



# MI CARTILLA DE HERRAMIENTAS

EL DIAGNÓSTICO

# ¡HOLA!



Nos alegra que tengas esta cartilla en tus manos, pues creemos que estas herramientas te ayudarán a superar ese malestar que sientes ahora mismo. Quizás te sientas confundido, pero no te preocupes! El profesional que te acompaña podrá informarte acerca de todo; por lo tanto, te recomendamos que utilices este material con el acompañamiento de tu médico.

Cualquier duda que tengas, no temas en preguntar, y recuerda que esto que estás sintiendo **SIEMPRE PUEDE SER SUPERADO.**

## PRESENTACIÓN DEL MATERIAL

Esta cartilla tiene como propósito informarte, apoyarte y acompañarte en toda la ruta de tratamiento con el especialista que inicia justo ahora. Aquí encontrarás actividades, recomendaciones e información que te permitirán comprender un poco más lo que pasa y acompañarte en el camino de tu tratamiento.

Esta cartilla hace parte de un ciclo de entregas en las que encontrarás material sobre el diagnóstico, la intervención y el autocuidado. El contenido de este cuadernillo te ayudará a complementar las sesiones y el trabajo con tu médico. Recuerda realizarlo con calma, cuando te sientas cómodo.

Sabemos que aquí es donde comienza este camino hacia la mejoría, y puede ser difícil, pero recuerda que no eres la única persona que está pasando por esto; en el mundo, el 5% de la población padece un trastorno mental (OMS, 2015); no es algo tan raro como crees. Así que es momento de iniciar este camino sin miedos ni prejuicios, para que puedas disfrutar del proceso de mejoría.

# SALUD MENTAL

Tener buena **salud mental**<sup>1</sup> es:

- Querermeme como soy
- Sentirme bien conmigo mismo
- Afrontar las dificultades normales de la vida
- Mantener buenas relaciones
- Estar físicamente saludable



## ¿CÓMO PUEDO EMPEZAR A CUIDAR MI SALUD MENTAL?



Teniendo hábitos saludables, como hacer ejercicio y alimentarte adecuadamente



Practicando la gratitud



Expresando lo que siento y pienso, sin lastimar a los demás



Apoyándome en las personas que me rodean cuando esté en momentos de dificultad



Buscando ayuda profesional

**SI QUIERES CONOCER**  
UN POCO MÁS ACERCA DE LA SALUD MENTAL



# ¿CUÁNDO UNA SENSACIÓN DE MALESTAR SE CONVIERTE EN UN RIESGO PARA LA SALUD MENTAL?

Algunas veces, las emociones que no nos gustan o nos parecen desagradables pueden ayudarnos a manejar situaciones difíciles. Por ejemplo, el miedo nos ayuda a protegernos de peligros inminentes, luchando o alejándonos de ellos.

Cuando una sensación se genera en cortos periodos y con moderada intensidad, no resulta dañina; de otro modo, esto sí podría ser un riesgo para la salud mental.

## NO ESTÁ MAL BUSCAR AYUDA

Algunas situaciones no son fáciles de llevar solo; parte de cuidar tu salud mental es pedir ayuda a profesionales que te puedan dar orientación en momentos críticos cuando no encuentras salida a las dificultades.



## TRABAJO CON TU MÉDICO

Cuéntale a tu especialista lo que sientes y pregúntale sobre los síntomas que tienes.

# TEST

Sabemos que el inicio de este tratamiento puede ser incierto; por eso, queremos apoyarte y guiarte en todo este camino. A través de estos test, podrás reconocer cómo te encuentras y le dará una idea a tu especialista sobre el camino que deberán emprender juntos.

## TEST DE DIAGNÓSTICO DEFINIDO (DASS-21)<sup>(2)</sup>

### ¿Qué mide?

Mide los estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés.

### Aplicación

Lee cada expresión y marca con un círculo el número 0, 1, 2 o 3 que indica cuánto se identifica con la expresión durante el último mes. No hay respuestas correctas o incorrectas. No utilices demasiado tiempo en ninguna declaración.

La escala de puntajes es la siguiente:

0	No me ha ocurrido
1	Me ha ocurrido un poco o durante parte del tiempo
2	Me ha ocurrido ocasionalmente o una buena parte del tiempo
3	Me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo



## RECUERDA

“El 62% de los adultos muestra mejoría tras asistir a psicoterapia<sup>(3)</sup>”

1	Me ha costado mucho relajarme	0 1 2 3	
2	Me di cuenta de que tenía la boca seca	0 1 2 3	
3	No podía tener ningún sentimiento positivo	0 1 2 3	
4	Se me hizo difícil respirar	0 1 2 3	
5	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0 1 2 3	
6	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0 1 2 3	
7	Sentí que mis manos temblaban	0 1 2 3	
8	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0 1 2 3	
9	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0 1 2 3	
10	He sentido que no había nada que me ilusionara	0 1 2 3	
11	Me he sentido inquieto	0 1 2 3	
12	Se me hizo difícil relajarme	0 1 2 3	
13	Me sentí triste y deprimido	0 1 2 3	
14	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0 1 2 3	
15	Sentí que estaba al punto de pánico	0 1 2 3	
16	No me pude entusiasmar por nada	0 1 2 3	
17	Sentí que valía muy poco como persona	0 1 2 3	
18	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0 1 2 3	
19	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0 1 2 3	
20	Tuve miedo sin razón	0 1 2 3	
21	Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0 1 2 3	

## Una vez finalices, escribe aquí los resultados de este test:

Haz la suma del puntaje de acuerdo al grupo en que pertenezcan los símbolos de cada enunciado. Por ejemplo, la suma de los enunciados 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21 iría debajo del símbolo azul.



### ¿Cómo se interpreta?

El DASS-21 posee tres subescalas: depresión (ítems azules: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), ansiedad (ítems rosados: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y estrés (ítems morados: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una. Puede obtenerse un indicador general de síntomas emocionales sumando las puntuaciones de todos los ítems.

	Depresión	Ansiedad	Estrés
<b>Leve</b>	0 - 6	0 - 4	0 - 9
<b>Moderada</b>	7 - 10	5 - 7	10 - 12
<b>Severa</b>	11 - 13	8 - 9	13 - 16
<b>Extremadamente severa</b>	14 o +	10 o +	17 o +



## TRABAJO CON TU MÉDICO

Comenta con tu especialista los resultados de este test y pregúntale qué significan esos resultados.

# TEST DE FUNCIONALIDAD (INVENTARIO DE DISCAPACIDAD DE SHEEHAN)<sup>(4)</sup>

## ¿Qué mide?

Mide la calidad de vida del paciente en relación con el trabajo, la vida social, la vida familiar, el estrés y el apoyo social percibido.

Lee cada ítem y marca con un círculo un número de 0 a 10 según corresponda durante el último mes. No hay respuestas correctas o incorrectas. Una vez finalices, haz la suma de los puntajes y escríbelo.

### TRABAJO

A causa de tus síntomas, tu trabajo se ha visto perjudicado:

No, en absoluto      Levemente      Moderadamente      Marcadamente      Extremadamente

← 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 →

### VIDA SOCIAL

A causa de tus síntomas, tu vida social y tus actividades de tiempo libre se han visto perjudicadas:

No, en absoluto      Levemente      Moderadamente      Marcadamente      Extremadamente

← 0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 →

## VIDA FAMILIAR

A causa de tus síntomas, tu vida familiar y tus responsabilidades domésticas se han visto perjudicadas:

No, en absoluto      Levemente      Moderadamente      Marcadamente      Extremadamente



## ESTRÉS PERCIBIDO

Desde tu última visita, ¿cuánto te han dificultado la vida los eventos estresantes y los asuntos personales como problemas en el trabajo, en casa, de salud o económicos?

Nada, en absoluto      Levemente      Moderadamente      Marcadamente      Extremadamente



## APOYO SOCIAL

Durante la última semana, ¿qué porcentaje de apoyo has recibido de amigos, familiares, compañeros de trabajo, etc., respecto al apoyo que has necesitado?



Ningún apoyo,  
en absoluto

Un poco

Moderado

Considerable

El apoyo ideal

**PUNTUACIÓN  
TOTAL:**



## RECUERDA

Realiza este test junto con tu médico para que te ayude a interpretar los resultados de la manera más adecuada.

# RECORRIENDO MI VIDA

Al iniciar este camino, es importante entender cómo has afrontado las dificultades a lo largo de tu vida, así como aquellas emociones y pensamientos positivos y negativos que has tenido en estas etapas. Sabemos que esto puede ser difícil, pero al hacerlo podrás ver cómo ha sido tu avance con el tiempo.



¿Qué te sucedió?

¿Qué sentiste?

Infancia →  
↓  
Adolescencia  
↓  
Adulthood ←

Empty box for writing about childhood events.

Empty box for writing about childhood feelings.

Empty box for writing about adolescence events.

Empty box for writing about adolescence feelings.

Empty box for writing about adulthood events.

Empty box for writing about adulthood feelings.



## TRABAJO CON TU MÉDICO

Háblale acerca de esta línea del tiempo a tu especialista, cuéntale cuáles han sido tus emociones y pensamientos, qué acontecimientos difíciles has vivido y cómo los has superado.

**¿Qué pensaste?**

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

**¿Cómo lo  
afrontaste?**

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

# MI DIAGNÓSTICO

Aquí comienza tu ruta para recuperar tu calidad de vida; es momento de iniciar tu tratamiento. Pero antes, es importante conocer el diagnóstico que te da el especialista y comprender bien de qué se trata.

**Diagnóstico:**

¿Qué entendiste sobre el diagnóstico?

¿Qué síntomas tienes tú?

¿Cómo afrontas esos síntomas?

¿Cuál va a ser tu tratamiento?



## RECUERDA

Busca apoyo para facilitar el manejo de esta situación y permítete recibir ayuda.

# MI PRÓPOSITO

Utiliza este espacio para reflexionar sobre tu tratamiento y todo lo que esto conlleva.

¿Cuál es tu propósito?



¿Qué quieres lograr?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Qué te preocupa?

--	--	--

# MI COMPROMISO



Utiliza este espacio para escribir cuál va a ser tu compromiso con...

El tratamiento

La consulta con el especialista

Contigo mismo

# RECOMENDACIONES

Toma tus medicinas según lo prescrito por el especialista



Asiste a tus sesiones con el especialista



Pide ayuda cuando lo necesites



Mantén al tanto a tu especialista de lo que te esté pasando



Valora cada uno de los logros que alcances día a día



Mantén el contacto con tu familia y/o amigos



# INFORMACIÓN DE CONTACTO

En este espacio puedes escribir los números de contacto de tu red de apoyo.



Nombre:

Teléfono:



Nombre:

Teléfono:



Nombre:

Teléfono:

## MI MÉDICO TRATANTE

Nombre:

Teléfono:



Medicamentos que tomo:

Frecuencia con que debo tomarlos:

# GLOSARIO

Antidepresivos

Medicamentos que estimulan el ánimo.

Descompensación

Pérdida de un estado de funcionalidad en el que el individuo no es capaz de enfrentar las exigencias habituales de la vida diaria.

Episodio

Período en el que los síntomas de la enfermedad son evidentes.

Pensamientos  
rumiativos

Reflexionar de manera obsesiva y analizar eventos o aspectos negativos de la vida.

Salud mental

Es un estado completo de bienestar en las diferentes áreas del ser humano.

Terapia cognitiva  
conductual

Ayuda a los pacientes a realizar ajustes eficaces en los pensamientos, las emociones y los comportamientos.

Trastornos  
mentales

Alteración en la forma en la que nos comportamos, pensamos y tomamos decisiones, la cual produce un sufrimiento o efecto negativo sobre la vida de la persona.



Esperamos que en este tiempo, este cuadernillo haya sido de mucha utilidad para ti y te haya acompañado de forma satisfactoria en esta primera etapa de diagnóstico, permitiéndote alcanzar un poco de ese estado de bienestar que tanto deseamos para ti.

Te invitamos a que continúes trabajando en las siguientes etapas tan arduamente como lo estás haciendo ahora mismo; recuerda no rendirte en este proceso porque **tu salud mental es lo más importante.**

Los profesionales de la salud siempre van a estar allí para apoyarte y acompañarte en este proceso; no dudes en recurrir a ellos cuando lo necesites.

Nos vemos en la siguiente etapa, pues **estamos juntos en esto.**

# REFERENCIAS



- 1 How to Improve Mental Health: MedlinePlus [Internet]. [citado 4 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/howtoimprovementalhealth.html>
- 2 Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10, 176-181.
- 3 Cuijpers P, Karyotaki E, Weitz E, Andersson G, Hollon SD, van Straten A. The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: a meta-analysis. *J Affect Disord*. 2014 Apr;159:118-26.
- 4 Sheehan, K. H., & Sheehan, D. V. (2008). Assessing treatment effects in clinical trials with the Discan metric of the Sheehan Disability Scale. *International Clinical Psychopharmacology*, 23(2), 70-83.



**ESCANEA  
O INGRESA**  
[www.tqatulado.com](http://www.tqatulado.com)