Puede recibir ayuda psicológica en:

Línea Amiga de Boyacá **#106**	Línea Sergio Urrego **311 766 8666**
Porque quiero estar bien **333 033 3588**	MINSALUD **#192 opción 4**
Lineas Gratuitas **#123 y #155**	E.S.E. Santiago de Tunja **608 744 8050**

En Tunja 40 Segundos por la vida, línea directa a centros de escucha **318 707 4625 - 310 487 5808**

Tenga en cuenta...

- ☑ Los **medicamentos** formulados por el médico tratante, deben ser solicitados en la farmacia **asignada** por la EPS.
- ☑ Para solicitar **citas de control** debe contar con una autorización vigente y en la institución asignada por la EPS.
- ☑ Es necesario garantizar una alimentación saludable con los nutrientes que el cuerpo necesita, por tanto, **incremente el consumo** de frutas, verduras, proteínas, consumo de agua y reduzca el consumo de bebidas gaseosas, sal, ultraprocesados, dulces y derivados.
- ☑ Recuerde que el **consumo de alcohol** durante el tratamiento está **contraindicado y puede producir crisis**, hospitalización o desenlace no esperado.

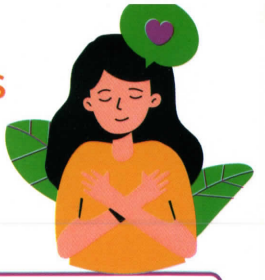
Señales de Alerta ¿Cuando un paciente puede entrar en crisis?

Preste atención si el paciente presenta alguno de estos comportamientos:

- Deja de tomar **los medicamentos** sin explicación o se niega a hacerlo.
- Está más **irritable o agresivo** de lo normal, incluso con personas cercanas.
- **No puede dormir** o su sueño se vuelve muy alterado.
- Siente **miedo o desconfianza** sin una razón clara.
- **Cambia de ánimo** bruscamente, pasando de la alegría a la tristeza o el enojo sin motivo.
- Pierde interés en **cuidarse**, como bañarse, comer o dormir.
- Dice que **ve, escucha o siente cosas** que los demás no perciben.
- Habla de muerte, de **hacerse daño** o tiene comportamientos peligrosos hacia sí mismo.



Recomendaciones para el cuidador



- Asista a sus citas de control por su **EPS.**
- Busque escucha **efectiva.**

- Fortalezca sus **hábitos de vida saludable:** buena comida, descanso, agua y moverse un poco cada día.
- Si identifica algún signo de alarma como: tristeza, llanto fácil, preocupación constante, dolores físicos, otros, **consulte a su médico.**

Manejo de los Medicamentos

- Guarde los medicamentos en un lugar limpio, seco y donde no les dé el sol. Revise siempre la **fecha de vencimiento.**
- Si ya están vencidos, llévelos al Punto Azul más cercano, **no los bote a la basura.**
- Solo suministre lo que recetó el médico o el psiquiatra, y siga bien la dosis y los horarios.

Cuidar de alguien en casa también es una forma de amar.
Esté atento, escuche y no dude en pedir ayuda.

Recomendaciones **ANTES DE SALIR DEL CRIB**

- ✓ Verifique que los elementos dejados al ingreso sean devueltos como: ropa, calzado, elementos de aseo, libros, etc.
- ✓ Verifique la entrega de Historia clínica, orden de medicamentos, orden para control por especialistas, orden de exámenes y la incapacidad medica en caso de requerirla.
- ✓ Reclame los medicamentos para tres días en la farmacia del CRIB.
- ✓ Asegúrese de recibir orientación médica o de enfermería sobre tratamiento, cuidados y manejo de paciente en casa.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL PACIENTE EN CASA

- El paciente debe permanecer en **compañía** de un adulto responsable.
- El **cuidador** debe administrar los **medicamentos** de acuerdo a las indicaciones, así como **verificar** el cuidado personal, el comportamiento y la toma real de los medicamentos, para **garantizar** la estabilidad de sus síntomas.
- Asegúrese de mantener los compromisos y **acuerdos pactados** durante los procesos de intervención familiar.
- Provea espacios protectores de sana convivencia, **evite** discusiones y descalificaciones con el paciente y con los otros.
- Recuerde que el éxito de la recuperación del paciente depende del **núcleo familiar,** por esto, brinde acompañamiento para: Tramites de autorizaciones, gestión para solicitar los medicamentos, asistencia a las terapias y controles.

Folleto informativo

De Egreso

CRIB

E.S.E. CENTRO DE REHABILITACIÓN INTEGRAL DE BOYACÁ