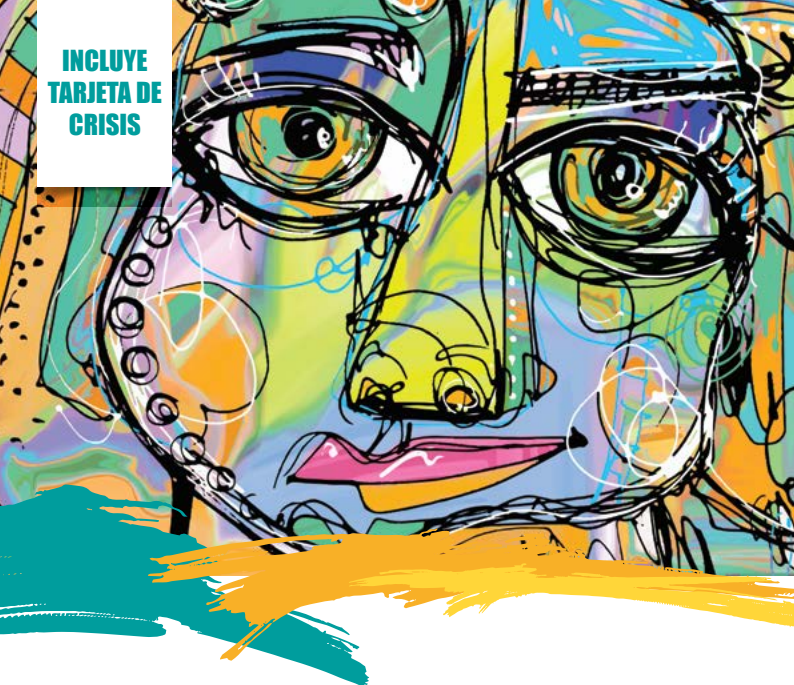


**INCLUYE
TARJETA DE
CRISIS**



GUÍA DE BOLSILLO PARA LA AGITACIÓN Y ACERCA DE CÓMO ABORDAR UNA CRISIS

Incluye tarjeta de crisis



INTRODUCCIÓN

Esta guía de bolsillo está destinada a aquellas personas que están experimentando agitación, así como a sus cuidadores y amigos íntimos. Esta breve guía es un complemento de su correspondiente versión completa, a la que se puede acceder desde los sitios web de GAMIAN-Europe y EUFAMI.

www.gamian.eu www.eufami.org

Proporciona información crucial sobre cómo reconocer los primeros signos y síntomas de agitación, y cómo actuar si se produce una crisis. Al final de esta guía, encontrará una tarjeta de crisis que le ayudará a proporcionar sus datos de contacto en caso de emergencia, así como sus preferencias de cuidado y tratamiento durante un episodio de agitación.

¿Qué es la

AGITACIÓN?

La agitación es una afección habitual de aquellas personas que padecen

TRASTORNO BIPOLAR • ESQUIZOFRENIA • DEMENCIA

y puede desembocar (con mucha rapidez) en una crisis que exija su hospitalización.



La agitación puede manifestarse como **tensión interna, desasosiego, nerviosismo, malestar, azoramiento, excitación, ansiedad, pasotismo, irritabilidad y agresividad** física o verbal. Además, puede generar ansiedad, desde leve hasta aguda, y dar lugar a violencia y/o agresividad.

Existen muchos desencadenantes posibles para la agitación. Así, algunas personas que la han experimentado señalan, por ejemplo, padecer insomnio, tener preocupaciones económicas, sufrir desencuentros con otras personas y escuchar ruidos estridentes, junto con los sentimientos de inseguridad o de estar bajo presión.

La agitación puede ser una experiencia aterradora.

Un síndrome conductual o un conjunto de síntomas y conductas

¿Qué puedo hacer si sufro

AGITACIÓN?

A menudo, las personas que padecen agitación son capaces de **reconocer** los **desencadenantes** y **síntomas** que la producen, e incluso llegar a gestionarlos y controlarlos mediante técnicas de autocontrol que les resulten eficaces. Sin embargo, a otras personas, esto puede resultarles difícil. **Existen estrategias** sencillas que se pueden utilizar, como **PASEAR, MEDITAR, DISTRAERSE** y dormir lo suficiente. Pero, si una persona está muy agitada, puede tomarse la **MEDICACIÓN** prescrita y **HABLAR** con alguien muy cercano que le ayude a reducir sus síntomas.



TOME LOS MEDICAMENTOS PRESCRITOS – se trata de la primera línea de acción cuando aparecen los síntomas de agitación. Algunas personas sabrán qué medicamento prescrito deben tomar según el grado de intensidad de su agitación. A este respecto, siga los consejos de su médico.

BUSQUE UN GRUPO DE APOYO – hablar con alguien que ha pasado por una experiencia de agitación igual o similar a la suya puede ayudarle a recibir el apoyo práctico, emocional o social que necesita. También le puede ayudar a conocer mejor su enfermedad y a identificar métodos eficaces para superar una crisis. Seguramente existan grupos de apoyo locales, organizaciones en su entorno o una red de asistencia en línea que ofrezcan apoyo a personas en su misma situación. Estos le ayudarán a fijar sus propias metas, restablecer redes de asistencia e identificar sus síntomas y signos tempranos, así como a diseñar estrategias para evitar una recaída.

CONTACTE CON UN SERVICIO DE AYUDA - si usted ya está en contacto con un especialista de salud mental y este le conoce bien, podrá recomendarle estrategias que le ayuden a relajarse. Tener acceso a un servicio de ayuda telefónica también puede serle útil y tranquilizador, sobre todo durante las primeras fases de su agitación. Es importante que el hospital o el profesional en cuestión tenga acceso a su historial clínico y conozca de antemano qué estrategias le ayudan durante un episodio de agitación. En este sentido, los servicios de salud y de emergencias deben evitar el uso de medidas coercitivas tales como aislarle o constreñirle, al igual que recurrir al confinamiento como medida de seguridad.

ELABORE UN PLAN DE CRISIS - este le ayudará a planificar con antelación qué hacer en caso de crisis, incluso durante un episodio de agitación. Puede redactar dicho plan junto con su cuidador/familiar/amigo y/o médico. Procure incluir en él información detallada sobre el cuidado o el tratamiento que prefiere en caso de crisis. Es importante que alguien de su confianza conozca y apruebe dicho plan. Así, esta persona podrá avisarle cuando usted muestre signos de agitación y pedir ayuda profesional si es necesario.

¿Qué pueden hacer sus

CUIDADORES

amigos o familiares?

Muchas personas con un diagnóstico de enfermedad mental grave como la esquizofrenia o el trastorno bipolar a menudo conviven o mantienen una estrecha relación con un cuidador informal.

Con frecuencia, esta persona es un familiar cercano, un progenitor, una pareja, un hermano o un hijo, y suele ser el paciente quien lo elige.

En la mayoría de los casos, los cuidadores son capaces de reconocer un episodio de agitación.



En la mayoría de los casos, los cuidadores son capaces de reconocer un episodio de agitación. Por lo que es importante que detecten sus síntomas de forma precoz. Muchos cuidadores intervendrán mientras el episodio de agitación es de intensidad leve o moderada. La persona que padece la agitación podría estar muy asustada, por lo que la compañía de alguien de su confianza puede serle de gran ayuda.

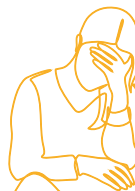
- 1 Si la persona afectada necesita estar a **SOLAS DURANTE** un rato, el cuidador respetará su deseo, si bien se mantendrá cerca por si quisiera hablar o recibir ayuda. A menudo, los cuidadores emplean técnicas como la desescalada verbal (hablar y tranquilizar a la otra persona) y supervisan la medicación de rescate.
- 2 Constreñir físicamente a la persona afectada es desaconsejable y debería evitarse. Ofrecer **CONSUELO Y ESCUCHAR** con empatía son algunas de las mejores estrategias para los cuidadores.
- 3 Asimismo, **DISTRAER A LA PERSONA**, controlar las propias emociones del cuidador, evitar los comentarios negativos y generar un ambiente seguro o neutral son formas efectivas de ayudar a una persona que padece un episodio de agitación.
- 4 Del mismo modo, **BUSCAR EL ASESORAMIENTO Y APOYO DE UN PROFESIONAL** sanitario también puede ser de ayuda. Si el episodio de agitación es severo y se precisa la hospitalización, contar con alguien de confianza que proponga dicho internamiento también puede ser útil.

CONSEJOS

de la asociación sobre salud mental MIND UK

Además, los cuidadores necesitan cuidar tanto su salud física como mental, así como encontrar maneras de sobrellevar y manejar bien la situación. Algunos de los principales consejos de la asociación sobre salud mental MIND UK¹ (una organización sin ánimo de lucro del Reino Unido) son los siguientes:

1. **DIGA** cómo se siente y busque información acerca de qué puede ayudarle.
2. **SEA REALISTA**, no trate de asumir demasiadas cosas ni de ocuparse de todo.
3. **PROMUEVA** la independencia de la persona que recibe sus cuidados.
4. Dese algún **RESPIRO** y concédase tiempo para hacer aquello que le gusta.
5. **APRENDA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**, como la meditación, o pase tiempo en la naturaleza.
6. **PIDA AYUDA** a amigos y familiares.
7. **ORGANÍCESE**, planifique su rutina diaria.
8. **BUSQUE ASPECTOS POSITIVOS** de su relación con la persona que padece agitación y encuentre modos de gestionar y fortalecer dicha relación.
9. **DUERMA** lo suficiente.
10. **CUIDE SU SALUD** física y mental con una buena alimentación y ejercicio.



uno

Detectar los síntomas de forma precoz



dos

Generar un ambiente tranquilo y seguro



tres

Escuchar con empatía y ofrecer consuelo



cuatro

Evitar los comentarios negativos



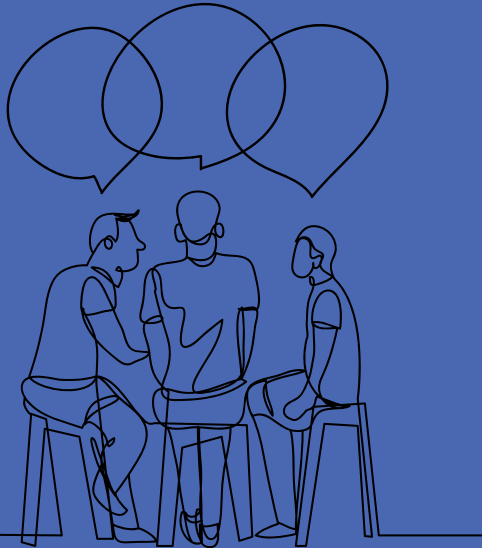
cinco

Buscar el asesoramiento y el apoyo de un profesional

¹MIND UK. (2014) How to cope as a carer. Folleto disponible en: <https://www.mind.org.uk/media/859562/how-to-cope-as-a-carer-2014-.pdf>

PREVENCIÓN

1 PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN TEMPRANA - un buen modo de prevenir futuros episodios de agitación consiste en tomar su medicación de mantenimiento. No obstante, si aun así los síntomas se presentan, actuar con diligencia e intervenir cuanto antes le evitará muchos de los sentimientos de angustia e incomodidad asociados con dichos síntomas. Y lo que es más importante: puede ayudarle a evitar que la agitación desemboque en una crisis y paliar la necesidad de su hospitalización.



2 MEDICACIÓN Y TRATAMIENTO - cuando una persona padece un episodio severo de agitación o crisis, tal vez necesite ser hospitalizada. Ante una situación de crisis es importante que la persona afectada se sienta bajo control, pueda expresar sus deseos y no se sienta presionada.

De este modo, resulta más sencillo generar una atmósfera más tranquila y cooperativa.

Existen directrices para manejar una crisis desde el punto de vista clínico que se basan en la desescalada, las intervenciones farmacológicas y la sedación inmediata, lo que incluye medicación antipsicótica y benzodiazepinas de administración oral o inyectada. La medicación de mantenimiento también es importante, y avances recientes en el tratamiento de la agitación incluyen los inhaladores de acción rápida o la medicación de rescate.

3 TERAPIAS CONVERSACIONALES - las terapias psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual, también pueden ser eficaces a la hora de tratar los síntomas de agitación, si bien dichas terapias se combinan con la medicación.



Esta tarjeta de crisis contiene información sobre mí y sobre la persona con la que se deberá contactar en caso de emergencia.

Quando me formule preguntas, le ruego que se muestre paciente y relajado conmigo, pues podría estar sufriendo un episodio de agitación.

Rellene la tarjeta de crisis adjunta, recórtela y guárdela en su cartera/monedero.

TARJETA DE CRISIS

MIS DATOS PERSONALES

Nombre: _____

Estado de salud o diagnóstico: _____

Medicación actual: _____

Si necesito tratamiento o cuidados de emergencia, le ruego que se dirija a (*hospital u otro centro de confianza*): _____

Preferencias en caso de tratamiento de urgencia: _____



¿Cómo actúan los profesionales frente a la

AGITACIÓN?

Se han desarrollado **protocolos** para los profesionales sanitarios y los empleados de los servicios de urgencias, tales como la policía.

- Es **importante** que estos profesionales sigan dichos protocolos a fin de que la persona que experimente un episodio de agitación y que se encuentre bajo la custodia policial pueda ser **derivada de inmediato** a los servicios oportunos.

DATOS DE CONTACTO PARA EMERGENCIAS: En caso de emergencia o crisis, ruego se pongan en contacto con mi cuidador/familiar/amigo:

Nombre de la persona de contacto: _____

Grado de parentesco: _____

N.º de móvil (u otro teléfono de contacto): _____

EL NOMBRE DE MI MÉDICO Y SUS DATOS DE CONTACTO SON LOS SIGUIENTES:

Nombre: _____

N.º de teléfono (horario de consulta): _____

Hospital o centro de salud: _____

N.º de teléfono de guardia: _____



uno

Velar por la seguridad del paciente y del resto de personas

dos

Ayudar al paciente a gestionar sus emociones y su angustia o bien dejar que sea él el que recupere el control de su conducta



tres

Evitar la constricción física en la medida de lo posible

cuatro

Evite prácticas coercitivas que agraven la agitación del paciente



<https://www.gamian.eu>



El desarrollo de esta guía de bolsillo ha recibido el apoyo de Ferrer,
que no ha influido en el contenido.