

# GUIA DE PREPARACION PARA LAS CITAS

## ¿Está tomando medicamentos para la salud mental y experimenta movimientos incontrolables?

Suena a TD



La discinesia tardía (TD) aparece en forma de crispaciones, temblores y sacudidas de moderadas a graves en las manos, el rostro, los pies o el torso.



La TD está asociada a ciertos medicamentos recetados que se usan para tratar afecciones de salud mental o gastrointestinales. De hecho, **1 de cada 4 personas** que toman ciertos medicamentos para la salud mental pueden desarrollar los movimientos incontrolables de la TD.

Quizá tenga TD, pero no está solo. Consulte con su proveedor de atención médica acerca de sus síntomas. Lleve esta guía completa a su próxima cita y utilícela para iniciar una conversación sobre los movimientos incontrolables, su repercusión en las actividades cotidianas y una opción para controlar la TD.

### Preguntas para usted

**1** ¿Alguna vez ha tomado medicamentos recetados para tratar una afección de salud mental (como esquizofrenia, trastorno bipolar, depresión, etc.)?

Sí

No

**2** ¿Tiene movimientos incontrolables como crispaciones, temblores y sacudidas en las siguientes áreas del cuerpo? (Marque todas las que correspondan)

Boca

Mandíbula

Brazos

Manos o dedos de la mano

Torso

Piernas

Pies o dedos del pie

Otra:

**3** ¿Alguna vez ha experimentado los siguientes movimientos incontrolables? (Marque todas las que correspondan)

Pestañeo involuntario

Movimientos de la lengua

Empujes de cadera

Otro:

**4** ¿Estos movimientos incontrolables le causan dificultades con las siguientes actividades? (Marque todas las que correspondan)

Hablar o hacerse entender

Escribir

Comer o tragar

Caminar (problemas con el equilibrio y la coordinación)

Otras:

**5** ¿Los movimientos incontrolables impactan en sus emociones de las siguientes maneras? (Marque todas las que correspondan y describa si se siente cómodo)

Estrés

Vergüenza

Aislamiento

Otras:

## Consulte con su proveedor de atención médica acerca de la TD.

Si experimenta movimientos incontrolables, consultar con su proveedor de atención médica puede llevarle a desarrollar un plan para controlarlos. **Aquí tiene algunos consejos para tener en cuenta:**

### Prepararse para la cita

- A veces, es difícil reconocer todos los síntomas de la TD por su cuenta. Pida a un cuidador o ser querido que lo acompañe a la cita para que pueda compartir su punto de vista.
- Recuerde salir de su cita con una idea clara de cuáles son los próximos pasos para tomar el control de sus movimientos incontrolables.

### Temas de conversación para su cita

- Describa sus movimientos, incluida la ubicación específica (es decir, cara, manos, pies o torso) y cuándo usted, su cuidador o ser querido los notaron por primera vez.
- Comparta cómo sus movimientos incontrolables lo están afectando a usted y a sus seres queridos, como en la confianza en sí mismo, la rutina diaria y en sus relaciones.
- Traiga cualquier duda que pueda tener sobre la TD o el control de la TD, así como una lista de todos los medicamentos que toma, incluidas las vitaminas y los suplementos a base de hierbas.

### Preguntas para su proveedor de atención médica

- 1** ¿Es posible dominar mis movimientos incontrolables sin dejar de tomar mis medicamentos para la salud mental?

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 2** ¿Cómo evalúa la gravedad de los movimientos incontrolables?

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 3** ¿Cuáles son los pasos siguientes para controlar mis movimientos incontrolables?

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**// Ahora que sé que es la TD, me siento más en control. //**

Juntos, usted y su equipo de atención médica pueden desarrollar un plan individualizado que puede ayudar a controlar la TD.



Obtenga más información sobre los síntomas de la TD, su impacto y tratamiento en [tardiveimpact.com](https://www.tardiveimpact.com)