

# El estado de ánimo y su salud

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

- Manténgase activo físicamente       Pase tiempo con la gente que lo apoya       Evite el uso excesivo de alcohol y de drogas ilegales.  
 Busque actividades para relajarse       Siga una dieta saludable       Dedique tiempo a actividades que disfrute diariamente

## Banderas verdes: Todo en orden

### Si:

- ✓ Se siente positivo
- ✓ Mantiene buen apetito
- ✓ Duerme bien
- ✓ Toma sus medicamentos según lo prescrito

## Lo que ello podría indicar:

- ✓ Sus síntomas están bajo control
- ✓ Continúe tomando sus medicamentos según lo prescrito
- ✓ No deje de asistir a sus citas médicas



## Banderas amarillas: Precaución

### Si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ✓ Menor interés o insatisfacción al realizar actividades
- ✓ A menudo se siente deprimido, melancólico, triste
- ✓ Dificultad para dormir o quiere dormir todo el tiempo
- ✓ Aumento o disminución del apetito
- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Disminución de la energía/sensación de cansancio
- ✓ Demasiada energía y sentimientos de invencibilidad
- ✓ Se siente desesperanzado o desvalido
- ✓ Se siente demasiado abrumado para levantarse de la cama
- ✓ Deja de tomar o se salta medicamentos de manera aleatoria
- ✓ Falta a citas médicas o de salud mental

### Si está tomando medicamentos y experimenta:

- ✓ Sequedad en la boca
- ✓ Diarrea o estreñimiento
- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Náuseas y/o vómitos
- ✓ Desasosiego
- ✓ Aumento de peso

## Lo que ello podría indicar:

- ✓ Puede que su estado de ánimo sea cada vez más inestable
- ✓ Puede que necesite tratamiento/medicamentos o que deba modificar su tratamiento/medicamentos actuales
- ✓ Podría tener un efecto secundario de sus medicamentos y necesitar ayuda antes de que las cosas empeoren

*Llame a su médico de cabecera o especialista en salud mental:*

Nombre: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_



**Si observa una Bandera amarilla, trabaje conjuntamente con su equipo de atención médica**

## Banderas rojas: Deténgase y piense

### Si:

- ✓ Tiene pensamientos suicidas recurrentes o piensa en hacerse daño a sí mismo o a los demás
- ✓ Ha hecho algo para hacerse daño a sí mismo o a otra persona

## Lo que ello podría indicar:

- ✓ **Debe ser evaluado por un profesional médico inmediatamente**
- ✓ **Llame a la línea nacional de prevención del suicidio: 1.800.273.8255 (TALK)**
- ✓ **Pida que lo lleven a un centro para crisis psiquiátricas o al departamento de emergencias más cercano**
- ✓ **Llame al 9-1-1**

