

Guía de hospitales psiquiátricos para padres y tutores

Estimado padres o tutores:

Se recomienda que su hijo sea ingresado en un hospital psiquiátrico para recibir tratamiento. Tanto si es su primera experiencia con este nivel de atención como si ya ha estado aquí antes, es natural que se sienta abrumado e inseguro sobre la mejor manera de apoyar a su hijo durante este tiempo. Puede que esté sintiendo muchas emociones, como tristeza, ira, culpa, vergüenza, ansiedad y muchas otras. Algunos cuidadores sienten alivio al saber que su hijo recibirá atención en un entorno seguro. Esta guía la crearon otros padres que han estado en su misma situación. Esperamos que las siguientes páginas le sirvan de orientación.

Tenga en cuenta que la institución psiquiátrica en la que su hijo ha sido hospitalizado no está afiliada al Texas Children's Hospital. Las siguientes páginas solo están diseñadas como una guía general. Las preguntas e inquietudes específicas deben dirigirse a la institución psiquiátrica.

Estos son algunos de los pensamientos y sentimientos comunes que muchos cuidadores han expresado:

¿Cómo llegamos a este punto?

Hay muchas razones por las que los jóvenes sienten deseos de suicidarse. A veces, los menores se enfrentan a problemas de salud mental, pero también puede ocurrir que a una persona le cueste encontrar el equilibrio entre los diversos factores de estrés en su vida. Es fácil para nosotros, como cuidadores, considerar que sus problemas "no son gran cosa", pero para ellos, estos acontecimientos de la vida (no salir bien en un examen o la ruptura de una relación) pueden ser realmente importantes y abrumadores. Este es un momento difícil para usted como cuidador, ya que tiene que dejar ciertas cosas a un lado para enfocarse en su hijo. Esta guía habla de la información que otros cuidadores han encontrado importante y útil para cuidar de sus hijos.

¿Por qué se recomienda un hospital psiquiátrico?

El término hospital psiquiátrico puede asustar a los padres o tutores. La recomendación de un hospital psiquiátrico no significa que su hijo esté loco o sea malo, sino que necesita tiempo para trabajar en algunas de sus emociones. El hospital psiquiátrico puede ayudarlo mediante terapia, medicación y un plan de tratamiento individualizado. Es probable que usted pueda colaborar con los terapeutas y médicos mientras su hijo recibe tratamiento..

¿Qué le digo a la gente?

En términos generales, la información sobre la salud de su hijo es privada, confidencial y está protegida contra la divulgación, en virtud de las leyes estatales y federales, salvo lo contemplado por la ley en determinadas circunstancias. Por lo general, como padre, madre o tutor, puede compartir la información sobre la salud de su hijo con su familia, los centros escolares y la comunidad a su discreción.

¿Y la escuela?

Puede que tenga muchas preguntas sobre la escuela: ¿Cómo recuperará mi hijo el trabajo escolar perdido? ¿Qué le digo a la escuela? En general, la forma de colaborar con la escuela depende de usted y de su hijo. Considere la posibilidad de hablar con un administrador o consejero escolar para ayudar a encontrar un equilibrio para cuando su hijo regrese a la escuela (ejemplos: las tareas, las actividades y el entorno social). Si le preocupa la privacidad de su hijo, puede expresar sus inquietudes ante el personal de la dirección, subdirección y orientación de la escuela. Al igual que en la atención médica, las escuelas tienen que cumplir leyes de privacidad similares. Los administradores de la escuela podrán hablar con usted sobre cómo pueden apoyar a su hijo en este momento difícil.

Guía de hospitales psiquiátricos para padres y tutores

Lo que debe tener en cuenta

Estas son algunas preguntas que puede plantearle al hospital psiquiátrico sobre la atención que recibe su hijo:

- ¿Por qué se recomienda el tratamiento en un hospital psiquiátrico? ¿Cómo ayudará esto a mi hijo?
- ¿Qué tipo de tratamiento recibirá mi hijo mientras esté ingresado en el hospital psiquiátrico?
- ¿Cuánto tiempo permanecerá mi hijo hospitalizado? ¿Qué factores se utilizarán para determinar cuándo se le da el alta a mi hijo?
- ¿Existen opciones de tratamiento adicionales/alternativas que puedan beneficiar a mi hijo? ¿Cuáles son esas opciones?
- ¿Cómo será un día típico para mi hijo?
- ¿Qué puedo hacer para apoyar a mi hijo durante la transición al hospital psiquiátrico?
- ¿Podré visitar a mi hijo y participar en sus cuidados mientras esté en el hospital?
- ¿Cuándo podré ver a mi hijo? ¿Con qué frecuencia puedo hablar con mi hijo?
- ¿Cómo garantiza el hospital la seguridad de mi hijo?
- ¿Cómo es el proceso de admisión?
 - o Cuando mi hijo ingresa en el hospital, ¿qué pasos hay que seguir desde que entra en el hospital hasta que se instala en su habitación? ¿Durante qué partes puedo estar presente?
 - o ¿Qué ropa y objetos personales puede tener mi hijo en el hospital?
 - o ¿Cuál es el proceso para revisar a mi hijo y sus pertenencias para garantizar que solo tenga los artículos autorizados?

Preguntas que puede plantearse sobre seguros y cuestiones económicas:

- ¿Qué hospitales psiquiátricos cubre mi seguro?
- ¿Cuántos días de tratamiento cubre mi seguro?
- ¿Cuánto cubre mi seguro? ¿Cuál será mi responsabilidad?
- Si no tengo seguro, ¿hay recursos disponibles para ayudar a cubrir el costo de la atención?
- ¿Qué opciones tengo si no puedo pagar el tratamiento o mi seguro deniega la cobertura?
- ¿Me asignarán a un gerente de caso o puedo tener un gerente de caso de salud conductual?

Preguntas que puede plantearle al hospital psiquiátrico para cuando su hijo vuelva a casa:

- ¿Qué debo hacer para mantener la seguridad de mi hijo cuando vuelva a casa?
- Una vez que mi hijo reciba el alta, ¿qué tratamiento y apoyo necesitará?
- ¿Qué debo hacer para ponerme en contacto con la escuela de mi hijo y mantenerlo al día con sus tareas escolares?

Guía de hospitales psiquiátricos para padres y tutores

Información adicional que puede ser útil:

¿Hay algo que deba hacer con mi compañía de seguros?

Por lo general, las compañías de seguros (incluido Medicaid) tienen coordinadores de cuidados de salud conductual. Puede ser útil llamar a su compañía de seguros y pedirle que le asignen un coordinador de cuidados de salud conductual a su hijo. Esta persona será un recurso en los siguientes pasos. Si no tiene seguro, considere la posibilidad de trabajar con el equipo de coordinación de cuidados del centro en el que se encuentra para conocer los recursos disponibles.

¿Cómo será el proceso de admisión?

Normalmente, cuando el hospital está preparado para ingresar a su hijo, le pedirán que llene unos papeles, que se reúna con el equipo para facilitar información sobre el historial médico de su hijo y que responda preguntas sobre los motivos por los que su hijo necesita ingresar en el hospital psiquiátrico. Durante el proceso de admisión, el personal puede revisar sus pertenencias y las de su hijo por motivos de seguridad. A veces, los hospitales pueden revisar a su hijo para asegurarse de que no lleva nada entre la ropa, por lo que es posible que le pidan que se quite alguna prenda. Muchos padres o tutores entienden que este proceso forma parte de la atención necesaria, pero también pueden encontrarlo incómodo.

¿Qué puede tener mi hijo en el hospital?

Cada hospital tiene directrices distintas, por lo que es esencial consultar con el hospital psiquiátrico en el que vaya a ingresar su hijo para que las expectativas queden claras de antemano. A su hijo solo se le permitirán determinados artículos. Normalmente, los hospitales solo permiten llevar determinados tipos de ropa. Por ejemplo, es posible que su hijo no pueda llevar ropa con cordones (sudaderas, pantalones deportivos, zapatos) o imágenes que hagan referencia a las drogas, el alcohol o a las pandillas. El hospital puede pedirle que se lleve a casa los teléfonos móviles, joyas y otros objetos personales de su hijo. Hable con la institución sobre los artículos aprobados y no permitidos.

¿Qué debo esperar cuando visite a mi hijo?

Antes de la visita:

Cada hospital psiquiátrico tiene sus propias normas sobre visitas. Deberá hablar con el hospital sobre su política específica. Normalmente, hay ciertas horas en las que puede visitar y/o hablar con su hijo. La agenda de su hijo se estructurará con diversos tratamientos terapéuticos, como terapia grupal e individual. Cuando visite a su hijo, es posible que tenga que pasar un control de seguridad para asegurarse de que todos los objetos que lleva son seguros. Si le preocupa que el hospital revise sus cosas, lo mejor es dejarlas en casa.

Durante la visita:

Lo más probable es que visite a su hijo en un lugar centralizado y no en la habitación o unidad en la que está hospitalizado, pero esto puede variar en función de los requisitos específicos de la institución psiquiátrica. Es posible que usted tenga muchos sentimientos diferentes durante este tiempo. Por muy difícil que sea, intente aprovechar el tiempo que pase con su hijo para simplemente apoyarlo, tranquilizarlo y comprobar cómo se encuentra. Su hijo pasará por una fase de adaptación, por lo que no siempre estará contento en las visitas. A medida que pasan los días, muchos padres/tutores ganan confianza porque, si todo va bien, pueden empezar a ver mejoras. Si le preocupa la atención que su hijo está recibiendo, comuníquese al personal médico del hospital psiquiátrico.

Guía de hospitales psiquiátricos para padres y tutores

¿Con quién debo hablar para ver cómo está mi hijo?

Es posible que el hospital no lo llame todos los días para ponerlo al día. Le sugerimos que llame cada día para obtener información actualizada. Puede ser útil hablar con los siguientes miembros del personal del hospital psiquiátrico: psiquiatras, enfermeros de guardia ese día, consejeros grupales o individuales

La gente me pregunta cómo pueden ayudar. ¿Qué les digo?

En este momento, sentirá que tiene que atender mil cosas distintas. Considere la posibilidad de pedirles ayuda a sus amigos o familiares con las tareas domésticas como preparar comidas, hacer la compra, cortar el césped, recoger artículos aprobados para llevar al hospital o ayudar con el cuidado de sus otros hijos en casa. No solo es un momento difícil para su hijo, sino también para usted. Como cuidadores, puede que necesitemos ser vulnerables y abrirnos a nuevas perspectivas y nuevos procesos de cuidado, todo ello sin dejar de mantenernos fuertes y tranquilos por nuestro hijo. Esto puede suponer un reto. Y usted también necesita apoyo.

¿Qué debo hacer cuando mi hijo vuelva a casa?

A menudo, cuando su hijo vuelve a casa, es duro para él, para usted y para los demás miembros de la familia. Recuerde que su hijo viene de un lugar con apoyo clínico y terapéutico disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por lo que no disponer de este recurso constante puede suponer un desafío. Contar con un sistema que vaya de más a menos, cuando sea posible, es una gran opción. Esto incluye situaciones como un programa ambulatorio intensivo (IOP) o un programa de hospitalización parcial (PHP). Puede solicitarle específicamente al coordinador de cuidados del hospital psiquiátrico que busque y programe los siguientes pasos para usted. Asegúrele a su hijo que la terapia y el apoyo no cesarán cuando vuelva a casa. Ustedes seguirán trabajando en equipo para ayudarlo a sentirse mejor. Su hijo necesita sentirse querido y apoyado, pero para usted la vida también continúa. Alguien tiene que preparar la cena, lavar la ropa y trabajar. Se trata de un equilibrio difícil. Involucrar a su hijo en la estructura de apoyo es una forma estupenda de estar pendiente y también de que sienta su apoyo.

¿Qué debo hacer con el plan de seguridad de mi hijo?

Es conveniente y recomendable solicitar una copia física del plan de seguridad para tenerlo fácilmente accesible. Es buena idea tomarle una foto con su teléfono y el de su hijo. Si en algún momento considera que este plan no es eficaz, colabore con su hijo y su terapeuta para ajustarlo.

¿Cómo conseguir candados para medicamentos o armas?

Los candados para armas se pueden encontrar en los establecimientos que las venden. Visite protectchildsafe.org para obtener información sobre candados para armas gratuitos o a precio reducido. Por otra parte, los candados para medicamentos suelen encontrarse en las farmacias.

Enlaces útiles:

Tenga en cuenta que el Texas Children's Hospital no está afiliado a ninguna de estas entidades y no puede verificar la exactitud de la información publicada en los siguientes sitios web:

- **Texas Parent to Parent:** txp2p.org
Ofrece apoyo, información y educación para familias de niños y adultos con discapacidades, afecciones crónicas y de salud mental, y otras necesidades de atención médica.
- **National Alliance on Mental Illness (NAMI):** nami.org
La organización más grande de salud mental formada por familias y dedicada a construir una vida mejor para los millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales.
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos:** hhs.texas.gov
El Departamento de Salud y Servicios Humanos disponen de muchos recursos. Puede brindar ayuda para intervención en momentos de crisis, gestión de casos y servicios integrales para su hijo.

Terminología clave

Guía útil para comprender la terminología médica de diversa índole

Proveedores de atención médica:

Psiquiatra: médico especializado en diagnosticar, prevenir y tratar problemas de salud mental. Este especialista puede recetar medicamentos.

Psicólogo: proveedor especializado en cómo la mente procesa la información y en el comportamiento humano. Están especializados en el tratamiento de problemas mentales, emocionales y de comportamiento. Los psicólogos son un tipo de proveedor que hacen terapia.

Profesional de la salud mental: por lo general, esta clasificación incluye a los terapeutas. Estos profesionales pueden tener distintas capacitaciones, especialidades y licencias. Los terapeutas pueden ser consejeros profesionales con licencia (LPC), terapeutas matrimoniales y familiares con licencia (LMFT) o trabajadores sociales clínicos con licencia (LCSW). Y, lo que es más importante, es recomendable que busque un terapeuta con capacitación específica en el tratamiento del suicidio.

Coordinador de cuidados: suelen ser enfermeros o trabajadores sociales que trabajarán con usted y su familia para conectar a su hijo con el siguiente nivel de tratamiento que necesite. El hospital y la compañía de seguros suelen tener coordinadores de cuidados. Pueden ser un gran recurso.

Asistente de atención al paciente (PCA): suelen tener formación médica y a menudo toman las constantes vitales de su hijo. A veces, los PCA también se sientan con su hijo en la habitación para garantizar su seguridad en el hospital

Tipos de programas de tratamiento intensivo:

Centro de tratamiento residencial (RTC): se trata de un centro de vivienda temporal que ofrece apoyo intensivo a personas con problemas emocionales y conductuales.

Programa de hospitalización parcial (PHP): puede ser visto como un punto intermedio entre las opciones de tratamiento, ya que está entre un programa residencial de tratamiento y el programa ambulatorio intensivo (IOP). Este método ofrece una mayor duración del tratamiento en régimen ambulatorio, y la persona puede seguir viviendo en casa mientras trabaja en sí misma.

Programa ambulatorio intensivo (IOP): las personas acuden a tratamiento varios días a la semana con sesiones más cortas y viven en su casa. Un programa IOP está un paso por debajo del PHP. El objetivo principal de un programa IOP es ayudar a la persona a seguir desarrollando habilidades saludables de afrontamiento

Herramientas de uso común en el tratamiento:

Plan de seguridad: lista escrita de estrategias de afrontamiento y fuentes de apoyo para personas con riesgo de suicidio. Normalmente, este plan se desarrolla en colaboración con un médico y el paciente para determinar qué pasos puede dar la persona, en su opinión, cuando tiene sentimientos intranquilos que desembocan en sentimientos suicidas.

Esta lista de terminología clave ayuda a los pacientes y a sus familiares a entender términos y conceptos relacionados con los tratamientos médicos.

Especialistas médicos que ayudan a mi hijo

Nombre:

Título:

Sede:

Información de contacto:

Su función en el cuidado de mi hijo:

Notas de referencia:

Nombre:

Título:

Sede:

Información de contacto:

Su función en el cuidado de mi hijo:

Notas de referencia:

Nombre:

Título:

Sede:

Información de contacto:

Su función en el cuidado de mi hijo:

Notas de referencia:

Especialistas médicos que ayudan a mi hijo

Nombre:

Título:

Sede:

Información de contacto:

Su función en el cuidado de mi hijo:

Notas de referencia:

Nombre:

Título:

Sede:

Información de contacto:

Su función en el cuidado de mi hijo:

Notas de referencia:

Nombre:

Título:

Sede:

Información de contacto:

Su función en el cuidado de mi hijo:

Notas de referencia:
