

INFORMACIÓN A FAMILIAS



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0

CÓMO HABLAR CON UN SER QUERIDO SOBRE SU SALUD MENTAL

ABRE LA CONVERSACIÓN CON UNA PREGUNTA AMPLIA.

Puede ser muy difícil para las personas comenzar a hablar sobre su salud mental, por lo que iniciar la conversación puede ser de gran ayuda.

Un simple "¿Cómo te van las cosas en este momento?" o "¿Está todo bien?"

Recuerde que no puede obligar a las personas a abrirse, y si alguien no está dispuesto a compartir, debe respetarlo.

PREGÚNTALES CÓMO SE SIENTEN.

Hacer preguntas abiertas y sin prejuicios puede ayudar a las personas a expresarse y demostrar que te preocupas por su perspectiva.

Pueden ser cosas como "¿cómo te hace sentir eso? O "¿cómo te afecta eso?"



CÓMO HABLAR CON UN SER QUERIDO SOBRE SU SALUD MENTAL

ESCUCHE CON EMPATÍA

Existe mucho estigma en torno a la salud mental, lo que puede hacer que las personas tengan miedo de ser honestas acerca de sus sentimientos. Dejar que su ser querido hable sin sentirse juzgado puede ser un gran alivio para él.

Decir cosas como “eso debe ser muy difícil”, “entiendo por qué te hizo sentir así” y “estoy aquí para ayudarte” puede ayudar a las personas a sentirse validadas y apoyadas.

CÓMO HABLAR CON UN SER QUERIDO SOBRE SU SALUD MENTAL

Evita juicios o comparaciones

No digas frases como: "Eso no es nada, a todos nos pasa" o "Tienes que ser fuerte." Reconoce sus sentimientos como válidos, incluso si no los comprendes por completo.

Ofrece apoyo y recurso

Pregunta si le gustaría buscar ayuda profesional:

"¿Te gustaría que te ayude a buscar ayuda profesional o alguien con quien puedas hablar?"

Ofrécete a acompañarle si lo necesita, pero respeta su ritmo y decisiones.

Hazle saber que puede contar contigo y que estás dispuesto/a a escuchar sin juzgar.

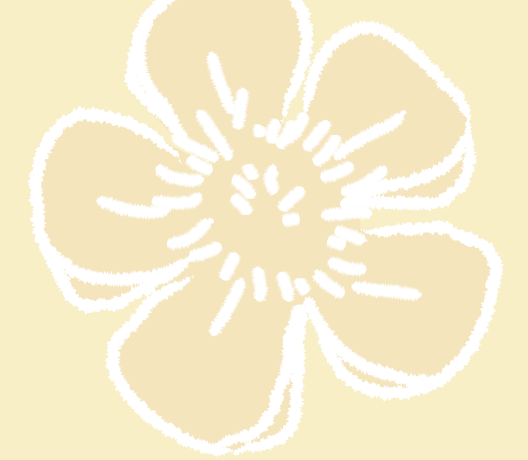


DERECHOS EN SALUD MENTAL: Ley 1616 de 2013

1. Derecho a recibir atención integral e integrada y humanizada por el equipo humano y los servicios especializados en salud mental.
2. Derecho a recibir información clara, oportuna, veraz y completa de las circunstancias relacionadas con su estado de salud, diagnóstico, tratamiento y pronóstico, incluyendo el propósito, método, duración probable y beneficios que se esperan, así como sus riesgos y las secuelas, de los hechos o situaciones causantes de su deterioro y de las circunstancias relacionadas con su seguridad social.
3. Derecho a recibir la atención especializada e interdisciplinaria y los tratamientos con la mejor evidencia científica de acuerdo con los avances científicos en salud mental.
4. Derecho a que las intervenciones sean las menos restrictivas de las libertades individuales de acuerdo a la ley vigente.



DERECHOS EN SALUD MENTAL: Ley 1616 de 2013



5. Derecho a tener un proceso psicoterapéutico, con los tiempos y sesiones necesarias para asegurar un trato digno para obtener resultados en términos de cambio, bienestar y calidad de vida.
6. Derecho a recibir Psicoeducación a nivel individual y familiar sobre su trastorno mental y las formas de autocuidado.
7. Derecho a recibir incapacidad laboral, en los términos y condiciones dispuestas por el profesional de la salud tratante, garantizando la recuperación en la salud de la persona.

8. Derecho a ejercer sus derechos civiles y en caso de incapacidad que su incapacidad para ejercer estos derechos sea determinada por un juez de conformidad con la ley 1306 de 2009 y demás legislación vigente.
9. Derecho a no ser discriminado o estigmatizado, por su condición de persona sujeto de atención en salud mental.
10. Derecho a recibir o rechazar ayuda espiritual o religiosa de acuerdo con sus creencias.

DERECHOS EN SALUD MENTAL: Ley 1616 de 2013

11. Derecho a acceder y mantener el vínculo con el sistema educativo y el empleo, y no ser excluido por causa de su trastorno mental.
12. Derecho a recibir el medicamento que requiera siempre con fines terapéuticos o diagnósticos.
13. Derecho a exigir que sea tenido en cuenta el consentimiento informado para recibir el tratamiento.
14. Derecho a no ser sometido a ensayos clínicos ni tratamientos experimentales sin su consentimiento informado.
15. Derecho a la confidencialidad de la información relacionada con su proceso de atención y respetar la intimidad de otros pacientes.
16. Derecho al Reintegro a su familia y comunidad.

DEBERES EN SALUD: Ley 1751 de 2015

1. Propender por su autocuidado, el de su familia y el de su comunidad.
2. Atender oportunamente las recomendaciones formuladas en los programas de promoción y prevención.
3. Actuar de manera solidaria ante las situaciones que pongan en peligro la vida o la salud de las personas.
4. Respetar al personal responsable de la prestación y administración de los servicios salud.
5. Usar adecuada y racionalmente las prestaciones ofrecidas, así como los recursos del sistema.



DEBERES EN SALUD: Ley 1751 de 2015

6. Cumplir las normas del sistema de salud.
7. Actuar de buena fe frente al sistema de salud.
8. Suministrar de manera oportuna y suficiente la información que se requiera para efectos del servicio.
9. Contribuir solidariamente al financiamiento de los gastos que demande la atención en salud y la seguridad social en salud, de acuerdo con su capacidad de pago.

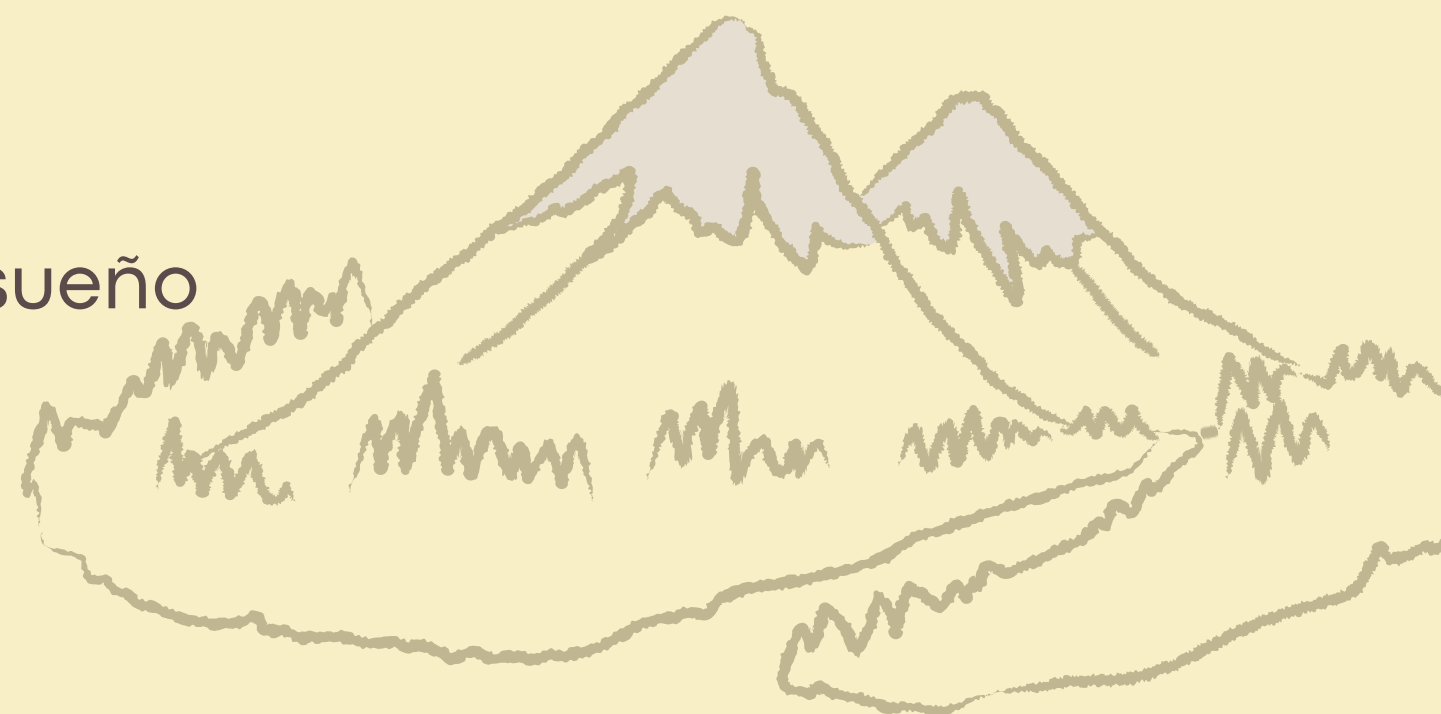


SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD

Los signos y síntomas de la enfermedad mental pueden variar según el trastorno, las circunstancias y otros factores. Los síntomas de la enfermedad mental pueden afectar las emociones, los pensamientos y las conductas.

Algunos ejemplos de los signos y síntomas son los siguientes:

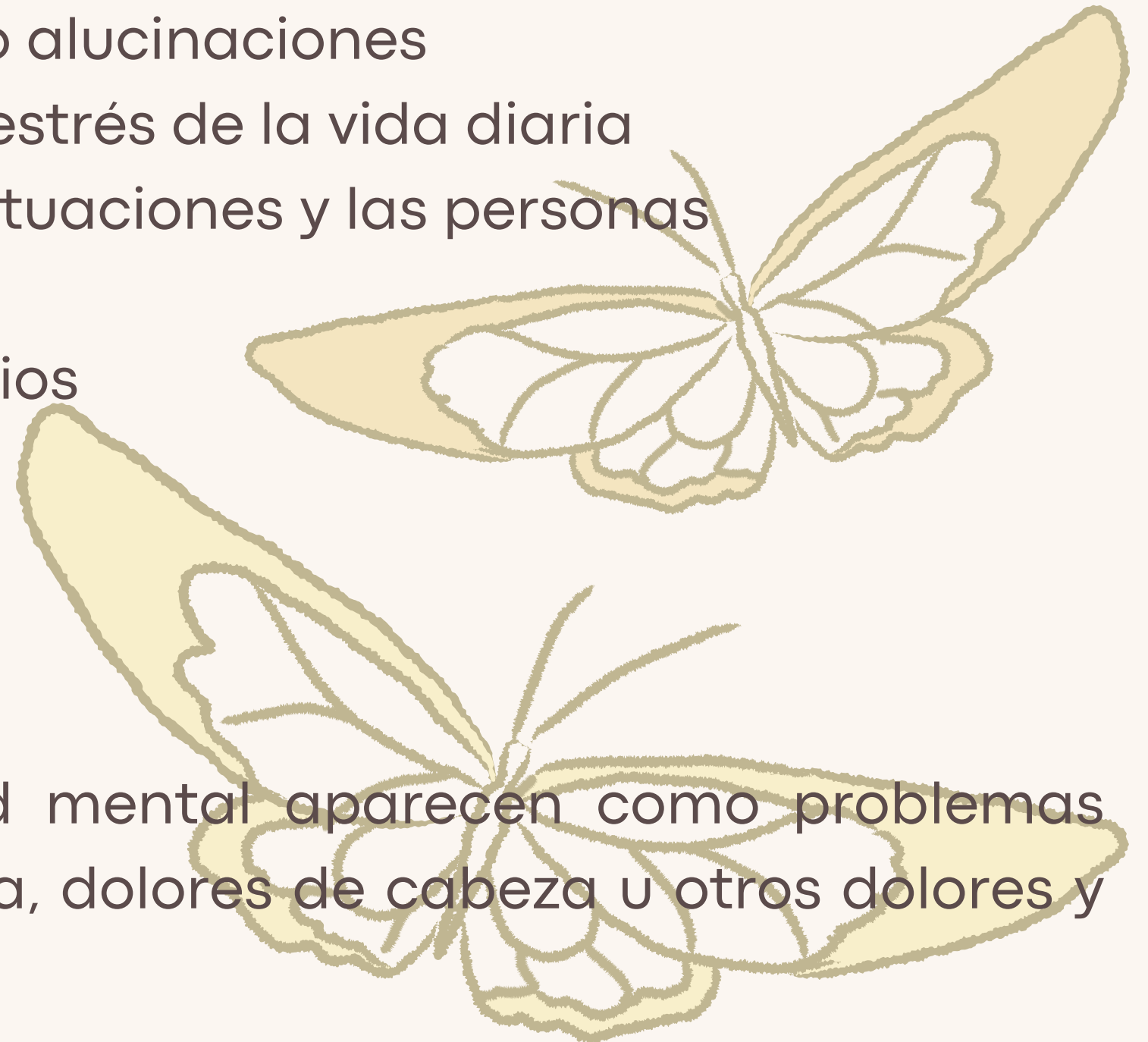
- Sentimientos de tristeza o desánimo
- Pensamientos confusos o capacidad reducida de concentración
- Preocupaciones o miedos excesivos o sentimientos intensos de culpa
- Altibajos y cambios radicales de humor
- Alejamiento de las amistades y de las actividades
- Cansancio importante, baja energía y problemas de sueño



SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD

- Desconexión de la realidad (delirio), paranoia o alucinaciones
- Incapacidad para afrontar los problemas o el estrés de la vida diaria
- Problemas para comprender y relacionar las situaciones y las personas
- Problemas con el uso de alcohol o drogas
- Cambios importantes en los hábitos alimentarios
- Cambios en el deseo sexual
- Exceso de enojo, hostilidad o violencia
- Pensamiento suicida

A veces, los síntomas de un trastorno de salud mental aparecen como problemas físicos, como dolor de estómago, dolor de espalda, dolores de cabeza u otros dolores y molestias inexplicables.



HÁBITOS SALUDABLES PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL

1. Hacer ejercicio de forma regular.
2. Tener hábitos de sueño saludables. Se recomienda dormir entre 8-9 horas diarias.
3. Alimentarse de forma saludable.
4. Evitar el uso de drogas lícitas e ilícitas.
5. Desarrollar vínculos sociales, de amistades y familiares, estables y duraderos en el tiempo, que representen un lugar de contención y de refugio.
6. Organizar sus tareas y actividades, incluyendo espacios para el ocio y el esparcimiento, con el fin de crearse rutinas.
7. Desconectarse de las redes sociales, durante un momento del día.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0

IMPORTANCIA DE PREVENIR LAS INFECCIONES

El control de infecciones en el hogar se centra en prevenir la propagación de enfermedades infecciosas a través de la higiene personal, la limpieza y desinfección de superficies, el manejo adecuado de residuos y la separación de personas enfermas. Mantener la casa limpia, especialmente las áreas de contacto común, y practicar una buena higiene de manos son pasos cruciales.





SOCIALIZACIONES A FAMILIARES

FECHA: Julio-20-2025 NOMBRE Y CARGO DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD: *Jesúlar Restrepo Asprilla*
 TEMA DE LA ACTIVIDAD: *Como hablar con un ser querido sobre su salud mental, derechos en salud mental. Ley 1616 de 2013, deberes en salud mental Ley 1751 de 2015, Signos y síntomas de la enfermedad mental, hábitos saludables para promover la salud mental.*

N	NOMBRE DEL FAMILIAR	NOMBRE DEL PACIENTE	TÉLEFONO	FIRMA
1	DIANA ROCIO CONDE O	MARIA DIANA OSANDO	3154668854	DIANA CONDE O.
2	Sandra Murcia Giraldo	Elizabeth Ivanco	300 256 01 69	Sandra Murcia Giraldo
3	July Carron Cortés	Brayan Andrey Buitista	3134563553	July Carron Cortés
4	Nancy Ramirez	Vivian Quiñero	3053163732	Nancy Ramirez
5	Bryan Llano	Dillan Llano	3144540195	Bryan Llano
6	Reesa Ramirez	Vivian Quiñero	3204473191	Reesa Ramirez
7	Sandra Hernandez	Lucero Hernandez	3148800848	Sandra Hernandez
8	As Velazquez	Martha Velazquez	3104787651	As Velazquez
9	Paula Viviana Lopez	Leidy Maxiana Lopez	3203318236	Paula
10	Maricela Gualterras	Juan Sebastian Herrera	3124687285	Maricela
11	Erika Vanessa Restrepo	Job Joel Restrepo	3118262129	Vanessa Restrepo
12	Karen Daniela Rojas Rocha	Sammy Dorra Rojas	3023330422	Karen Daniela Rojas

INSTRUCTIVO DE DILIGENCIAMIENTO: Escriba la fecha de la capacitación, el tema de capacitación y el nombre completo y el cargo de quien realiza la capacitación; para el cuadro: lo diligenciaran los asistentes a la capacitación, en la primera columna "N" se enumeran los asistentes, en la columna "nombre" el asistente deberá poner su nombre completo, en la columna "cargo" se diligenciará el cargo que ejecuta en la institución, en la columna "sede" se diligenciará la sede de la IPS para la cual trabaja o el servicio en caso de realizarse la capacitación en Bogotá, en la columna "teléfono" deberá diligenciar el número telefónico donde se pueda contactar, y en la columna "firma" el asistente deberá plasmar su firma.