

Unidad de Terapia Ocupacional

Información para pacientes

Recomendaciones al alta de hospitalización:

ALTA DE HOSPITALIZACIÓN DE AGUDOS DE PSIQUIATRÍA

Recomendaciones:

- Es importante **cumplir el tratamiento prescrito**, seguir las recomendaciones indicadas por su médico y enfermera, y acudir a las citas programadas en su centro de salud mental.
- **Hábitos de vida saludables:** se deben mantener unos horarios regulares en actividades de la vida diaria (comida, sueño y descanso, tiempo de ocio).
- Cuide la **alimentación y realice ejercicios diarios** para mantener un peso saludable.
- Mantenga **hábitos higiénicos diarios**. Es bueno cuidar el aspecto, ya que una buena imagen ayuda a mantener una buena autoestima, mejora el estado de ánimo y ayuda a relacionarse con los demás.
- **Familia y amigos** pueden ser buenos aliados en momentos difíciles que pueden surgir. Le ayudarán a realizar el seguimiento correcto del tratamiento. Le ayudará a observar algunos signos que hagan pensar en una descompensación de su enfermedad que, usted no pueda percatarse de ellos.
- Mantener una **buena relación familiar, social**, llevando a cabo las normas de convivencia básicas establecidas, que le ayudará a sentirse más interesado.
- **Evite la apatía, la inactividad y el aislamiento.**
- Busque un momento para realizar **actividades que le resulten apetecibles.**
- Ponga en práctica **habilidades de relaciones sociales.**
- **Participe** en talleres, cursos, actividades culturales y de ocio, etc.
- En esos momentos **buscar el apoyo de su grupo de confianza.**
- **No quedarse en la cama**, hacer un esfuerzo por levantarse y buscar una actividad que le resulte o, haya resultado, agradable en los buenos momentos.

Ante cualquiera de estos síntomas acuda de inmediato a su médico de atención primaria o psiquiatra de centro de salud mental:

- Alteraciones del sueño.
- Abandono de la higiene personal.
- Abandono en el funcionamiento de actividades de rutina y de roles.
- Aislamiento social.
- Cambios de ánimo, aumento de la ansiedad, angustia, irritabilidad.
- Pensamientos, sentimientos y conductas extrañas.
- Disminución de la concentración y la atención.