

¿Qué podemos hacer frente a las contenciones mecánicas?

¿QUIÉN ERES?	¿QUÉ DEBES SABER?	¿QUÉ PUEDES HACER?
<p>Soy una persona psiquiatrizada, usuaria de servicios, o una persona cercana (amiga, familiar, compañera, pareja etc.)</p>	<p>La contención mecánica no es una práctica terapéutica. La ONU la ha declarado tortura.</p>	<p>Poner una queja a la oficina de atención al paciente del hospital. En el caso de haber sufrido daños, informarte para emprender acciones legales. Unirte a esta campaña para pedir la abolición de las contenciones mecánicas. Enviarnos tu testimonio (escrito, audio o visual) a colectivolocomun@gmail.com</p>
<p>Soy profesional de la salud mental</p>	<p>Lo único que hace falta para contribuir a la eliminación del uso de contenciones mecánicas es no atar.</p>	<p>Si eres jefa o jefe de servicio: cambiar la estructura de la unidad para que no haya situaciones de tensión. Implantar un protocolo de contención 0. Si eres psiquiatra: no firmar ninguna orden de contención mecánica. Informar al resto del equipo de los riesgos y efectos de contener a una persona y de tu decisión de no hacerlo más. Si eres enfermero/a o auxiliar de enfermería: Informar al resto del equipo de los riesgos y efectos de contener a una persona y de tu decisión de no hacerlo más. En el caso de que no puedas evitar seguir la orden médica, puedes dejar constancia en la historia clínica de tu desacuerdo con la medida.</p>
<p>Soy una persona que se dedica a la política institucional</p>	<p>En tu ciudad, comunidad, estado, se están incumpliendo los derechos humanos y se está llevando a cabo una práctica considerada por la ONU como tortura.</p>	<p>Presentar iniciativas para legislar en contra del uso de la contención mecánica. Diseñar reglamentos para el control de esta práctica (p.e. registro público, solicitud de investigación en cada caso)</p>

Soy activista de movimientos sociales	El campo de la “salud mental” es un terreno de lucha donde queda mucho por hacer. Es un campo de excepción en el que se incumplen derechos y se tortura.	Unirte a esta campaña. Informar, denunciar, ejercer presión social para que la contención mecánica acabe.
Soy una persona interesada por el tema	Atar a la gente en las unidades psiquiátricas sigue siendo una práctica actual y muy extendida.	No quedarte indiferente: explicarlo, compartirlo con todas aquellas personas con las que te relaciones.
Soy una persona que forma parte de un sindicato	Hay profesionales que por miedo a represalias laborales atan a la gente a la que deben cuidar en lugar de no hacerlo.	Amparar a profesionales de los servicios sanitarios para que puedan objetar ante esta práctica.
Soy periodista	La cobertura mediática sobre la salud mental en general y sobre la contención mecánica en particular es limitada y sesgada. La contención mecánica no es un acto médico, sino una práctica, muy extendida, que atenta contra los derechos humanos.	Realizar una investigación sobre el uso de la contención mecánica en las plantas de psiquiatría. Difundir la información de daños infligidos y muertes. Difundir esta campaña.



#0CONTENCIONES

Más información: 0contenciones.org /// colectivolocomun@gmail.com