

Mi plan de crisis

Puedes imprimir este plan o guardarlo en el teléfono. Complétalo en un día tranquilo, con alguien de confianza si te resulta útil, y revísalo cuando cambien tu tratamiento o tus contactos.

Números que van impresos en la tarjeta

- Urgencia médica: acude al servicio de urgencia más cercano. Si necesitas una ambulancia, llama al SAMU 131.
- Ante riesgo de suicidio, acude de inmediato al servicio de urgencia más cercano y pide compañía. Apoyo adicional desde cualquier celular: *4141, gratuito, 24 horas.
- Orientación en salud las 24 horas: Salud Responde 600 360 7777.

Lo que me ayuda en una crisis

Posiciones, calor o frío, respiración, distracción: lo que a ti te ha servido, en orden.

Una medida de apoyo que suele resultarme tolerable

Por ejemplo: notar el apoyo de la silla, mirar un objeto cercano, conversar con alguien.

Medicamentos que mi médico me indicó para estas situaciones

Nombre, cuánto y cada cuánto, tal como lo indicó tu equipo. No anotes combinaciones que no te hayan indicado.

Dónde guardo mi plan individual de medicamentos

Receta, cuaderno o aplicación del teléfono.

Números que van impresos en la tarjeta

- Urgencia médica: acude al servicio de urgencia más cercano. Si necesitas una ambulancia, llama al SAMU 131.
- Ante riesgo de suicidio, acude de inmediato al servicio de urgencia más cercano y pide compañía. Apoyo adicional desde cualquier celular: *4141, gratuito, 24 horas.
- Orientación en salud las 24 horas: Salud Responde 600 360 7777.

Persona a quien aviso o puedo llamar

Nombre y relación.

Teléfono de esa persona

Equipo tratante y vía de contacto

Nombre, centro, teléfono o correo, y horarios en que atienden.

Dónde acudo si no logro contactar a mi equipo

Servicio de urgencia más cercano y cómo llego.

Lo que quiero que sepa quien me acompaña

Qué me sirve que haga y qué no.

Fecha en que completé o actualicé esta tarjeta
