

Información para la familia /amigos

Cómo manejar la esquizofrenia

Este cuadernillo forma parte de una serie preparada con la ayuda de personas que han vivido episodios de esquizofrenia y sus acompañantes. La frase "personas que han vivido episodios de esquizofrenia" se seleccionó como la preferida para referirse a las personas que han tenido síntomas de la enfermedad. Confiamos en que este cuadernillo lo ayude a lograr una mejor comprensión de la esquizofrenia y de los recursos con los que cuenta para ayudar a quien la padece.

Usted no está solo

Cuando un ser querido ha estado presentando síntomas de esquizofrenia, es natural preocuparse por el futuro y lo que éste le depara. Tal vez

en ocasiones el estigma de la enfermedad mental lo haga sentir solo y aislado. Quizás le resulte difícil hablar de la situación con personas ajenas al círculo familiar. Un estudio realizado con acompañantes por la Federación de Asociaciones de Familiares de Personas con Enfermedades



Tabla de contenido

Usted no está solo.	1	Cómo evitar la tensión.	8
Usted no es responsable.	3	Una buena relación con el equipo terapéutico.	11
Cómo lograr un equilibrio.	5	Búsqueda de recursos locales.	13
Cuidarse a uno mismo.	6	Planear el futuro.	15
Recuerde a los demás miembros de la familia.	6	Ayuda e información adicional.	16

Cómo manejar la esquizofrenia

Mentales en Europa, titulado *Los compañeros silenciosos. Las necesidades de las familias al cuidado de personas con enfermedades mentales severas. Una perspectiva europea*, se publicó en 1996. En este estudio, más de un tercio de los acompañantes de la mayoría de los países informó que había perdido el contacto con amigos, y alrededor de un tercio confesó haber sido objeto de discriminación o prejuicio social.

Pero usted no está solo en su labor de acompañante. La esquizofrenia es más común de lo que mucha gente cree y afecta aproximadamente a 1 de cada 100 personas en todo el mundo. Cualquiera sea el lugar donde viva, seguramente habrá otras personas que cuidan a familiares o amigos con síntomas de esquizofrenia. Muchos de ellos se han juntado para formar grupos que se reúnen para compartir consejos, información y contención. Además de los grupos y redes de contención para acompañantes, habrá disponibles profesionales de la salud para brindar consejos y contención.

En los últimos años, los conocimientos sobre la esquizofrenia y el modo de manejarla progresaron significativamente. Los métodos modernos de cuidado permiten a la mayoría

de las personas afectadas vivir dentro de la comunidad y, a muchos de ellos, incluso con sus familias. No obstante, cuando una persona sufre los síntomas por primera vez, suelen ser necesarios cuidados hospitalarios. La mayoría de las personas que sufren un episodio de psicosis, y pierden contacto con la realidad, se recuperan y regresan a casa. No obstante, en la mayoría de las personas con esquizofrenia, ciertos síntomas vuelven a manifestarse, y algunas de ellas padecen recaídas ocasionales cuando los síntomas empeoran. Cuando esto ocurre, a veces es necesario un tratamiento supervisado y cuidados especiales en una institución. Tal vez los efectos de la enfermedad no permitan a la persona afectada regresar a su antiguo trabajo o lugar de estudio. En algunos casos, la enfermedad tiene consecuencias, como problemas de concentración o falta de energía y motivación. Algunas personas se recuperan muy bien del episodio de psicosis y regresan a su trabajo o lugar de estudio. En todos los casos, el acompañante desempeña un papel fundamental en la reconstrucción de una vida plena y llena de proyectos para el ser querido.

Un grupo de profesionales de la salud, conocido como equipo terapéutico, preparará un plan para satisfacer

Cómo manejar la esquizofrenia

las necesidades de su familiar o amigo. Este plan podrá incluir tratamientos psicológicos, rehabilitación, medicación y encuentros para familiarizar a las familias con la esquizofrenia y enseñarles cómo manejarla. En la actualidad se reconoce a la educación y la contención brindadas a la familia como una característica importante del cuidado total.

No es fácil cuidar a una persona enferma. La presencia de una enfermedad en la familia seguramente significará cambios en la vida cotidiana, tanto en el hogar, como en el trabajo y en el tiempo libre. Estar a la altura de estas exigencias y desafíos requerirá una cuota extra de energía. Por otra parte, cuidar a un familiar o amigo que ha vivido síntomas de esquizofrenia también puede ser una experiencia reconfortante y gratificante. Trate de mantener una actitud positiva. Es posible llevar una vida casi normal e independiente con esquizofrenia.

No olvide cuidarse. Usted también es importante. Asegúrese de hacerle lugar a sus propias necesidades físicas y emocionales. No tema preguntar o pedir ayuda. Pedir y aceptar ayuda estrechará el vínculo con la persona a su cuidado.



Usted no es responsable

Existen muchos mitos y errores conceptuales sobre la esquizofrenia, y ellos pueden causar dificultades a las familias que deben enfrentarse con esta enfermedad. En otras épocas, algunos psiquiatras creían que ciertas características y conductas familiares podían causar esquizofrenia en los niños. Ahora se sabe que esa teoría es falsa. La familia y los amigos no son responsables ni por la esquizofrenia ni por la gravedad de la enfermedad. No es su culpa ni la de nadie. Culparse o culpar a otros por la enfermedad será un desperdicio de energía muy valiosa. Trate de concentrarse en emociones positivas que lo ayuden a us-

Cómo manejar la esquizofrenia

ted y a su familia a manejar la enfermedad.

Llevará algún tiempo aceptar el diagnóstico de esquizofrenia. Lo que la mayoría de las familias necesita es:

- Comprender la enfermedad
- Contención por parte de otras persona que viven situaciones similares
- Tiempo

La esquizofrenia es un trastorno médico. Se cree que los síntomas son provocados por cambios en la actividad de los químicos cerebrales denominados neurotransmisores. Si bien no se comprende claramente la razón por la cual algunas personas padecen esquizofrenia, la conjugación de estrés con cierta susceptibilidad individual desempeña un papel importante. Aún no tiene cura, pero con medicación y otras formas de tratamiento la mayoría de las personas con esquizofrenia pueden vivir una vida plena. Algunas personas que viven un episodio de psicosis nunca vuelven a tener otro. No obstante, muchas personas con esquizofrenia sufrirán recaídas, cuando los síntomas empeoran. Dos factores que se han asociado con un mayor riesgo de recaída son los siguientes:

- Suspensión de la medicación
- Tensión en el ámbito laboral o familiar

- La hostilidad, la crítica y la sobreprotección familiar o de amigos y colegas se han identificado como importantes causas de estrés;
- Hechos estresantes de la vida cotidiana, tales como la enfermedad o muerte de un familiar, las mudanzas y los cambios de trabajo.



La participación de familiares y amigos en la creación de un ambiente tranquilo, donde la persona con esquizofrenia pueda ir recuperándose lentamente y se sienta motivado para tomar la medicación y concurrir al tratamiento de seguimiento, será de gran importancia. En especial cuando la persona con esquizofrenia se ha recuperado de la fase aguda y comienza a sentirse mejor. Este tema se retomará más adelante en este cuadernillo y se aborda en más detalle en el cuadernillo titulado *Resultados positivos*.

Cómo manejar la esquizofrenia

Cómo ayudar. Si aún no lo tiene, solicítelo al grupo terapéutico.

Las recaídas ocurren por diversas razones; no siempre se desencadenan por la tensión o la interrupción de la medicación. A veces no se sabe por qué ocurre. Los familiares y amigos no deben sentirse responsables si los síntomas vuelven a manifestarse o empeoran.

Cómo lograr un equilibrio

La tarea de ayudar a un ser querido trae aparejados grandes desafíos. Los síntomas de la esquizofrenia pueden producir cambios en las relaciones familiares y de amistad, puesto que la enfermedad afecta profundamente la conducta y la capacidad de comunicación de un individuo.

Es importante hablar sobre la enfermedad con otros miembros de la familia y con amigos.

Toda persona que sufre de una enfermedad mental grave necesita contención y seguridad, además de ayuda práctica. El tipo de contención necesario variará, y en determinados momentos las necesidades serán mayores. Probablemente quienes cuidan a la persona enferma deban encargarse

de manejar el dinero, hacer las compras, lavar la ropa y ocuparse de la vivienda de la persona enferma.

Estas responsabilidades constituyen una carga difícil de llevar para el acompañante. No se empeñe en hacerlo solo. Es importante hablar sobre la enfermedad con otros miembros de la familia y con amigos. Formar parte de un grupo de contención, o recibir consejos de otro acompañante con problemas similares, puede resultar muy útil. Hablar sobre sus preocupaciones e inquietudes con un miembro del equipo terapéutico también puede resultar de utilidad.

Sin embargo, es importante no involucrarse demasiado en el cuidado del ser querido. Ellos necesitan tiempo y lugar para habérselas con la enfermedad a su manera. Hacer demasiado por ellos quizás no resulte de gran ayuda en el largo plazo y podría desalentar la independencia. La sensación de sobreprotección o ahogo puede causar estrés o tensión y no ayudará a la recuperación. Trate de encontrar un punto de equilibrio entre la contención cariñosa y afectuosa, y la sobreprotección.

Cómo encontrar el punto exacto para brindar cuidado

Cómo manejar la esquizofrenia

- *Elogie y apoye afectuosamente todos los logros, por pequeños que sean*
- *Respete el hecho de que todos necesitan su propio tiempo y espacio*
- *Trate de evitar las críticas y la hostilidad*
- *Trate de no ser sobreprotector*
- *Pida ayuda profesional si la tensión aumenta*

Cuidarse a uno mismo

Todos necesitamos tiempo para cuidar de nosotros mismos y hacerle lugar a nuestras necesidades. Cuidar a alguien con esquizofrenia puede ser una tarea a corto o largo plazo. Habrá momentos difíciles en los cuales deberá recurrir a fuerza y energía extra, de modo que es importante cuidar de su propio bienestar físico y mental.

Sea considerado con usted mismo. Usted también es importante. No se sienta culpable por preocuparse por sus propias necesidades. Si usted no se cuida no podrá cuidar de otro.

- Cuide de su salud a diario: coma sano y duerma lo suficiente
- Mantenga las relaciones de amistad y sus intereses externos
- Tómese un descanso todos los días

- Relájese
- Aprenda a manejar el estrés
- Hable con otras personas sobre cómo se siente
- Tome conciencia de que la vida debe continuar para usted y su familia. No permita que la vida gire alrededor del ser querido



Si su familiar o amigo necesita la presencia constante de alguien que lo cuide y lo contenga, hable con el equipo terapéutico sobre las posibilidades de un acompañante sustituto para su familiar o amigo. En la medida de lo posible tome un descanso de vez en cuando, tal vez algunas horas semanales y las vacaciones.

Recuerde a los demás miembros de la familia

Un diagnóstico de esquizofrenia

Cómo manejar la esquizofrenia

involucra a todos los miembros de la familia. Es vital que la vida familiar no gire exclusivamente alrededor de la persona enferma. Cuando alguien padece esquizofrenia es importante no descuidar al resto de la familia. Este es un tema delicado cuando hay niños. Tal vez los hijos e hijas o hermanos y hermanas de la persona con esquizofrenia sientan la misma culpa y preocupación que usted. Quizás les preocupe su propia responsabilidad, o la posibilidad de enfermarse. Es necesario brindarles atención y contención especial en relación con estas preocupaciones. Cuando se dedica mucho tiempo al cuidado de un miembro de la familia, es muy fácil para los demás miembros sentirse dejados de lado.



Entre las actitudes específicas se incluyen las siguientes:

- Celos y resentimiento hacia la persona enferma
- Preocupación por enfermarse
- Vergüenza o confusión por los cambios en la conducta de su familiar
- Preocupación por la inestabilidad: tal vez les atemorice la posibilidad de una ruptura familiar

Trate de observar regularmente las necesidades de los demás miembros de la familia. Asegúrese de que todos participen y de que las decisiones se tomen como grupo familiar. Si las relaciones familiares muestran signos de tensión, busque ayuda de inmediato. La tensión en la familia o en cualquier relación afectará negativamente a todos. Asegúrese de que todos los miembros de la familia comprendan la enfermedad y de que tengan la oportunidad de expresar sus propias preocupaciones.

Si usted está a cargo del cuidado de su pareja con esquizofrenia, la decisión de tener hijos será difícil. Busque el asesoramiento del grupo terapéutico sobre los temas específicos que lo preocupan, tal como iniciar una familia. Deberá tomar en cuenta la mayor tensión que trae aparejada la crianza de niños.

Cómo manejar la esquizofrenia

Si bien en ocasiones la esquizofrenia se repite en las familias, 9 de cada 10 personas afectadas por sus síntomas serán las primeras en sus familias. La posibilidad de un hijo (o un hermano o hermana) de una persona con esquizofrenia de desarrollar la enfermedad es de 1 en 10. Si ambos padres padecen esquizofrenia, las posibilidades de que su hijo la padezca aumenta a alrededor de 4 en 10. Si un tío o tía o abuelo o abuela padece esquizofrenia, el riesgo de sufrir la enfermedad no es mucho mayor que el de la población general (1 en 100).

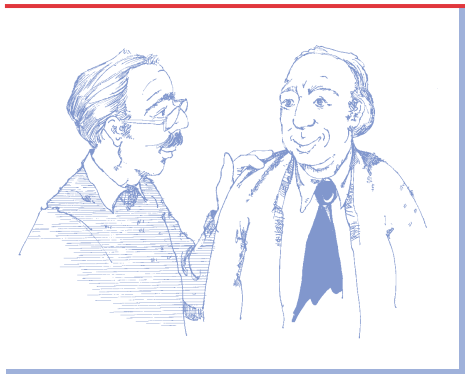
Cómo evitar la tensión

Existen muchos lazos entre la tensión y la esquizofrenia. En las personas en quienes se desarrolla la enfermedad, los síntomas de esquizofrenia tienden a aparecer en los primeros años de la adultez, cuando se enfrentan a desafíos tales como rendir exámenes en el colegio o la facultad, irse a vivir solos, conseguir un trabajo o iniciar una relación duradera. Hechos de máximo estrés, tales como la muerte de un familiar, la pérdida de un trabajo o un divorcio, pueden desencadenar la esquizofrenia en personas con cierta vulnerabilidad subyacente.

Una vez que una persona se recuperó de un episodio de psicosis es

importante que trate de minimizar los motivos de tensión en su vida. Esta precaución tal vez evite una recaída (cuando los síntomas vuelven a manifestarse o empeoran). La participación de familiares y amigos en la creación de un ambiente tranquilo, donde la persona con esquizofrenia pueda ir recuperándose lentamente será de gran importancia. Por favor recurra al cuadernillo de esta serie titulado *Resultados positivos. Cómo ayudar*, donde se sugieren modos de evitar situaciones de tensión en el hogar. En términos generales, se refiere a:

- Tratar de halagar y animar
- Evitar las críticas y las discusiones
- Tratar de no ser irritable o sobreprotector



Cómo manejar la esquizofrenia

Es importante alentar a su familiar o amigo a llevar una vida independiente y lograr confianza en sí mismo. También es conveniente cuestionarse sobre sus propias expectativas respecto de la persona con esquizofrenia. La enfermedad es más severa en algunas personas que en otras. Algunas personas con esquizofrenia pueden llegar a reconstruir sus vidas y volver a trabajar o a estudiar. Otras deberán fijarse nuevos objetivos o cambiar su estilo de vida. No presione a su amigo o familiar para hacer demasiadas cosas demasiado pronto, dado que cualquier cambio importante en la forma de vida puede provocar estrés.

Quizás la persona que sufrió un episodio de esquizofrenia desee regresar a trabajar inmediatamente después de la enfermedad. Tal vez no esté preparada, y la tensión y la presión cotidianas podrían incrementar el riesgo de recaída. Tal como se presenta en el recuadro de las páginas 14 y 15, es recomendable dividir en pequeñas etapas los objetivos a largo plazo, tales como volver a trabajar o a estudiar. Planificar los objetivos en etapas simples es de gran importancia por dos razones. Las personas con esquizofrenia suelen tener problemas de concentración o falta de claridad en sus ideas. Les resultará más fácil abordar pequeños pasos hacia un

gran objetivo. Asimismo, dividir los objetivos en varias etapas individuales representa un riesgo menor a una recaída provocada por estrés.

Al igual que frente a las situaciones más estresantes de la vida, las personas con esquizofrenia probablemente se muestren muy sensibles a las discusiones y tensiones laborales o familiares. Se mencionó anteriormente la necesidad de reducir la tensión y el estrés dentro del ámbito familiar. Quienes trabajan deberán considerar la introducción de cambios para reducir el impacto de la tensión y el estrés en los medios laborales.

Por otra parte, la escasa estimulación tampoco es beneficiosa. El excesivo retraimiento puede ser una consecuencia de los síntomas de la esquizofrenia para quienes la padecen. Tal vez les resulte difícil desarrollar las actividades cotidianas y pasen largos períodos en la cama o durmiendo.

Estos síntomas (conocidos como los síntomas negativos de la esquizofrenia), que también pueden ser efectos colaterales provocados por los antipsicóticos, pueden causar la impresión de retraimiento, letargo, y falta de energía y vitalidad. Tal vez quienes padecen esquizofrenia pierdan el in-

Cómo manejar la esquizofrenia

terés en aquellas cosas que solían disfrutar y así aumenten la inactividad. En ocasiones este proceso se transforma en un círculo vicioso en el cual la persona no hace prácticamente nada. Los familiares y amigos pueden ayudar a encontrar un equilibrio entre la excesiva estimulación y la escasa estimulación. Para quebrar el círculo vicioso de la negatividad y lograr una mayor actividad, las personas con esquizofrenia necesitarán contención y estímulo afectuoso.

Como mencionamos anteriormente, cuidar a otro significa cuidarse a sí mismo también. Cuidar a alguien, en ocasiones, es emocionalmente agotador, y quizás por momentos se sienta presionado. Trate de identificar signos que indiquen una mayor tensión. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Falta de concentración
- Dificultad para tomar decisiones



- Irritabilidad
- Cansancio permanente
- Cambios en los patrones alimenticios
- Cambios en el ritmo del sueño
- Deseo de llorar ante el problema más insignificante

Reconocer los signos que indican que está bajo presión es un paso importante para tratar el problema. Una vez que haya identificado los signos podrá desarrollar estrategias para manejarla. Tal vez algunos de los siguientes consejos le den resultado:

- Hable sobre cómo se siente con alguien en quien confíe. Si le hace bien, lllore todo lo necesario.
- Trate de escapar de sus preocupaciones por un rato. Lea un buen libro y, si es posible, vaya al cine o a visitar a algún amigo.
- Permítase tiempo y espacio para relajarse. Tome un baño prolongado o escuche su música preferida.
- Haga ejercicio regularmente. Si no puede salir de casa, un video de ejercicios podría resultar útil.
- Asegúrese de dormir lo suficiente. Trate de irse a dormir a una hora razonable.
- Lleve un registro diario de las situa-

Cómo manejar la esquizofrenia

ciones de tensión. Trate de descubrir qué las provoca y cómo evitarlas.

Compartir sus formas de manejar la tensión con la persona que tiene esquizofrenia tal vez le resulte útil. Trabajar juntos para reducir la tensión podría ayudarlos a ambos. No lo haga solo. Pida ayuda y asesoramiento al equipo terapéutico para lograr el equilibrio entre demasiada y demasiado poca tensión. Pida asesoramiento sobre cómo hablar con una persona con esquizofrenia, incluida la mejor manera de expresar sus emociones y sentimientos.

Una buena relación con el equipo terapéutico

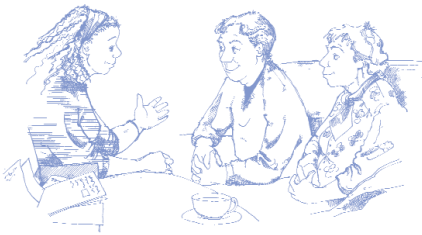
Entre los métodos modernos para abordar la esquizofrenia se incluyen los equipos de profesionales responsables del cuidado. Éstos están con-

Recursos para aprovechar al máximo el encuentro con el equipo terapéutico

- *Prepare una lista de las preguntas que desea hacer o de las cosas que lo preocupan*
- *Haga primero las preguntas más importantes*
- *Pida aclaraciones en relación con cualquier cosa que no haya entendido*
- *Lleve un registro de los temas más importantes*
- *Asegúrese de contar con los números de teléfono importantes que pueda llegar a necesitar en caso de emergencia*
- *No se vaya con dudas*

formados, entre otros, por **psiquiatras, enfermeras psiquiátricas de salud pública (CPN), asistentes sociales, psicólogos, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales**. Por lo general, uno de ellos será el primer punto de contacto para la persona enferma y su acompañante. A esta persona se la conoce habitualmente como **persona clave**.

Establecer una buena comunicación con los profesionales de la salud a cargo del cuidado de un familiar será útil para todos. Deje en claro que comprende que ellos están allí para



Cómo manejar la esquizofrenia

ayudar a su familiar, y haga todo lo que esté a su alcance para ayudar. Por su parte, ellos harán todo lo posible por proporcionarle la información y contención que necesite.

Utilice el espacio al final de este cuadernillo para anotar cualquier pregunta que quiera hacer.

Tal vez le resulte útil llevar un registro de los síntomas de su ser querido, incluidos los detalles de conducta y las medidas que usted y otras personas han adoptado a lo largo de la enfermedad. Estas notas resultarán útiles en las reuniones con el equipo terapéutico. Asimismo, lo ayudarán a mantener la mente clara respecto de la evolución de la enfermedad y el tratamiento abordado.

El registro debe ser claro y conciso. Haga un listado de las conductas observadas y evaluadas. Incluya el día, la hora y la duración.

Por ejemplo, la frase “Juan se rehusa a peinarse” es más útil que “Juan está hecho un desastre”.

Lleve también un registro de todas las reuniones con el equipo terapéutico y copias de toda la correspondencia. Muchos individuos con esquizo-

Registro de síntomas

Día/fecha:
.....

Hora:

Comportamiento de mi amigo/familiar:

Mis sentimientos:

Los sentimientos de mi amigo/familiar:

Mi proceder:

Proceder de mi amigo/familiar:

frenia se verán beneficiados por el hábito de llevar un registro. También podría resultar útil pedirles a ellos que escriban sus propios pensamientos y sentimientos. Utilice el espacio en esta página para iniciar un registro.

Mantenga un diálogo continuo con su amigo o familiar sobre lo que está sucediendo. Si le preocupa que pueda desconfiar, consulte primero con el equipo terapéutico. Explíquelo a su

Cómo manejar la esquizofrenia

familiar o amigo que, si bien en definitiva él o ella es el responsable del tratamiento de su enfermedad, usted y el equipo terapéutico están allí para ayudarlo cuando lo necesite.

Asegúrese de informarle lo que está haciendo para ayudar. Respete la opinión y los deseos de la persona enferma.

Búsqueda de recursos locales

Contactarse con personas que han atravesado experiencias similares es una manera importante de aprender a aceptar la esquizofrenia y a manejar las pruebas y tribulaciones que puede traer aparejadas. Los grupos de contención para acompañantes que funcionan cerca de su hogar son una fuente invaluable de apoyo, información y asesoramiento. Tener personas con las cuales hablar de sus sentimientos es una forma útil de “prestar oídos”.

Seguramente la CPN, la asistente social, el psiquiatra o su médico podrán ponerlo en contacto con grupos que funcionan cerca de su hogar. La mayoría de los grupos terapéuticos brindarán apoyo, ya sea en forma grupal o individual. Asimismo, suelen brindar información sobre hospitales de día, planes de trabajo, vivienda y acompañantes sustitutos.

Las organizaciones de apoyo a las

enfermedades mentales brindan información sobre la esquizofrenia y los tratamientos disponibles. Podrá obtener detalles sobre ellos en el centro social o la biblioteca de su barrio, o podrá solicitarlos al equipo terapéutico. Asimismo, si tiene acceso a Internet, encontrará sitios especiales que brindan información sobre la enfermedad y dónde encontrar más elementos de ayuda.



Luego de los estadios iniciales de la enfermedad, seguramente habrá que tomar decisiones a largo plazo, entre las que se incluyen:

- Cuestiones médicas
- Iniciar una familia
- Situación financiera
- Empleo
- Vivienda

Cómo manejar la esquizofrenia

No deberán tomarse decisiones importantes sin antes discutirlos a fondo con el equipo terapéutico. Es preferible introducir cambios substanciales en la vida cotidiana poco a poco. Algunos de los temas que quizás deba considerar son los siguientes:

- Cómo maneja la tensión su amigo o familiar y el nivel diario de síntomas
- Los deseos de la persona enferma
- Su edad y estado de salud
- Otras responsabilidades familiares, tales como niños pequeños
- Niveles de tensión en el ámbito familiar
- Disponibilidad de servicios de contención cerca de su hogar



Muchas de estas decisiones dependerán de las necesidades y deseos de la persona. Trate de que toda la familia participe en la toma de decisiones importantes. En ocasiones, a largo plazo puede ser mejor para todos alentar a la persona enferma a vivir sola. En este caso, trate de no sentirse culpable.

Planificación de objetivos: por ejemplo volver a estudiar o a trabajar

Primer paso

Consulte con el equipo terapéutico sobre la disponibilidad de cursos de capacitación social o programas de rehabilitación vocacional. Los cursos de capacitación social pueden ayudar a las personas con esquizofrenia a mejorar sus capacidades y a interactuar de forma adecuada en situaciones sociales o laborales. Los programas de rehabilitación ayudan a estas personas en el proceso de reincorporación al trabajo o al estudio, y en ocasiones ayudan a encontrar trabajo o brindan programas de capacitación.

Segundo paso

Asista a una reunión con su familiar o amigo para determinar si es lo que necesita.

Cómo manejar la esquizofrenia

Tercer paso

Anime a su familiar o amigo a participar de los cursos o programas de capacitación por su cuenta.

Cuarto paso

Aliente y estimule a su familiar o amigo a recuperar habilidades abandonadas.

Quinto paso

Hable con su amigo o familiar y consulte con el equipo terapéutico si la persona afectada está en condiciones de reincorporarse a un trabajo de tiempo completo o si está listo para volver a estudiar. Considere la posibilidad de adoptar medidas transitorias, como estudiar medio día o trabajar como voluntario. Algunas personas que han vivido episodios de esquizofrenia no pueden volver a trabajar o estudiar tiempo completo. Usted deberá aceptar este hecho al igual que los cambios que podrá producir en su estilo de vida.

sarse por cosas o actividades conocidas o nuevas cuando esté lista.

Tal vez su familiar o amigo prefiera establecer nuevos objetivos e intereses en lugar de perseguir objetivos del pasado. También es de vital importancia dividir las grandes decisiones en pequeñas etapas, de modo de no presionar a la persona enferma. Entre las preguntas que podría tomar en cuenta se encuentran las siguientes:

- ¿Existe un programa de hospital de día cerca de mi hogar?
- ¿Se brinda cerca de mi hogar atención psicoterapéutica, cursos de capacitación social, educación para la familia, actividades físicas o terapia ocupacional?
- ¿El trabajo voluntario resultará útil para su familiar o amigo?
- ¿Está en condiciones de reincorporarse al trabajo o al estudio?

Las necesidades de su familiar o amigo irán cambiando con el tiempo. Tal vez más adelante sea necesario reconsiderar algunos de los factores antes mencionados.

Planear el futuro

También deberán evaluarse otros objetivos a largo plazo, tales como el estudio y el trabajo. Es importante alentar a la persona enferma a intere-

Este material se ha compilado con el asesoramiento de un panel de consultores clínicos expertos: Profesor E. Baca (España), Dr. M. Bassi (Italia), Dr. J. Dubuis (Francia), Profesor W.W. Fleischhacker (Austria), Dr. W. Kissling (Alemania), Dr. D. Linszen (Países Bajos), Dr. G. Remington (Canadá), Dr. T. Turner (Reino Unido), Dr. T. Waerner (Suecia), M. Wallace (Reino Unido).