)

¿QUIÉN PUEDE AYUDARME A TOMAR DECISIONES?

Tú eres una parte clave en el proceso de tomar decisiones sobre tu salud. No estás solo en cuanto a tomar decisiones acerca del cuidado de salud. Varias personas te pueden ayudar, incluyendo las que son sugeridas en la hoja de trabajo en la siguiente página.

¡NO ESTOY SOLA!



TU EQUIPO DE PLANIFICACIÓN

UN EQUIPO DE PLANIFICACIÓN ES UN GRUPO DE PERSONAS QUE TE OFRECEN OPINIONES Y ORIENTACIÓN SOBRE CUIDADOS MÉDICOS. EL EQUIPO DE PLANIFICACIÓN (SI TIENES UNO) PUEDE INCLUIR:

TU TRABAJADOR DE CASO

TUS PADRES, HERMANOS U OTROS FAMILIARES BIOLÓGICOS (SI ES QUE ESTÁN INVOLUCRADOS EN TU CUIDADO MEDICO)

UN PADRE DE CRIANZA O TUTOR

UN REPRESENTANTE DE APOYO DE MENORES, UN MENTOR U OTRA PERSONA DE CONFIANZA DE TU ELECCIÓN

TUS AMIGOS

TU ABOGADO

TU TUTOR AD LITEM (GUARDIAN AD LITEM, O GAL, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) O DEFENSOR ESPECIAL NOMBRADO POR EL TRIBUNAL (COURT-APPOINTED SPECIAL ADVOCATE, O CASA, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)—PERSONAS ASIGNADAS POR UN JUEZ PARA ASEGURAR TUS MEJORES INTERESES MIENTRAS ESTÁS EN CUIDADO DE CRIANZA

TU DOCTOR, ENFERMERA U OTRO PROVEEDOR DE CUIDADOS MÉDICOS QUIEN AYUDA CON LA SALUD FÍSICA

TU PROVEEDOR DE CUIDADO DE SALUD O DE SALUD MENTAL QUIEN RECETA MEDICAMENTOS PARA AYUDAR A BALANCEAR TUS HUMORES Y COMPORTAMIENTOS

HOJA DE TRABAJO SOBRE QUIÉN PUEDE AYUDAR A TOMAR DECISIONES

Escribe en esta tabla los nombres de las personas a las cuales sientes que puedes pedirles apoyo y orientación.

Trabajador de caso

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Padres, hermanos u otros familiares biológicos

Nombre

Nombre

Teléfono

Teléfono

Correo electrónico

Correo electrónico

Padre/madre de crianza o tutor

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Representante de apoyo de menores, mentor u otra persona de confianza de tu elección

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Amigo

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Abogado, tutor *ad litem* (GAL) o defensor especial nombrado por el tribunal (CASA)

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

Doctor, enfermera u otro proveedor de cuidados médicos quien ayuda con la salud física

Nombre

Nombre

Teléfono

Teléfono

Correo electrónico

Correo electrónico

Proveedor de cuidado de salud o de salud mental quien receta medicamentos para ayudar a balancear tus humores y comportamientos

Nombre

Teléfono

Correo electrónico

#3

CONSIDERANDO TUS OPCIONES

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

Tu doctor o especialista de salud mental puede que hable contigo sobre varias opciones. Estas pueden incluir:

- Estrategias útiles aparte de medicamentos
- Medicamentos psicotrópicos para uso temporal o a largo plazo
- Una combinación de estas cosas

OPCIONES APARTE DE LA MEDICACIÓN

Algunas veces hay tratamientos que se pueden usar en vez de o además de medicamentos.

- **Consejería/terapia.** Siempre es bueno tener amigos y familiares de confianza con quienes puedes hablar de tus problemas. Sin embargo, a veces eso no es suficiente. En tales casos, podrías hablar con un terapeuta profesional quien te puede escuchar y ofrecer consejos. Un terapeuta puede ayudarte a aprender estrategias útiles para manejar tus sentimientos. Un adulto de tu equipo de planificación te puede ayudar a encontrar un terapeuta.
- **Meditación.** La meditación es un tipo de ejercicio mental en el que aprendes a relajar tu cuerpo y calmar tu mente. Se sabe que la meditación ayuda a reducir el estrés y puede ayudar a mejorar la concentración. Puede traerte paz interna, ayudándote a controlar tus pensamientos y estar más consciente. La meditación es una habilidad que requiere aprendizaje y práctica. Un taller de aprendizaje o una clase te puede ayudar a empezar.
- **Ejercicio.** El ejercicio causa un aumento en tu cerebro de endorfinas, que son los químicos que te hacen sentir bien. Estos químicos te ayudan a sentirte menos triste o ansioso. El mantenerte activo puede distraerte de tus problemas y mejorar tu capacidad de manejar tus situaciones. Puedes hacer ejercicio solo, puedes unirte a un equipo u organizarte con tus amigos. Haz actividades físicas que te gustan hacer—excursionismo, baile, baloncesto u otros—y hacer ejercicio será divertido.

- **Dieta.** Lo que comes puede afectar tus humores y niveles de energía. Te podrías sentir mejor comiendo menos “carbohidratos malos,” los cuales incluyen comidas con mucha azúcar o harina blanca (pasteles, pan blanco, bagels). Las investigaciones nos han demostrado que debemos comer comidas ricas en los saludables grasos omega-3, que se pueden encontrar en nueces y ciertos pescados (atún, salmón). Vitaminas y minerales también pueden ayudar que tu cuerpo y cerebro funcionen mejor. Debes hablar con tu doctor antes de tomar suplementos de vitamina o de hacer cualquier cambio a tu dieta.
- **Otras actividades.** Pueden haber otras cosas que te hagan sentir mejor, como:
 - Manteniendo un diario de lo que está ocurriendo en tu vida y cómo te estás sintiendo
 - Dibujando, pintando u otras actividades artísticas
 - Uniéndote a un club
 - Participando en un grupo de apoyo para jóvenes que se encuentran en situaciones parecidas a la tuya
 - Sirviendo como voluntario y ayudando a otros



LUEGO DE SER SEPARADO DE SU MADRE Y HERMANO MENOR, TONY SE DESCARGÓ CONTRA LAS PERSONAS A SU ALREDEDOR. SU MENTE CORRÍA A MIL POR HORA. DESPUÉS DE HABLAR CON SU DOCTOR Y CON UN CONSEJERO DE JÓVENES, DECIDIÓ QUE TOMAR MEDICAMENTOS NO ERA LO MEJOR PARA ÉL. EN LUGAR DE ESO, EMPEZÓ A VISITAR UN TERAPEUTA REGULARMENTE, QUIEN LO AYUDÓ A MANEJAR SU IRA. HACERSE MIEMBRO DEL EQUIPO DE FÚTBOL DE SU ESCUELA TAMBIÉN LO AYUDO A DIRIGIR SUS ENERGÍAS.

LOS MEDICAMENTOS PSICOTRÓPICOS

Los medicamentos psicotrópicos pueden ayudar a personas a mantenerse saludables. Algunos medicamentos pueden afectar cómo te sientes, y otros pueden cambiar comportamientos que afectan negativamente tu bienestar. Pueden ayudarte a enfocarte en las cosas que quieres hacer—como ir a la escuela, mantener un trabajo y disfrutar tiempo con tus amigos. Podrían ayudarte a sentirte más en control y más satisfecho con tu vida.

Los doctores recetan estos medicamentos para reducir síntomas como la ansiedad, dificultades con la concentración y pensamientos apresurados. También son usados para tratar condiciones como trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), depresión, desordenes psicóticos y otros.

Si bien los medicamentos psicotrópicos pueden tener muchos beneficios, también pueden causar efectos secundarios. Los efectos secundarios son cambios no deseados que ocurren además de los efectos positivos intencionales. Efectos secundarios varían de medicamento a medicamento y de persona a persona. Algunos posibles efectos secundarios de los medicamentos psicotrópicos incluyen sueño, molestias de estómago, dolores de cabeza, nervios, irritabilidad y aumento de peso. Los efectos secundarios a menudo se desaparecen dentro de pocas semanas. Si los beneficios de los medicamentos superan los efectos secundarios, quizás decidas que vale la pena aguantarlos.

Existe el riesgo de que medicamentos puedan causar daño si no son usados como es debido. El uso seguro de los medicamentos psicotrópicos se discute en la sección sobre mantenimiento de tratamiento (página 18).



ANITA PENSÓ QUE IRSE A VIVIR CON SU ABUELA HARÍA SU VIDA MEJOR, PERO IGUAL SE SENTÍA PREOCUPADA TODO EL TIEMPO. ALGUNOS DÍAS SENTÍA QUE LE COSTABA HASTA RESPIRAR. POR MIEDO DE QUE SUS AMIGAS NO LA FUERAN A ENTENDER, EMPEZÓ A ALEJARSE DE ELLAS. CON EL CONSEJO DE SU DOCTOR, ANITA ENCONTRÓ UN MEDICAMENTO QUE LA AYUDÓ A SENTIRSE MEJOR. DENTRO DE POCO, LE FUE MÁS Y MÁS FÁCIL PASAR LOS DÍAS. EMPEZÓ DE NUEVO A TENER GANAS DE DISFRUTAR CON SUS AMIGAS. CON EL TIEMPO, SU DOCTOR LA AYUDÓ A DEJAR EL MEDICAMENTO PAULATINAMENTE Y A IDENTIFICAR OTRAS ESTRATEGIAS PARA MANEJAR SU ANSIEDAD.

#4**TOMANDO
TU DECISIÓN****¿QUÉ INFORMACIÓN
NECESITO?**

Hay mucha información que deberías tener antes de empezar a tomar un medicamento. Abajo hay una lista de preguntas para ayudarte a guiarte en tomar decisiones sobre cómo mantenerte saludable. Puede que tengas más preguntas de las que ves aquí.

Lleva estas preguntas contigo cuando vayas a hablar con los adultos en tu vida sobre tu salud. Acuérdate que tanto tus respuestas a estas preguntas como las decisiones que tomas pueden cambiar a lo largo del tiempo.

PREGUNTAS PARA HACERTE A TI MISMO**...SOBRE MANTENERSE SALUDABLE:**

- ¿Cuáles son algunas cosas que podría hacer para estar en buena salud? (Por ejemplo, cambiar mi dieta, dormir más, ver un consejero, tomar un medicamento)
- ¿Qué es lo que ya sé sobre los posibles beneficios de cada opción (incluyendo la medicación)? ¿Cómo me podrían causar daño?
- ¿Por cuánto tiempo tendría que hacer cada una de estas cosas?
- ¿Cómo sabré que estoy en buena salud?
- ¿Quién me puede ayudar a tomar la mejor decisión para mí?

**PREGUNTAS QUE LE PODRÍAS HACER A UN
REPRESENTANTE DE APOYO DE MENORES, UN
MENTOR U OTRO ADULTO****...SOBRE TUS DERECHOS:**

- ¿Quién tiene derecho a tomar decisiones sobre si tomo medicamentos o no?
- ¿Se puede tomar una decisión sin que yo pueda decir lo que quiero? Si esto sucede ¿qué derechos tengo acerca de hablar con la persona quien tomó la decisión (como un juez o un trabajador de caso)?
- ¿Tengo el derecho de rehusar a tomar un medicamento?
- Si me rehúso a tomar un medicamento, ¿qué pasará? ¿Puedo ser castigado? ¿Me pueden pedir que me vaya de mi colocación?

CONTINUADO...

- Si no estoy de acuerdo con una decisión sobre medicación o mi cuidado médico, ¿qué puedo hacer o a quién puedo llamar? ¿Debo hablar con mi abogado o tutor *ad litem*?
- ¿Mi Estado tiene a alguien, como un defensor público, que investiga quejas y ayuda a los jóvenes en cuidado de crianza?
- Si no estoy de acuerdo con una decisión sobre medicación, ¿tengo derecho a buscar una segunda opinión de un doctor diferente? ¿Cómo puedo buscar una segunda opinión?
- ¿Quién más debería saber que estoy tomando un medicamento? ¿Qué necesitan saber y por qué deberían saberlo?
- ¿Quién se enterará que he tomado este medicamento? ¿Si tomo este medicamento, me podría causar dificultades cuando esté buscando trabajo o si quiero unirme a una rama militar?
- ¿Puedo ver mi historia médica? ¿Puedo obtener una copia de mi historia médica?
- ¿Quién paga por mis costos de cuidado de salud mientras esté en cuidado de crianza?
- ¿Cómo pagaré por mis costos de salud cuando deje el cuidado de crianza? ¿Quién me puede ayudar a tomar decisiones médicas y con los costos médicos cuando deje el cuidado de crianza?

PREGUNTAS PARA HACERLE A TU DOCTOR

...ACERCA DE INFORMACIÓN GENERAL SOBRE UN MEDICAMENTO:

- ¿Cuál es mi diagnóstico?
- ¿Recomienda medicación? ¿Cuál es el nombre del medicamento que recomienda?
- ¿Cuánto debo tomar y cada cuánto tiempo? (Esto se llama "la dosis.")
- ¿Por cuánto tiempo tendré que tomar este medicamento?
- ¿Cómo sabré si está funcionando? ¿Cuándo empezará a tomar efecto?
- ¿Cuán común es que personas de mi edad tomen este medicamento?
- ¿Cuánta experiencia tiene usted con este medicamento?

...ACERCA DE CÓMO EL MEDICAMENTO PODRÍA CAMBIAR TU VIDA:

- ¿Cómo me hará sentir este medicamento?
- ¿Cómo va el uso de este medicamento a cambiar la manera en que me comporto en la escuela? ¿Cómo va a cambiar la manera en que me siento o me comporto con mi familia o amigos?
- ¿Cómo puede este medicamento ayudarme a lograr mis metas de vida?

...ACERCA DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL MEDICAMENTO:

- ¿Qué daño me podría causar este medicamento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de este medicamento? Por lo general, ¿cuánto tiempo duran los efectos secundarios?
- ¿El medicamento puede causar que aumente de peso? ¿Que baje de peso? ¿Hay alguna cosa que pueda hacer para mantener mi peso actual mientras tomo el medicamento?
- ¿Es este medicamento adictivo (difícil de dejar luego de haber empezado a tomarlo)?
- ¿Cuáles son los efectos si el medicamento es tomado con alcohol, marihuana u otras drogas?

...ACERCA DEL USO SEGURO DEL MEDICAMENTO:

- ¿Qué debo hacer si ocurre un problema (me enfermo, falto una o más dosis o me dan efectos secundarios)?
- ¿Hay comidas que debería evitar mientras esté tomando el medicamento? ¿Hay cosas que debería o no hacer mientras esté tomando el medicamento?
- ¿Necesitaré hacerme un examen de sangre u otro tipo de examen médico antes, durante o después del tratamiento? ¿Qué estará buscando el doctor en estos exámenes?
- ¿Qué hago si empiezo a tomar el medicamento y luego decido que no me gusta? ¿Con quién puedo hablar sobre esto?
- De así quererlo, ¿puedo simplemente dejar de tomarme el medicamento?
- ¿Cuán a menudo debería visitar al doctor (u otra persona) quien me recetó el medicamento?
- ¿Quién me ayudará a dar seguimiento al efecto que tiene el medicamento sobre mí? ¿Cómo se van a monitorear los cambios?
- ¿Con quién más puedo hablar sobre la medicación aparte de mi doctor? ¿Quiénes deberían saber que estoy tomando este medicamento y por qué deberían saberlo?

...ACERCA DE ALTERNATIVAS Y OPCIONES:

- ¿Cuáles otras medicaciones podrían ayudarme?
- ¿Cuáles alternativas a medicación (meditación, cambios en mi dieta, ejercicio, etc.) podrían ayudarme?
- ¿Debería intentar hacer otras cosas que me podrían ayudar mientras estoy tomando el medicamento?

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y LOS BENEFICIOS?

Tomando en cuenta lo que has aprendido, puedes usar esta hoja de trabajo para anotar los pros (los beneficios) y los contras (los negativos) de tomar medicación.² Puedes hablar sobre tus deseos y preocupaciones acerca de este medicamento con los adultos que te están ayudando a tomar tu decisión.

HOJA DE TRABAJO SOBRE LOS PROS Y LOS CONTRAS	
Si ME TOMO el medicamento: <i>¿Qué dice mi doctor (u otra persona que me está ayudando con mi decisión) acerca de tomar el medicamento?</i>	
Pros/Beneficios	Contras/Efectos Secundarios
Si NO ME TOMO el medicamento: <i>¿Qué dice mi doctor (u otra persona que me está ayudando con mi decisión) acerca de NO tomar el medicamento?</i>	
Pros/Beneficios	Contras/Efectos Secundarios

² Adaptado de la publicación *Making a Choice: A Guide to Making A Decision About Using Antipsychotic Medication (Tomando una Decisión: Una Guía Para Tomar una Decisión Sobre el Uso de Medicamentos Antipsicóticos)*, del programa Youth MOVE Maine (<http://www.youthmovemaine.org>), el Youth Leadership Advisory Team del Estado de Maine (<http://www.ylat.org>), y Maine Department of Health and Human Services. Disponible en <http://www.ylat.org/rights/medication.pdf>

¿LA MEDICACIÓN ME PUEDE AYUDAR A ALCANZAR MIS METAS PERSONALES?

Tal vez quieras pensar sobre cómo la medicación te podría ayudar a alcanzar tus metas de vida.³ Por ejemplo, si tu meta es asistir a la universidad, la medicación te podría ayudar a concentrarte en clase y a mejorar tus notas. En algunos casos, la medicación o los efectos secundarios de un medicamento podrían hacer el alcanzar tu meta más difícil. Debes compartir tus metas con tu doctor para que él/ella entienda lo que quieres lograr.

HOJA DE TRABAJO ACERCA DE MIS METAS

Usa esta hoja de trabajo para anotar tus metas—cosas que quieres lograr hacer en tu vida.

En los próximos 3 meses, mis metas son:

En los próximos 2 años, mis metas son:

Si pudiera mirar a través de una bola de cristal y verme de aquí a 5 años, ¿qué esperaría ver?

¿Cómo podría la medicación ayudarme a lograr mis metas?

¿Cómo podría la medicación o los efectos secundarios de medicamentos crear obstáculos para alcanzar mis metas?

3 Adaptado de la publicación *Making a Choice: A Guide to Making A Decision About Using Antipsychotic Medication (Tomando una Decisión: Una Guía Para Tomar una Decisión Sobre el Uso de Medicamentos Antipsicóticos)*, del programa Youth MOVE Maine (<http://www.youthmovemaine.org>), el Youth Leadership Advisory Team del Estado de Maine (<http://www.ylat.org>), y Maine Department of Health and Human Services. Disponible en <http://www.ylat.org/rights/medication.pdf>

#5

**MANTENIENDO
TU TRATAMIENTO**

¿CÓMO PUEDO ASEGURAR QUE ME ESTOY TOMANDO MI MEDICAMENTO DE MANERA SEGURA?

Para aumentar los beneficios y reducir los riesgos del uso de medicamento psicotrópico, debes ser un miembro activo de tu equipo de cuidado de salud.

Es importante:

- **Hacer preguntas.** Habla con tu doctor, enfermera, farmacéuta y otros proveedores de cuidado médico sobre tus medicamentos. Conoce las indicaciones de cada medicamento, cómo se debe tomar, qué tipos de efectos secundarios puedes esperar y qué puedes hacer para ayudar a reducir los efectos secundarios. (Ve ejemplos de preguntas empezando en la página 14.)
- **Seguir las instrucciones de uso en la etiqueta del medicamento.** Toma el medicamento exactamente de la manera indicada.
- **Aprender sobre cuáles cosas no se deben mezclar con tu medicamento.** Algunas medicinas, comidas y bebidas no se deben ingerir juntas. Si se mezclan, podrían reducir los efectos positivos de tu medicamento o causar efectos dañinos. Por ejemplo, el beber alcohol mientras estás tomando un medicamento puede entorpecer tus reacciones y hacer peligroso el conducir un auto. Algunas hierbas y suplementos pueden tener interacciones peligrosas con medicamentos recetados. Además, algunas condiciones médicas (como la presión de sangre alta) pueden causar reacciones no deseadas con ciertos medicamentos. Habla con tu doctor o farmacéuta y lee las etiquetas de los medicamentos para aprender más sobre lo que debes evitar mientras estás tomando tu medicamento.
- **Mantener registros.** Haz una lista actualizada—en papel o en tu teléfono—de TODAS las medicinas (tanto con receta como de venta libre) que estás tomando, como también cualquier vitamina, hierba o suplemento. Anota cómo te hace sentir cada medicina, los efectos secundarios y los cambios que observas con el tiempo.
- **Hacer seguimientos regulares con tu doctor.** Mientras estés tomando tu medicamento, tu doctor debe hacer seguimientos contigo para escuchar tus preocupaciones y monitorear tu progreso.

¡NO COMPARTAS TUS MEDICAMENTOS CON NADIE!

**TU MEDICAMENTO PSICOTRÓPICO ES SOLAMENTE PARA TU USO.
EL DARLE TU MEDICAMENTO A OTRA PERSONA PODRÍA CAUSARLE
EFECTOS SECUNDARIOS SERIOS Y HASTA CAUSAR SU MUERTE.**

EVITA LAPSOS EN TU MEDICACIÓN.

CONSEJO: NO ESPERES QUE SE ACABE TU MEDICAMENTO ANTES DE RENOVAR LA RECETA. AGRÉGALE UN AVISO A TU CALENDARIO O TELÉFONO PARA ACORDARTE DE CHEQUEAR LA CANTIDAD DEL MEDICAMENTO QUE TE QUEDA Y PARA PEDIR UNA RENOVACIÓN. EN ALGUNOS CASOS, TENDRÁS QUE HACER UNA CITA CON TU DOCTOR ANTES DE PODER PEDIR UNA RENOVACIÓN DE TU RECETA.

¿QUÉ HAGO SI QUIERO PARAR EL TRATAMIENTO?

Siempre habla con tu doctor si estás pensando parar tu tratamiento. Tú y tu doctor deben tomar juntos esta decisión tan importante. Cuando paras de tomar un medicamento de repente, puedes experimentar efectos secundarios inkomodos o dañinos. Este tipo de medicamento debe ser reducido paulatinamente, a través de varias semanas. Cuando tú y tu doctor decidan que puedes dejar de tomar un medicamento, es muy importante que sigas las instrucciones de tu doctor sobre cómo deberías hacerlo.

Sé cuidadoso cuando te vayas a deshacer de medicamentos que no usaste.

Asegúrate que otras personas y animales no puedan ingerir y ser lastimados por las pastillas que te sobren.

Para más información, lee *Disposal of Unused Medicines: What You Should Know (Deshacerse de Medicamentos No Usados: Lo que Deberías Saber)*.

<http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/>

[BuyingUsingMedicineSafely/EnsuringSafeUseofMedicine/SafeDisposalofMedicines/ucm186187.htm](http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/BuyingUsingMedicineSafely/EnsuringSafeUseofMedicine/SafeDisposalofMedicines/ucm186187.htm)



A SONIA NO LE GUSTABA QUE SU MEDICAMENTO LA HACIA SENTIR CANSADA Y NO LA DEJABA CONCENTRARSE. QUERÍA DEJAR DE TOMARLO. EN VEZ DE HACER ESTO, SE JUNTÓ CON SU DOCTOR Y HABLARON SOBRE CAMBIARLA A OTRO MEDICAMENTO QUE NO TUVIERA LOS MISMOS EFECTOS SECUNDARIOS.



¿QUÉ DEBO HACER ACERCA DE LA MEDICACIÓN CUANDO SALGA DE CUIDADO DE CRIANZA?

Si te estás preparando para salir de cuidado de crianza, hay algunas cosas importantes que debes hacer:

1. Reúnete con tu trabajador de caso para crear un plan. Por ley, tu trabajador de caso tiene que reunirse contigo por lo menos 90 días antes de que cumplas 18 años de edad (o antes del día en que estés programado dejar el cuidado de crianza) para crear un plan de transición. El plan debe discutir diferentes formas de satisfacer tu necesidad de tener:

- Conexiones de por vida con adultos que se preocuparán por ti y que te apoyarán
- Servicios de salud mental y médicos
- Cobertura de seguro de cuidado de salud
- Vivienda
- Educación
- Empleo

Tienes derecho a invitar a un mentor u a otro adulto de confianza a asistir a esta reunión para ayudar crear el plan que mejor aborde tus necesidades.

2. Considera si quieres o no seguir tomando tu medicamento. En la reunión con tu trabajador de caso y otros adultos de confianza, habla sobre tus deseos y tus preocupaciones. Averigua lo que tu doctor o doctores recomiendan.

- **Si quieres seguir tomando tu medicamento:**
Habla con tu trabajador de caso acerca de quién te puede ayudar a encontrar y a pagar por tu medicamento en el futuro.
- **Si quieres dejar de tomar tu medicamento:**
Habla con tu doctor acerca de cómo reducir la dosis paulatinamente.

3. Consigue una copia de tus registros médicos. Debes recibir una copia gratuita de tus registros médicos. Esto es un requerimiento de la ley cuando dejas el cuidado de crianza a los 18 años de edad (o a la edad de mayoría en tu Estado). Necesitarás alguna de la información de estos registros para tu cuidado de salud en el futuro y también para solicitudes de ingreso a la universidad o de trabajo.

Asegura que tus registros médicos incluyan información sobre:

- Los nombres de todos tus doctores y proveedores de cuidado de salud
- Enfermedades serias, condiciones médicas y heridas y sobre los servicios prestados para tratar con ello
- Los medicamentos que has tomado (psicotrópicos y otros), cuándo los tomaste, cuándo los dejaste de tomar y por qué
- Reacciones no deseadas a medicamentos (si se aplica)
- Alergias
- Inmunizaciones
- Registros de crecimiento
- Historial de tu familia biológica sobre sus condiciones médicas (si se conocen)

4. Averigua acerca de seguro médico. El cuidado de salud puede ser muy costoso. Hay algunas maneras de conseguir cuidado de salud a bajo precio o gratis, incluyendo:

- **Medicaid.** Muchos Estados ofrecen seguro médico sin interrupción para jóvenes que estuvieron en cuidado de crianza a través del programa de Medicaid. (Nota: cobertura bajo Medicaid está disponible sólo hasta que alcances cierta edad, a menudo hasta cumplir los 19 o 21 años.) Para lograr tener seguro médico sin interrupción, a menudo hay que **planificar para ello antes de que dejes el cuidado de crianza.** Trabaja junto con tu trabajador de caso (u otro adulto) para completar los documentos necesarios. Asegúrate de averiguar qué tendrás que hacer por tu cuenta para mantener tu cobertura.
- **Centros de salud comunitarios.** Centros de salud financiados por el Gobierno Federal te darán cuidados médicos así no tengas seguro médico. Pagas lo que puedas pagar, basado en tus ingresos. Puedes encontrar un centro de salud cerca de ti a través de la siguiente página web: <http://findahealthcenter.hrsa.gov>
- **Centros de salud estudiantiles.** Si asistes a una universidad, podrías acceder a cuidados de salud a través del centro de salud estudiantil de tu escuela.

Habla con tu trabajador de caso sobre estas y otras opciones.

AGRADECIMIENTOS

Esta guía fue creada a través de un comité colaborativo de muchos jóvenes y profesionales, incluyendo individuos de:

- Children's Bureau, U.S. Department of Health and Human Services
- Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
- American Academy of Pediatrics
- Food and Drug Administration, U.S. Department of Health and Human Services
- Jim Casey Youth Opportunities Initiative
- Maine Department of Health and Human Services
- Maine Youth Leadership Advisory Team
- National Resource Center for Youth Development
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services
- Tufts Medical Center
- Youth MOVE Maine

Los contenidos de esta publicación no necesariamente reflejan las visiones, opiniones o políticas de estas agencias.

El comité reconoce el trabajo de Child Welfare Information Gateway, un servicio del Children's Bureau, en el diseño y la revisión de la guía. Le agradecemos al National Resource Center for Youth Development por alojar la guía en su sitio web. El comité también les agradece a los muchos jóvenes y profesionales que completaron una prueba de campo y proporcionaron sus críticas y opiniones; su asistencia ha sido invaluable.

Este material puede ser libremente reproducido y distribuido. Sin embargo, al hacerlo, por favor dé crédito a:

Children's Bureau et al. (2012). *Tomando decisiones saludables: Una guía sobre medicamentos psicotrópicos para jóvenes en cuidado de crianza*. Washington, DC: Author.

**PUEDO
ENCONTRAR
AYUDA.**

**¡YO PUEDO
ELEGIR!**

**YO MEREZCO
SENTIRME
MEJOR.**

**MANTENERME
ACTIVO ME
AYUDA.**

**¿QUÉ ES
LO MEJOR
PARA MÍ?**

**¡NECESITO
PLANEAR EN
ANTICIPACIÓN
DEL FUTURO!**

**TENEMOS
OPCIONES.**

**¡NO ESTOY
SOLA!**

**LO QUE SIENTO
ES REAL.**

**¿CÓMO
ME ESTOY
SINTIENDO?**

**PUEDO
SENTIRME
LO MEJOR
POSIBLE.**



**Children's
Bureau**

U.S. Department of Health and Human Services
Administration for Children and Families
Administration on Children, Youth and Families
Children's Bureau
<http://www.acf.hhs.gov/programs/cb>