



**ATENCIÓN COMUNITARIA
PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD:
CUADERNO DE DISCAPACIDAD MENTAL
FOLLETO E1**

Debemos tener claro que así como nuestro cuerpo puede tener una discapacidad, nuestra mente también puede sufrir agresiones que en un futuro nos limiten a participar e integrarnos a nuestra vida familiar, laboral y comunitaria.

Podemos tomar medidas que ayuden a prevenir una discapacidad y promover nuestro funcionamiento mental; la familia, los amigos y la comunidad son bien importantes para esto.

Lo primero que debemos tener presente es que la actividad nos ayuda a mantenernos alerta, mejorar nuestra autoestima al sentirnos personas productivas y nos da seguridad, ya que nos sentimos capaces de hacer cosas.

Para mantener nuestro funcionamiento mental debemos:

Realizar ejercicio físico, tales como caminatas, asistir a un gimnasio, participar de actividades como bailoterapia, Tai-Chi, Yoga, deportes u otras. Para ello podemos organizarnos con familiares, vecinos(as), amigos(as), compañeros(as) de trabajo y propiciar la creación de centros deportivos o club de ejercitadores.

Se pueden formar grupos sociales donde se realicen actividades con juegos de ajedrez, dominó, verbenas, manualidades, juegos de mesa.

Planificar y efectuar paseos al aire libre, visitas a parques, zoológicos, ríos, playa.

Todas estas actividades las puedes hacer en familia o comunidad, y ayudan a mantener y mejorar tu funcionamiento mental.

El cuaderno consta de 2 folletos:

Folleto E1 Cómo entender la discapacidad y qué hacer para ayudar a la persona.

Folleto E2 Cómo capacitar a la persona para cuidar de sí misma.

Una vez terminada la capacitación de acuerdo a cada folleto, deberás preguntarte, si la persona va a la escuela, si participa en las actividades de la familia, si trabaja.

Si la respuesta es “NO”, en el caso de que la persona vaya a la escuela deberás solicitar a tu supervisor(a) el cuaderno H que trata de la ESCOLARIDAD y la GUÍA DEL DOCENTE. En el caso de que la persona no participe en las actividades de la familia, debes solicitar a tu supervisor(a) el cuaderno I que trata de la PARTICIPACIÓN FAMILIAR Y SOCIAL y por último, en el caso de que la persona no trabaje, debes solicitar a tu supervisor(a) la guía de INTEGRACIÓN LABORAL.

Es importante, que recuerdes que la persona con discapacidad necesita, al igual que cualquier persona, horas de esparcimiento y recreación, por lo que debes procurar dedicar tiempo a este aspecto en tus visita.

FOLLETO E1

¿Cómo entender la discapacidad y qué hacer para ayudar a la persona?

¿Para qué sirve este folleto?

Este folleto te ayudará a ti y a la familia de una persona que muestre conductas diferentes, y que limitan su participación social provocando rechazo por parte de los otros, a entender esta discapacidad y saber qué hacer para ayudar a la persona. También te explicará cómo aprender a aceptar a la persona y su discapacidad.

¿Quiénes son las Personas con Discapacidad Mental?

- Son personas que tienen alteraciones en su comportamiento y adaptación, su relación con el entorno puede dificultar que la pueda realizar sus actividades y participar en la comunidad.
- Si una persona presenta conductas diferentes.
- Una persona que muestra una conducta diferente es alguien que piensa, actúa o habla en forma muy distinta al resto de las personas. La persona no siempre se ha comportado de este modo. Ha cambiado.
- Su conducta puede haber cambiado en unos pocos días o lentamente a través de muchos meses.
- La conducta diferente es causada por una discapacidad. Debido a esta la persona no puede comportarse como lo hacía antes. Necesita ser entendida y ayudada por sus familiares y amigos.
- La persona con esta enfermedad no puede pensar en forma clara o entender lo que ha sucedido. Puede no saber que tiene una discapacidad o entender la forma en que esta afecta a otras personas.
- Tú y tu familia necesitan entender primero que la persona se comporta extrañamente debido a la enfermedad.
-

CÓMO SE PUEDE COMPORTAR LA PERSONA

- En las siguientes páginas se describe cómo se puede comportar la persona que tiene esta discapacidad. Puede mostrar solamente algunos aspectos de esta conducta.
- La persona puede mostrar una conducta diferente solamente en ciertos momentos. En otros, la persona puede comportarse normalmente, como

si esta conducta no estuviera.

- Cuando comenzó la condición puede haber parecido muy preocupada y no hacer las cosas que hacía antes. La persona puede haber demostrado menos interés en la vida.
- Puede ahora estar tomando decisiones extrañas y diciendo cosas raras. No puedes entender por qué.
- Puede no dormir bien.
- A veces puede querer conocer gente y hacer cosas. Puede parecer como si estuviera buscando algo en la vida que no puede encontrar. Algunas veces puede ni siquiera saber lo que busca.
- Puede comenzar a sospechar de otras personas en su propio hogar o en el trabajo sin ninguna razón. Puede pensar que la gente la odia. Puede pensar que la gente la quiere castigar o causarle problemas y que hablan a sus espaldas, cuando esto no es cierto.
- Puede ser fácilmente lastimada o puede malinterpretar lo que otros dicen.
- A veces puede hablar en forma extraña, de manera que tú no entiendes lo que dice. Puede decir malas palabras. Otras veces, puede parecer que está hablando en otro idioma.
- Si la persona era muy activa y confiaba en sí misma, luego de tener la condición puede parecer como si no le importara lo que pasa a su alrededor, en su familia o en su comunidad. Puede sentarse sola en su casa, aun durante las comidas y no querer unirse a otras personas. Si, por el contrario, acostumbraba ser callada y tímida, ahora puede volverse activa, confiada en sí misma y habladora.
- Puede moverse continuamente y no ser capaz de descansar. Puede parecer confundida.
- Puede comenzar a creer en cosas que tú sabes que no son ciertas. Puede decirte que ha conversado con alguien muy importante, pero tú sabes que esto no es cierto.
- También puede creer que es una persona muy importante, como por ejemplo, el primer ministro o un gran líder religioso, o aun alguien que está muerto.
- Cuando la condición se agrava, la persona puede ver y oír cosas que no existen.
- Por ejemplo, la persona puede oír gente hablando o llamándola. Puede hablar con esa gente a la que tú no puedes ver. Tú sabes que ellos no existen.
- La persona puede no demostrar sentimientos o interés por otras personas. Puede no querer unirse a la familia en actividades familiares. Puede haber dejado su trabajo y perdido interés en la vida.

- Puede comenzar a juntar basura. Cada día puede estar más sucia. Puede vestirse con ropas extrañas.
- Puede moverse cada vez menos, en forma rígida y sin pensar.
- Puede no tener más interés en su cuidado personal. Puede haber dejado de comer, lavarse, bañarse y hacer otras actividades diarias.
- La persona enferma puede mostrar cualquiera de las conductas que hemos mencionado hasta ahora, pero su conducta puede cambiar de tiempo en tiempo.

MEDICAMENTOS PARA LA PERSONA



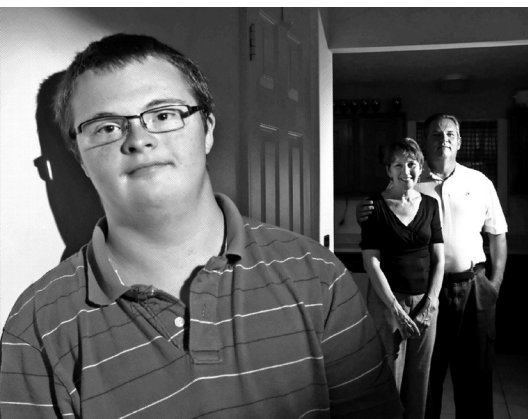
Algunas personas con discapacidad mental deben tomar medicamentos todos los días, es importante recordar que muchas veces amigos y vecinos querrán recetar diferentes medicinas a la persona con discapacidad, sin embargo, cada persona responde diferente manera y muchas veces puede causarle daño, por ello debes consultar al médico antes de darle cualquier medicina a la persona con discapacidad.

- Cuando ha tomado el medicamento por un período, puede no seguir mostrando la misma conducta diferente que antes. Pero, aun entonces, debes consultar con el centro asistencial donde pueden aconsejarte que la persona siga tomando el medicamento para evitar que la conducta vuelva a aparecer.
- Si la persona no tiene medicamentos, llévala inmediatamente al centro asistencial.
- Si tiene medicamentos para mejorar la conducta diferente, debes asegurarte de que los tome en la forma indicada y a la hora señalada.
- Averigua con el centro asistencial cómo puedes ayudar a que la persona tome el medicamento. Allí te pueden indicar qué hacer.
- Si por alguna razón la persona no toma el medicamento, comunícase-lo al centro asistencial.
- En el centro asistencial quieren, como tú, ayudar a la persona y pedirán verla ciertos días. Debes saber qué días para asegurarte que la persona vaya.
- Si la persona se pone repentinamente rígida, y algunas partes de su

cuerpo se empiezan a mover, di esto en el centro asistencial inmediatamente o lleva a la persona al centro sanitario más cercano. Puede ser debido al medicamento que está tomando.

- Debes conocer el nombre del medicamento recetado y para qué sirve.
- Cómo se debe aplicar el medicamento. Esto incluye saber la vía de administración (si son tabletas será oral, si es una crema será sobre la piel, si son supositorios será rectal, etc.) y la dosis, así como las veces que tiene que repetir la indicación a lo largo del día.
- Debes conocer si el medicamento recetado puede producir algún efecto indeseable: mareos, sueño, sequedad de la boca, u otros efectos secundarios etc.). Cualquier reacción notificar al especialista.
- Debes saber además si durante el tratamiento puede tener algún tipo de precaución especial: no ingerir alcohol, no exponerse al sol, no tomar a la vez otro medicamento, etc.).
- Se le deben garantizar los medicamentos que debe tomar en forma regular.
- En muchos casos se requerirá de ayuda para que los tomé, motivarlo o incentivarlo.

LO QUE LA FAMILIA PUEDE HACER PARA AYUDAR



- Los miembros de la familia se van a preocupar por los cambios que puede presentar la persona con conductas diferentes y por el diagnóstico que le den.

- Es importante brindarle el apoyo y orientación a la familia, con respecto a que comprenda sobre lo que tiene la persona y como puede ayudar en su mejoría.

- Los padres van a necesitar apoyo emocional, tanto de los otros miembros de la familia, como los de la comunidad. Los profesionales deberán proporcionar estrategias y herramientas para canalizar la situación familiar y a su vez la educación y desarrollo de sus hijos.
- Los padres podrán desarrollar el rol de promotores de organizaciones, y centrarse en conseguir recursos mínimos para su familiar.

- La familia de la persona puede sorprenderse y preocuparse al ver los cambios en la conducta de ésta.
- Todos los miembros de la familia tienen que comprender que la conducta diferente de la persona se debe a la discapacidad y puede hacer mucho para ayudar a que mejore.
- Los familiares le harán sentir a la persona con discapacidad que pertenece a ese grupo familiar, dándole así mayor seguridad y confianza.
- La familia debe aceptar a la persona y colaborar para logre participar y se integre a las actividades de la comunidad y se sentirá reconocido y aceptado.
- En caso de no querer o no poder participar, enseñarle o motivarlo para que se integre.
- Es importante que tanto el grupo familiar como las personas con conductas diferentes, participen en actividades de ocio, recreación y deportes en la comunidad y que se sientan parte de la misma.
- La conducta diferente de la persona a veces puede complicar la vida de su familia. Esta discapacidad ha destruido a algunas familias. Muchas personas que muestran esta conducta han dejado a sus familiares para vivir en la calle o han dejado sus pueblos. Esto empeora la condición porque en dichas situaciones no hay nadie que cuide a la persona.
- Los familiares deben hacerle sentir a la persona que ella pertenece a la familia y debe quedarse con ellos. Esto ayudará a que se sienta feliz y aceptada por el resto de sus familiares.
- A veces, cuando a la familia se le hace difícil entender la conducta de la persona, la ayudará hablar con amigos u otros familiares sobre la condición. Deben pedirles ayuda si es necesario.
- La familia debe aceptar a la persona y colaborar para lograr que ésta participe y se integre, y de esta manera puedan ser menos frecuentes las conductas extrañas. Deben mostrarle que la quieren y se preocupan por ella. De este modo, le están dando a la persona un sentimiento de seguridad.
- La persona puede no ser capaz de hacer todas las actividades que hacía antes de tener la condición. Averigua qué puede hacer todavía, haciendo cosas juntas y observando cuántas de estas actividades hace.
- Luego habla con el resto de la familia para que alienten a la persona a seguir haciendo aquello que todavía puede hacer.
- Dile a la familia que es importante ser pacientes y no esperar que la persona mejore de un día para otro.
- El enojo y la fuerza no ayudarán a que la persona cambie. En vez de

dejarte dominar por el enojo, conduce en forma gentil a la persona en aquella dirección adecuada para su mejoría. Se amable y comprensiva y dale apoyo moral.

- Es mejor no decirle nada a la persona cuando se equivoca. Debes evitar discutir con ella. Esto no ayudará a la persona. El resto de la familia y tú deben hacerle ver, de una manera gentil y comprensiva, que está equivocada y hacerle entender por qué.

Por ejemplo, la persona puede decir que un vecino se ha vuelto contra ella y que la va a lastimar. Entonces, la familia debe decirle que hay otras personas que la quieren mucho y que son sus amigas. Deben hacerle recordar que a veces, aún el vecino, puede ser amistoso.

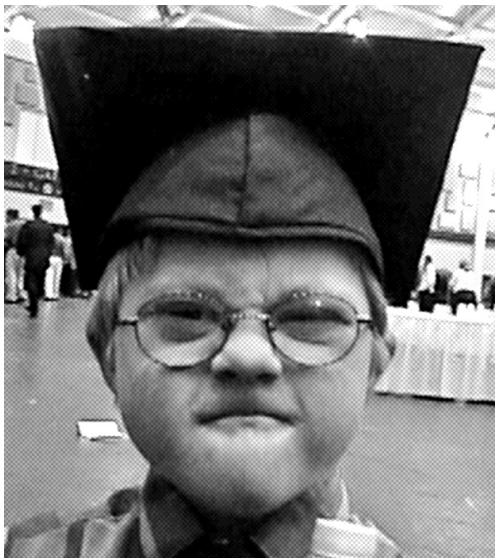
El castigo no hará que la conducta de la persona cambie. Por esto ni tú ni la familia deben castigarla.

Si no nos gusta alguien, lo castigamos de diferentes maneras. Por ejemplo, podemos evitar hablar con esa persona y mantenernos alejados de ella todo lo que nos sea posible. Podemos hablarle muy poco o no hablarle en absoluto. Podemos no escucharla cuando nos dice algo o no explicarle nada. Nuestros propios gestos le mostrarán a la persona cuando estemos aburridos, tristes o enojados con ella. Todo esto le dice a una persona que no es aceptada ni querida en un cierto lugar.

- Tú y la familia deben evitar actuar en alguna de estas formas pues puede ser que esto haga que la enfermedad de la persona empeore.
- Cuando la persona hace algo bien o se comporta bien demuéstrole que esto te hace feliz. De este modo ella sentirá que tú y la familia la quieren, y aceptará más fácilmente ayuda y orientación por parte de la familia.
- Aun si no entienden lo que les dice la persona, tú y su familia deben prestarle atención y hablarle.
- Si la persona no puede tomar decisiones o toma decisiones raras o imprudentes, debes ayudarla a tomar mejores decisiones, pero hazlo de una manera gentil.
- Si la persona se excita, enoja o preocupa, puede aumentar la conducta diferente. Por esto, debes evitar hablar de temas importantes, tales como religión o política.
- Luego de un tiempo, es posible que aprendas a conocer qué cosas empeoran la condición de la persona.
- La persona y la familia deben averiguar cuáles son estas cosas para poder evitarlas.
- Cuando la condición empeora, la conducta extraña de la persona es

fácil de notar.

- La persona prefiere estar sola y se queda muy callada. No contesta cuando se le habla
- Se torna muy inquieta y habla constantemente.
- La persona se pone muy excitada y temerosa.
- La persona puede amenazar con lastimarse o lastimar a otros.
- Cuando esto ocurra, llévala inmediatamente a ver al centro asistencial.
- Al mismo tiempo, asegúrate que no se lastime o lastime a otros.
- Si es posible, la familia debe ayudarla a continuar haciendo cosas con ellos. La persona debe participar en actividades familiares.
- La familia y tú deben seguir hablándole a la persona, y hacerla participar en las conversaciones familiares.
- La familia debe dejar que la persona les hable y les cuente cómo se siente.
- Deben escucharla y demostrarle que la comprenden. Deben ayudarla a hacer sus actividades diarias.
- La persona no debe sentarse en la casa sin hacer nada. Por el contrario, debe hacer cosas contigo y con la familia. Aliéntala a hacer cosas fuera del hogar. Ella necesita tu ayuda para hacer lo que pueda.
- Si la persona no ha cuidado su higiene personal, debes enseñarle a hacer esto nuevamente. Tu supervisor(a) local tiene otro cuaderno en el cual se explica cómo enseñarle a una persona con una conducta extraña a cuidar su higiene.



- Algunas veces, otras personas pueden causarle problemas a la persona con una conducta diferente. Niños, niñas, adolescentes y aun adultos(as), hacen bromas sobre la persona y emplean malas palabras cuando le hablan. Incluso pueden tirarle piedras. Esto es una forma de mal comportamiento. Pueden empeorar la condición de manera que la persona no quiera salir de la casa.
- Si te enteras de algo así,

debes hablarles a estos niños, niñas, adolescentes o adultos(as). Puedes explicarles que la conducta diferente de la persona se debe a una discapacidad y no a una maldición o a malos espíritus. No es tampoco un castigo de Dios. No es causada por nada malo que la persona o un miembro de su familia haya hecho. Debes explicarles que todos deben ayudar para hacerle la vida más fácil a la persona y a su familia. Las agresiones sólo servirán para empeorar el problema.

- Si hablar con esta gente no ayuda a mejorar la situación, debes discutir el problema con tu supervisor(a) local. Pueden ir juntos a ver a los líderes de la comunidad, a las autoridades religiosas, maestros de escuela y otros que puedan ayudar a mejorar la situación.
- Recuerda que debes promover el funcionamiento de la persona, es decir sus actividades diarias de aseo, vestido, alimentación, así como su participación familiar, social y laboral.
- El apoyo de los servicios de salud y de asistencia social son importantes, esto debe ser gestionado a través del Comité Comunitario.
- Recuerda que el objetivo de toda capacitación es lograr la integración e inclusión de la persona con discapacidad, entendiendo esto como un derecho, por eso es importante que cuando estés capacitando a la persona con discapacidad, ya estés pensando en: ¿cómo va a participar en las actividades educativas, laborales o recreativas?; ¿es la comunidad accesible a la persona?; ¿los espacios permiten el paso y traslado de personas en sillas de ruedas, coche, bastones?; ¿existen señales auditivas o visuales que orienten a las personas?; ¿tiene la persona las ayudas técnicas indicadas para la equiparación de oportunidades?
- Para lograr esto debes contar con el Comité de Atención en Salud para las Personas con Discapacidad de tu comunidad.



RESULTADOS

Después de haber leído este folleto, podrás comprobar tus conocimientos contestando las preguntas que siguen:

- **¿Qué causa la conducta diferente?**
- **¿La conducta diferente es causada por una discapacidad?**
- **¿Puede la persona con conducta diferente ser ayudada con medicamentos?**

A continuación hay otras preguntas que te ayudaran a saber si tú y la familia han aceptado a la persona:

- **¿Vive en el hogar?**
- **¿Toma medicamentos?**
- **¿Consulta con el centro asistencial cuando es necesario?**
- **¿Participa en las conversaciones familiares?**
- **¿Come en la familia?**
- **¿Se mantiene limpia?**

Si todas las repuestas han sido SÍ, tú has trabajado bien. De lo contrario, consulta con tu supervisor(a) local.

Luego comprueba con el cuaderno para saber si tus respuestas han sido correctas. Si no es así, vuelve a leer el cuaderno. Luego contesta nuevamente las preguntas y vuelve a verificarlas. Si tienes problemas al hacer esto, consulta a tu supervisor(a) local.



Ministerio del Poder Popular
para la **Salud**



Centro Simón Bolívar, Torre Sur, piso 7, Oficina 711, Teléfonos
Central Pasdis: 0212-408.28.95/0212-408.02.44
Tele-fax: 0212-408.01.52/408.02.29. Extensiones: Central Pasdis
24895/21500/21503/21505/20229
Email: pasdis@mpps.gob.ve
<http://pasdis.mpps.gob.ve/pasdis>