

Información para el paciente

La esquizofrenia y los trastornos relacionados

Si está leyendo este cuadernillo, es probable que su médico considere que ha estado presentando síntomas de esquizofrenia o algún trastorno relacionado. Es posible que le hayan prescrito medicación para aliviar los síntomas y para evitar que se repitan.

Este cuadernillo le ayudará a comprender los efectos de la medicación y cómo manejar mejor los síntomas. El cuadernillo se preparó con la ayuda de personas que han vivido episodios de esquizofrenia y de 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. Escriba sus comentarios en este cuadernillo, ya que el propósito es usarlo como cuaderno de trabajo.



Tabla de contenido

¿Cómo entender los síntomas?	2	Formas de auto-ayuda	14
¿Cómo reconocer los síntomas característicos?	8	Compartir sus experiencias con los demás	16
¿Por qué debo tomar medicación?	9	Cómo manejar la tensión	19
Efectos colaterales de la medicación	10	¿Cómo aprovechar al máximo la reunión con el equipo terapéutico?	21
¿Por qué es importante que recuerde tomar la medicación?	11	Los momentos difíciles	22
Cómo darse cuenta de que se está enfermando	13	Las perspectivas a largo plazo	23

Cómo manejar los síntomas

Su médico ya le habrá hablado sobre el tratamiento, pero si tiene dudas sobre su medicación o estado de salud, no dude en consultarlo.

¿Cómo entender los síntomas?

El tratamiento que está recibiendo se desarrolló para manejar un grupo de enfermedades relacionadas entre sí y con ciertas características en común denominada esquizofrenia. Es decir que, en muchas oportunidades, usted vivencia el mundo de manera diferente de las demás personas. Es probable que escuche voces o que vea cosas inusuales, extrañas o perturbadoras. Y que le resulte difícil concentrarse, trabajar o estudiar. Es por todas estas razones que usted sigue un programa de tratamiento contra la esquizofrenia. Este tratamiento no constituye una cura, pero podrá ayudarlo a moderar algunos de los síntomas de la enfermedad. Al aliviar los síntomas, también lo ayudará a retomar alguna de las actividades que solía disfrutar antes de la enfermedad, o bien interesarse por otras nuevas.

Antes de describir algunos de los síntomas asociados con la esquizofrenia, por favor piense en lo que la enfermedad significa para usted y complete las preguntas que se enuncian en la próxima

página. Las respuestas serán útiles para su médico y los demás miembros del equipo terapéutico, y los ayudará a desarrollar el plan de tratamiento más adecuado para usted.

A continuación se describen algunos de los síntomas registrados con mayor frecuencia por quienes han vivido un episodio de esquizofrenia. En ocasiones, los médicos los definen como síntomas de psicosis o síntomas psicóticos. Estos síntomas inducen la pérdida de contacto con la realidad. Los síntomas psicóticos pueden ser generados por otras enfermedades médicas, además de la esquizofrenia, o por el consumo excesivo de drogas ilegales o alcohol. La esquizofrenia se diagnostica sobre la base de la presencia de varios de estos síntomas durante un determinado período.

Cómo manejar los síntomas

- ¿Qué significa la enfermedad para usted?

- ¿Qué síntomas ha experimentado?
(Remítase a las páginas 4-5 donde se describen los más comunes).

- ¿Qué siente respecto de los síntomas?
(Por ejemplo, ¿lo asustan?, ¿lo calman o lo reconfortan?).

Cómo manejar los síntomas

● Alucinaciones

Los médicos definen a las alucinaciones como aquello que se escucha, se ve o se siente y que otras personas no perciben o que es difícil de explicar o es incoherente. Escuchar "voces" que otras personas no pueden escuchar ("alucinaciones auditivas") o cuando no hay nadie cerca, es un síntoma común de la esquizofrenia y el tipo más común de alucinación asociada con la psicosis. Alrededor de dos tercios de las personas que padecen esquizofrenia escuchan voces. Las voces parecen provenir del exterior y es como si alguien le estuviese hablando.

Debido a que son muy comunes, aquí nos referiremos a las alucinaciones como "voces", pero los comentarios se aplican igualmente a otros tipos de alucinaciones.



Escuchar voces puede ser una experiencia atemorizante y perturbadora. No obstante, para algunas personas, escuchar voces no siempre es una experiencia desagradable. De hecho, en algunas ocasiones esas voces les resultan tranquilizadoras. Para otros, las alucinaciones aportan nuevos intereses o resultan estimulantes para sus pensamientos. No obstante, incluso en estos casos, siempre existe el riesgo de que las alucinaciones los perturben o atemoricen. También es posible que interfieran en su vida. Escuchar voces o ver cosas que no existen lo separan de la realidad y pueden afectar la calidad de vida, en especial la capacidad para relacionarse con familiares y amigos.

Para la mayoría de las personas que escuchan voces como parte de la enfermedad, la medicación resulta efectiva para disminuir su presencia. Con el tiempo también podrán aprender a controlar o a manejar las voces que escuchan (lea más adelante las recomendaciones que se incluyen bajo el título "Cómo ayudarse a sí mismo" para evitar el estrés y otros desencadenantes).

● Delirios

Si cree en cosas incomprensibles o no compartidas por los demás, posiblemente se trate de delirios. Estas

Cómo manejar los síntomas

convicciones son muy reales para usted y difíciles de cambiar. Los delirios son un aspecto común de la esquizofrenia. Aún no se comprenden totalmente por qué ocurren. Todo el mundo tiene pensamientos irracionales en algún momento, pero se dan cuenta de que están equivocados y esas ideas se desvanecen sin llegar a convertirse en delirios.

Existen diversos tipos de delirio: ciertas personas que han vivido un episodio de esquizofrenia sienten que alguien controla sus pensamientos y acciones, o que trata de hacerles daño. Otro delirio común es pensar que tiene poderes o habilidades especiales. Es sumamente difícil para alguien con un delirio comprender que está equivocado y reconocer que se trata de un síntoma de la enfermedad.

Sugerencia: Trate de tomar nota de sus pensamientos o dibujarlos o tomar fotografías que se asocien con ellos. Quizás le sirva para expresar sus pensamientos y sentimientos.

A quienes lo rodean probablemente les resulte difícil aceptar sus ideas. Los delirios suelen desaparecer con el tratamiento. Hablar acerca de sus ideas con su médico o con la persona clave (el miembro del equipo terapéutico

con quien tiene más contacto) también puede resultar de ayuda. Lo mejor será evitar comentar estas ideas y pensamientos extraños con gente que no conozca bien, ya que podrían asustarse y causar problemas con amigos o colegas de trabajo.

● Trastorno del pensamiento

La falta de claridad de pensamiento y la sensación de que su mente está abarrotada de información sin sentido también puede ser un síntoma de esquizofrenia. Con tantos pensamientos en la cabeza le resulta casi imposible concentrarse o tomar decisiones. Quizás le parezca que sus pensamientos no le son propios. Algunas veces le resultará difícil pensar en algo claramente. De hecho, algunas personas sienten que sus pensamientos se agotan de repente o que se han esfumado. Algunos escuchan sus propios pensamientos en voz alta.



Cómo manejar los síntomas

Los trastornos del pensamiento pueden perturbar el sentido de identidad y hacerlo sentir aislado del mundo que lo rodea. Estos síntomas pueden dificultarle la comunicación con otras personas.

- **Falta de energía y vigor, e introspección**

Algunas personas con esquizofrenia se sienten cansadas todo el tiempo y sin entusiasmo para hacer las cosas que solían disfrutar. Si se siente así, le resultará difícil hacer tareas cotidianas como bañarse y vestirse cada mañana. También es común sentir un cambio en los sentimientos y emociones. Algunas personas dicen que se sienten "vacías" y que carecen de sentimientos hacia otras personas. Hablar o reunirse con gente, incluso amigos y familiares, puede resultar difícil o atemorizante. En ocasiones se los denomina síntomas negativos puesto que se refieren a una pérdida de la actividad y función normales. Tener ideas extrañas o escuchar voces se consideran síntomas positivos puesto que aparecen cuando está enfermo.

Es posible que a sus familiares y amigos les resulte difícil manejar los síntomas negativos. Al principio no se darán cuenta de que forman parte



de su enfermedad y creerán que tiene una actitud indolente. Se sentirán frustrados por la falta de interés que demuestra por las cosas que lo rodean y tristes al sentir que está desperdiciando su vida. Si bien le resultará difícil cuando se siente sin energía, vale la pena esforzarse y agregar aunque sea un poco de actividad a su vida cotidiana. Se sentirá más sano y lo ayudará en su relación con los demás.

Al igual que con los síntomas directos de la enfermedad, sentirá miedo, preocupación, ira, congoja y desasosiego por todas las cosas que le están sucediendo y las dificultades que le generan. Y esto puede empeorar si su familia, amigos o las personas que conoce no logran comprender sus cambios. Le resulta difícil concentrarse, memorizar y resolver cosas mentalmente. Este tipo de problemas derivan de las "interferencias en la función cognitiva", un

Cómo manejar los síntomas

trastorno común en las personas con esquizofrenia. Las interferencias en la función cognitiva pueden dificultar tareas como planificar, trabajar, leer y comunicarse.

La depresión también es común en las personas con esquizofrenia y puede ser causa de internación. Por lo tanto, si se siente decaído, hable de inmediato con su médico o con la persona clave. La depresión puede tratarse con medicación o con apoyo psicológico.

● ¿Por qué tengo estos síntomas?

Es importante comprender que todos estos síntomas son causados por la enfermedad. Existe una explicación médica para las voces o la falta de concentración, al igual que para los demás cambios en los pensamientos, sentimientos y emociones. La esquizofrenia es una enfermedad médica, tal como la diabetes o la enfermedad cardíaca. No es culpa de nadie. No se debe a una debilidad o a un error que pudo haber cometido. No la causó nada que usted o su familia hayan hecho.

Aún se desconoce la causa de la esquizofrenia pero existen algunos indicios. La mayoría de los médicos consideran que las personas con esquizofrenia

sufren un desequilibrio de las sustancias químicas naturales del cerebro (neurotransmisores). Este desequilibrio genera síntomas como escuchar voces o tener visiones. Se cree que las personas con esquizofrenia nacen con una vulnerabilidad subyacente a desarrollar la enfermedad. Los síntomas pueden desencadenarse por situaciones de tensión en la vida, como el comienzo de una carrera universitaria o el nacimiento de un hijo. Otros factores, como el consumo de drogas ilegales o la ingesta de bebidas alcohólicas, pueden desencadenar o empeorar los síntomas. Algunas personas experimentan síntomas de psicosis debido a otras enfermedades o a un episodio febril.

La esquizofrenia afecta a cada uno de manera diferente.



Cómo manejar los síntomas

Cómo reconocer los síntomas característicos

Es probable que experimente todos o sólo algunos de los síntomas descriptos anteriormente. La esquizofrenia afecta a las personas de manera diferente. Del mismo modo, los síntomas van y vienen; habrá momentos en que se sentirá bien, mientras que otros momentos le serán más difíciles de sobrellevar. Incluso podrá reconocer un patrón o "marca característica" de su enfermedad.

Luego de haberse recuperado de un episodio de la enfermedad se sentirá decaído. Es normal. Intente descansar hasta sentirse lo suficientemente bien como para retomar sus actividades normales.

Intente recabar toda la información posible sobre los síntomas de la enfermedad. Tome nota de cualquier duda que tenga y converse acerca de ella con un miembro del equipo terapéutico.

Aprender a entender su propia enfermedad y a reconocer y manejar las situaciones que desencadenan los síntomas le ayudará a sentir que tiene un mayor control sobre la enfermedad.

También reconocerá elementos que lo harán sentir mejor. Cuanto más sepa

sobre los patrones o características de sus síntomas, más fácil le resultará encontrar junto con su médico el tratamiento que mejor se adapte a sus necesidades. Cuanto más le cuente a su médico sobre los síntomas, mejor. Así también estará en mejores condiciones de reconocer cuándo la situación se torna más complicada y necesita pedir ayuda. En esos momentos, el médico podrá cambiar la medicación, lo que suele ayudar a reducir los síntomas.

Las siguientes preguntas le ayudarán a reconocer las "marcas características" de su enfermedad:



- Recuerde la última vez en que se enfermó:

¿Se sentía presionado o estaba viviendo un período de cambio en su vida?

Cómo manejar los síntomas

- ¿Empeoran sus síntomas cuando no ha dormido bien y se siente cansado?

¿Puede reconocer otros factores que parecen empeorar los síntomas, tales como peleas en su hogar o en el trabajo, o preocupaciones por asuntos que lo inquietan?

- ¿Reconoce cosas que le han ayudado a hacer frente a los síntomas o a mejorarlos?

Las estrategias para hacer frente a los síntomas que funcionan en algunos casos incluyen evitar situaciones de tensión, escuchar música de relajación, salir a caminar. Algunas personas aprenden técnicas de auto-ayuda para aprender a controlar las "voces" o los delirios.

No se preocupe si no puede reconocer ningún patrón en su propia enfermedad. Según se indicó anteriormente, los síntomas de cada individuo son únicos. Este cuadernillo y los demás de la serie brindan sugerencias para ayudarlo a manejar los síntomas cuando éstos lo afectan.

Para algunas personas resulta útil compartir sus experiencias con otras en los grupos de ayuda locales. Los libros también son una fuente de información y asesoramiento práctico. Cuanto más sepa sobre sus síntomas,

mejor preparado estará para manejarlos. Cuando sienta que los síntomas se han modificado o que están empeorando, acérquese a hablar con su médico. Un cambio o ajuste en el tratamiento podrá mejorar las cosas.

¿Por qué debo tomar medicación?

La medicación lo ayudará a manejar los síntomas. También le ayudará a evitar una recaída. Las drogas que se emplean para tratar la esquizofrenia se denominan antipsicóticos o neurolepticos. Se toman por vía oral, en forma de comprimidos, jarabe o gotas, o por vía inyectable. Muchas personas deben



tomar medicación para la esquizofrenia, pero también existen otros tipos de tratamiento, además de los comprimidos o inyecciones, que son muy importantes para mejorar los síntomas y ayudarlo a sentirse mejor luego de un episodio de la enfermedad. Más adelante se analizarán estos recursos.

Cómo manejar los síntomas

Se cree que los medicamentos utilizados para tratar la esquizofrenia ajustan el desequilibrio de las sustancias químicas naturales (neurotransmisores) cerebrales. Alivian los pensamientos y las sensaciones de confusión, tales como las voces que escucha como parte de la enfermedad. Los medicamentos no curan la esquizofrenia pero ayudan a atenuar los síntomas. Tal vez continúe sintiendo algunos de los síntomas incluso estando en tratamiento, pero éstos serán menos severos y le resultará más fácil convivir con ellos.

Existen distintas variedades de antipsicóticos utilizados para tratar la

cuados para su caso. El objetivo es encontrar la droga que le ayude sin causar efectos colaterales molestos y que menos interfiera con su estilo de vida. Llevará algún tiempo encontrar el tratamiento más adecuado para su condición, ya que cada persona responde de manera diferente a la medicación. Todo este proceso se verá facilitado si cumple con los consejos de su médico respecto de la medicación y asiste a las citas planificadas con su médico y con los demás miembros del equipo terapéutico. Consulte a su médico cuando esté preocupado por la medicación.

Efectos colaterales de la medicación

Al igual que todas las medicaciones, las utilizadas para tratar los síntomas de la esquizofrenia también pueden causar efectos colaterales en ciertas personas.

Así como las diferentes drogas antipsicóticas actúan de manera diferente sobre los síntomas de la esquizofrenia, también están asociadas con diferentes efectos colaterales.

Entre los efectos colaterales de los antipsicóticos se incluyen temblor, imposibilidad de mantenerse sentado (acatisia) y entumecimiento muscular.

Consejos Prácticos

- *Los efectos colaterales suelen empeorar al inicio del tratamiento y tienden a mejorar luego de una a dos semanas.*
- *Las técnicas de relajación lo ayudarán a reducir la sensación de desasosiego (acatisia). Pregúntele al equipo terapéutico qué métodos puede probar.*
- *Cuéntele a su médico cualquier cosa que no le agrade del tratamiento. El o ella podrá hacer los cambios necesarios para mejorar la situación.*

esquizofrenia. Su médico elegirá los antipsicóticos que considere más ade-

Cómo manejar los síntomas

Consulte a su médico cuando esté preocupado por la medicación.

Por lo general estos síntomas son leves, pero en algunos casos pueden ser angustiantes. Su médico podrá tratarlos con alguna medicación adicional o cambiando la dosis de la medicación. También existe la alternativa de reducir la dosis de la medicación antipsicótica o cambiarla. Si bien es muy poco frecuente, la medicación antipsicótica puede causar trastornos graves del movimiento. Por ello, su médico le preguntará regularmente sobre cualquier trastorno del movimiento que pueda estar sintiendo.

Otros efectos colaterales físicos incluyen la boca seca, mareos, erupciones y fotosensibilidad de la piel. También se observan efectos colaterales que pueden afectar su estilo de vida, como somnolencia, aumento de peso y problemas sexuales. En ocasiones, la medicación antipsicótica puede producir pérdida de motivación y sensación de cansancio e introspección. Resulta difícil diferenciar estos efectos de los efectos negativos de la enfermedad. Cabe reiterar que no todos los antipsicóticos causan estos efectos. Algunos de ellos pueden controlarse o superarse con cambios en la medicación o en el

estilo de vida. Por ejemplo, el aumento de peso puede controlarse con una dieta más sana y un aumento en la actividad física regular.

Si se siente afectado por un efecto colateral de la medicación, no interrumpa la medicación ni continúe sufriendo en silencio. Hable con su médico; los efectos colaterales pueden tratarse o reducirse con un cambio o ajuste en la medicación.

Cuéntele a su médico cualquier cosa que no le agrade del tratamiento.

¿Por qué es importante que recuerde tomar la medicación?

Recuerde cuando comenzó a tomar la medicación para tratar los síntomas. ¿Comenzó a sentirse mejor? ¿Qué pasó con los síntomas? ¿Se volvieron menos molestos? ¿Sintió que podía manejarlos mejor?

En ocasiones, cuando uno se siente mejor, es difícil entender el motivo por el cual debe continuar con la medicación. Es probable que inmediatamente luego de dejar la medicación se sienta mejor porque se reducen los efectos colaterales. Sin embargo, aumentará el riesgo de volver a enfermarse. Muchas personas

Cómo manejar los síntomas

que dejan de tomar la medicación, en ocasiones en contra de la opinión médica, tarde o temprano experimentan una repetición de los síntomas (recaída). Y éstos pueden ser severos.

Muchos médicos consideran que la repetición severa de un episodio de la enfermedad generalmente se debe a una interrupción de la medicación. Si los síntomas se vuelven severos o demasiado difíciles de manejar, es probable que tenga que pasar algún tiempo internado en un hospital o en una clínica especial, en un ambiente sereno.

La medicación antipsicótica lo ayuda a manejar los síntomas. Asimismo, ayuda a muchas personas que han vivido un episodio de esquizofrenia a vivir una vida plena. Al igual que con las demás enfermedades, siempre es mejor seguir los consejos del médico durante todo el tratamiento. Cualquier duda que tenga en relación con la medicación, consulte con su médico, quien está para ayudarlo.

A continuación se ofrecen algunos consejos para ayudarlo a recordar cuándo debe tomar la medicación:

- Tenga una rutina. Tome la medicación todos los días a la misma hora; puede

ser a la hora de la comida o cuando ve un programa de televisión diario.

- Pídale a un amigo o a algún familiar que le recuerde cuándo tomar la medicación, o ponga la alarma del reloj.
- Tome nota de cuándo tomó la medicación en un calendario o en su diario.

Las siguientes pautas le ayudarán a administrar su medicación:

- Aprenda los nombres y objetivos de las drogas en caso de ingerir muchas por error o si olvida tomar una dosis.
- Lleve una tarjeta médica en donde indique los detalles de su enfermedad y la medicación habitual. Si no le agrada la idea de llevar una tarjeta consigo, pídale a su médico que le escriba una lista de las drogas que recibe junto con las dosis. Llévela consigo todo el tiempo.
- Nunca ofrezca su medicación a otros ni tome la medicación de otros. Esto puede ser peligroso en extremo.
- Cumpla con las citas con el equipo terapéutico. Su médico querrá verificar que el tratamiento funciona como debe.
- Utilice el cuadernillo titulado Seguimiento del Tratamiento de esta serie para llevar un registro de las citas y del tratamiento actual y pasado.

Cómo manejar los síntomas

Cómo darse cuenta de que se está enfermado

Ya hemos hablado de la importancia de conocer los síntomas y de la medicación. Cuanto más aprenda y comprenda la enfermedad, mejor podrá manejarla. Algunas personas se dan cuenta de que pueden identificar los primeros signos del retorno de los síntomas. Estos son únicos para cada persona.

A continuación se describen algunos de los signos más comunes que las personas perciben antes del retorno de los síntomas (recaída):

Cuanto más aprenda y comprenda la enfermedad, mejor podrá manejarla.

- Dificultad para dormir
- Sueños o pensamientos intranquilizantes
- Retorno o empeoramiento de las voces
- Pensamientos confusos y dificultad para comunicar las ideas
- Dificultad para tomar decisiones
- Falta de energía y pérdida de interés en las actividades habituales
- Decaimiento

Sin embargo, debido a la naturaleza de los síntomas, en ocasiones para una

persona con esquizofrenia puede ser muy difícil reconocer que se está enfermado. Por lo general, es mucho más fácil para un amigo o familiar observar los cambios en la conducta o estado de ánimo del ser querido. Intente escuchar a una persona cercana o en quien confíe, a su pareja o miembro de la familia, que podrá notar cambios que podrían indicar un empeoramiento de los síntomas. A algunas personas les resulta útil convenir con un amigo de confianza o familiar qué hacer en caso de indisposición.

Al final de este cuadernillo se incluye un cuadro que le servirá para llevar un registro de los síntomas y de cómo logra manejarlos. Si considera que los síntomas empeoran, consulte a su médico de inmediato, ya que de otro modo podrían empeorar. Su médico podrá cambiar la dosis de la medicación o el plan de tratamiento, o podrá citararlo con más frecuencia.



Cómo manejar los síntomas

Formas de auto-ayuda

A continuación se sugieren métodos que le ayudarán a manejar los síntomas y a sentir que puede controlar la enfermedad.

- **Siga el plan de tratamiento**

Los médicos han comprobado que una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudarse a mejorar es no abandonar la medicación. También es importante seguir un tratamiento de psico-aprendizaje. Los estudios demuestran que algunas personas responden mejor a una combinación de medicación y psico-aprendizaje. En la página 15 se incluye más información sobre los tratamientos de psico-aprendizaje.

- **Reúnase con otras personas que hayan vivido episodios de esquizofrenia**

En la mayoría de los barrios existen clubes, grupos de apoyo y otras actividades organizadas en donde se reúnen personas que han vivido episodios de esquizofrenia para intercambiar ideas y hablar de sus experiencias. Las personas que conozca en los grupos de auto-ayuda o en programas de hospital de día podrán sugerirle formas de manejar los síntomas y lugares a donde recurrir para obtener ayuda en caso de necesidad.

- **Aprenda a reconocer los síntomas de su enfermedad**

Cuanto más sepa sobre los síntomas, mejor. Ya se explicó anteriormente que las personas con esquizofrenia experimentan los síntomas de manera diferente y que los síntomas pueden cambiar con el tiempo. En la sección anterior, "Cómo saber si se está enfermando", se mencionaron algunos de los signos comunes que anuncian el retorno de la enfermedad. Si bien algunos de estos signos pueden ser más fáciles de detectar para un amigo o familiar, también sería recomendable que usted estuviera alerta, ya que le permitirá pedir ayuda rápidamente y evitar una recaída de la enfermedad. Tómese algún tiempo para pensar en los síntomas. Tal vez le resulte útil recordar el período anterior a la última vez que se enfermó. ¿Puede identificar algún signo que indique que los síntomas están empeorando? Por ejemplo, ¿cambia su estado de ánimo? ¿Le resulta difícil sobrellevar las actividades cotidianas? ¿Se siente preocupado o angustiado? ¿Sus pensamientos son confusos o intranquilizadores? Utilice el espacio en la página 15 para anotarlos.

Cómo manejar los síntomas

Analizar esta lista con un miembro del equipo terapéutico le será muy útil. También le será de ayuda comentar con un amigo o familiar los que usted considera son los indicios tempranos de advertencia de la enfermedad. Si siente que los síntomas reaparecen o empeoran consulte de inmediato con su médico

Mi lista de signos de advertencia

- *Cómo me siento (ej.: tenso, nervioso, receloso):* _____

- *Mis pensamientos (ej.: ideas de auto agresión):* _____

- *Mi estado de ánimo (ej.: deprimido, enojado):* _____

- *Mi comportamiento (ej.: ver menos a los amigos y a los familiares, enojarme con facilidad):* _____

Existen numerosas técnicas de autoayuda que le ayudarán a manejar los síntomas:

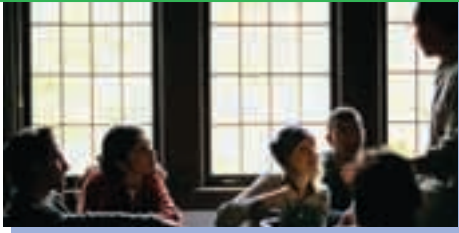
- Si escucha voces, intente no prestar demasiada atención a lo que le dicen. Hablar con alguien o leer en voz alta le ayudará. Evite responder a las voces o hacer lo que ellas le dicen.
- Si lo molestan ciertas ideas o pensamientos extraños, no deje que ellos dominen su vida. Estar ocupado le ayudará a desconectarse de estos delirios. Compartir estas ideas con personas de su confianza, como un familiar cercano o la persona clave, le ayudará a manejarlas.
- Si siente que los síntomas reaparecen o empeoran, consulte de inmediato con su médico.

Evite o aprenda a manejar los "desencadenantes" de los síntomas. La mayoría de las personas que han vivido un episodio de esquizofrenia descubren que existen determinadas cosas o situaciones que empeoran los síntomas o que dificultan su control. Estos se pueden definir como "desencadenantes" de los síntomas.

Entre los desencadenantes más comunes, que al parecer empeoran los síntomas en ciertas personas, se incluyen:

- Situaciones estresantes como reuniones sociales, por ejemplo fiestas o cumpleaños, casamientos y otros acontecimientos familiares.

Cómo manejar los síntomas



- Cambios en el estilo de vida, por ejemplo una mudanza, un casamiento.
- Falta de sueño.
- Angustia o preocupaciones difíciles de manejar.

Más adelante encontrará consejos y sugerencias prácticas para ayudarlo a manejar los niveles de tensión (ver página 19).

- Planifique con antelación en caso de tener que internarse

Desafortunadamente, algunas personas experimentan una repetición imprevista de los síntomas y deben internarse durante un tiempo. Debido a que esta situación puede presentarse inesperadamente, es aconsejable ocuparse de determinadas cosas de antemano. Algunas personas eligen llevar una tarjeta con el nombre del familiar o amigo a quien deberá contactarse en caso de emergencia. En la tarjeta debe figurar el nombre e información acerca de su médico y un número a dónde llamar en

caso de emergencia (por ejemplo, el teléfono del hospital). El amigo o familiar que elija debe ser alguien que pueda ocuparse de asuntos importantes como sus hijos o mascotas, de avisar a los demás miembros de la familia que usted no está bien, de verificar que su casa esté segura, de revisar el correo y administrar las cuentas.

Algunas personas eligen llevar una tarjeta con el nombre del familiar o amigo a quien deberá contactarse en caso de emergencia.

Compartir sus experiencias con los demás

Las personas que han vivido un episodio de esquizofrenia a veces se sienten solas y aisladas. Es fácil pensar que se es la única persona en el mundo que se siente de ese modo. Pero la esquizofrenia es más común de lo que la gente cree. Aproximadamente 1 de cada 100 personas en todo el mundo se ve afectada por esta enfermedad.

Aunque la experiencia de cada persona con esquizofrenia es diferente, hablar con otras personas que atraviesan una situación similar puede ser de gran ayuda. Podrá unirse a un grupo comunitario o de auto-ayuda local.

Cómo manejar los síntomas

Contar con alguien de confianza a quien confiarle sus sentimientos y síntomas es parte importante del tratamiento.

Asimismo, la mayoría de las personas descubren que sus familiares y amigos cercanos los apoyan. Compartir sus sentimientos e ideas con ellos les ayudará a comprender su enfermedad. Por su parte, ellos podrán alentarlos y le sugerirán formas para manejar sus síntomas y sentirse bien.

Además de la medicación, su tratamiento también incluirá el psicoaprendizaje, cuyo objetivo es brindarle junto a su familia asesoramiento y apoyo práctico para manejar los síntomas. Es sabido que cuanto más sepa sobre la enfermedad mejor podrá controlarla.

Contar con alguien de confianza a quien confiarle sus sentimientos y síntomas es parte importante del tratamiento.

● Psicoaprendizaje individual y grupal

El psicoaprendizaje puede resultar muy útil para ayudarlo a manejar los síntomas. Por ejemplo, podrá aprender a reconocer y controlar las "voces" o delirios. Las técnicas psi-

cológicas también lo ayudarán a enfrentar las dificultades de concentración y los problemas de angustia o depresión. Las sesiones de psicoaprendizaje de apoyo pueden ser individuales o grupales. A ciertas personas puede ayudarlas a reducir los síntomas y a mejorar su interacción social. Las sesiones de terapia grupal consisten en un pequeño grupo de personas que se reúnen para analizar problemas en común. Estas sesiones tal vez le resulten difíciles cuando esté enfermo, pero cuando se sienta mejor le resultará muy útil hablar de sus sentimientos con personas que han vivido experiencias similares.

● Terapia familiar

El objetivo de la terapia familiar es ayudar a los familiares a comprender la enfermedad y la naturaleza de los síntomas. A algunos familiares les cuesta aceptar la esquizofrenia, lo cual puede afectar a las personas que intentan manejar la enfermedad y retomar las riendas de su vida. Existen pruebas de que las personas con esquizofrenia se recuperan mucho mejor en un medio donde se los acepta y no se los critica. La terapia familiar ayuda a los familiares a ser más contenedores con la persona enferma.

Cómo manejar los síntomas

- **Terapia cognitivo-conductual**

La terapia cognitivo-conductual puede realizarse en sesiones individuales o de familia. Se trata de aprender métodos para manejar la tensión y otros problemas que pueden surgir al convivir con episodios de esquizofrenia.

- **Capacitación social**

En ocasiones, los síntomas de la enfermedad pueden afectar la comunicación y su desenvolvimiento en situaciones sociales. La capacitación social está destinada a mejorar su capacidad para comprender y transmitir información y para relacionarse bien con otras personas.

Las sesiones de tratamiento incluyen la representación de determinadas situaciones ("role play").

- **Cómo me siento cuando estoy tensionado:**

Cómo manejar los síntomas

● Rehabilitación

En algunas zonas se ofrecen programas vocacionales para las personas que han vivido un episodio de esquizofrenia. En estos programas se brinda apoyo a pacientes que desean buscar trabajo, el cual puede incluir capacitación y asesoramiento para encontrar trabajo y para adaptarse al medio laboral.

● Contención psicológica

La contención psicológica le permite hablar sobre sus sentimientos y expresar emociones dolorosas, como el enojo y el resentimiento, a personas ajenas a su círculo familiar, que le brindan cuidado y contención. Esta persona puede ser un consejero, enfermeras o asistentes sociales especializados en psiquiatría. Será conveniente que hable con su consejero cuando piense introducir cambios importantes en su vida, ya sea en el trabajo, en el estudio, en las relaciones interpersonales o en la familia (tener hijos).

Cómo manejar la tensión

Los primeros síntomas de esquizofrenia por lo general se manifiestan cuando una persona está bajo una situación de tensión. Acontecimientos

importantes tales como la muerte de un familiar, una mudanza, la pérdida de un trabajo o la ruptura de una relación puede ponerlo bajo tensión emocional y detonar una reiteración de los síntomas.

Es importante reconocer los signos que le indican que se encuentra bajo tensión y tomar los recaudos necesarios para enfrentar el problema. Entre los signos de tensión se pueden mencionar las palpitaciones, las alteraciones estomacales y la tensión muscular.

La tensión puede intensificarse con el tiempo y causar síntomas como fatiga, disminución en la concentración, levantarse con sensación de cansancio y falta de energía, incluso para realizar las tareas más simples. Estos efectos son comunes a todas las personas, no sólo para quienes han vivido un episodio de esquizofrenia. Algunos de los signos que le indicarán que la tensión puede estar aumentando el riesgo de una recaída son los siguientes:

- El retorno o empeoramiento de las voces.
- Las personas hacen comentarios sobre los cambios en su estado de ánimo o apariencia: se vuelve más retraído y descuida su aspecto, o se vuelve más irritable.

Cómo manejar los síntomas

Cuando se sienta angustiado o preocupado

- *Intente descubrir qué lo hace sentir así y vea si puede resolver el problema. Pida ayuda si siente que la necesita.*
- *Aprenda una técnica de relajación, por ejemplo, ejercicios de respiración (pídale a un miembro del equipo terapéutico más información acerca de estas técnicas).*
- *Ponga la mente en blanco con la lectura de un libro, una película o un hobby.*
- *Hable con alguien, con un familiar o amigo, o con la persona clave, sobre cómo se siente.*

Si no puede dormir de noche

- *Tome una bebida caliente o un baño antes de dormir; le ayudarán a relajarse.*
- *Intente mantener una rutina diaria.*

Si se presentan dificultades en el hogar, el trabajo o con amigos

- *Aprenda a reconocer y evitar situaciones tensionantes en el ámbito familiar o laboral.*
- *Aléjese de los conflictos si siente que esto le ayudará, o tome nota de sus pensamientos en lugar de participar en una discusión.*

Visite a su médico de inmediato si se siente bajo presión o agitado, o cuando sienta que puede perder el control o lastimar a otras personas o auto agredirse.

¿Cómo aprovechar al máximo la reunión con el equipo terapéutico?

Si se prepara para su cita con el equipo terapéutico, todos aprovecharán al máximo la reunión. Considere que, en la misma, usted usa el "poder de los pacientes" en su propio beneficio.

- *Esté preparado. Haga algunas anotaciones antes de la cita para poder explicar claramente los síntomas que experimenta.*
- *Brinde la explicación más amplia posible sobre los síntomas; esto los ayudará a usted y a su médico a*

Cómo manejar los síntomas

encontrar el tratamiento más adecuado para usted.

- Tome nota de cualquier pregunta que desee hacer y plantee las dudas más importantes primero.
- Cuando haya algo que no entiende pida que se lo expliquen.
- Escriba notas si siente que no podrá recordar lo que se habló.

Los momentos difíciles

Las personas que han vivido episodios de esquizofrenia pueden atravesar períodos difíciles. Habrá momentos en los que los síntomas empeorarán. Es probable que se vea afectado por las actitudes de los demás frente a la enfermedad. Es importante que mantenga una actitud positiva. Si la realidad lo hace sentirse abatido, trate de hablar sobre cómo se siente con un amigo de confianza o con un consejero.

- **Preguntas para hacerle al equipo terapéutico**

P: ¿Adónde puedo recurrir para obtener más ayuda respecto de mi enfermedad?

P: ¿Existe un grupo de auto-ayuda local para las personas que han vivido un episodio de esquizofrenia?

P: ¿Cuál es mi plan de tratamiento?

P: ¿A quién debo recurrir si necesito ayuda?

- **Problemas con las relaciones**

Cuando los síntomas de esquizofrenia son muy severos, es posible que se comporte de manera extraña para los demás. A algunos de sus amigos o miembros de su familia tal vez les resulte difícil enfrentar los cambios que ven en usted. Cuando una persona está bajo tratamiento y comienza a sentirse mejor, con frecuencia se siente deprimido, enojado, avergonzado y culpable por su enfermedad. Es probable que le resulte difícil confiar en otras personas y desee ser más reservado. Es comprensible que se sienta de ese modo, pero ello no le ayudará a mantener su condición en secreto. Trate de hablar sobre ella con sus amigos, familiares o un consejero.

- **Problemas con la medicación**

Hemos hablado de cómo resultará beneficioso para usted y cómo podrá recuperarse si toma la medicación prescrita de acuerdo con las indicaciones de su médico. Desafortunadamente, algunas personas sufren efectos colaterales. Si cree estar padeciéndolos, consulte a su médico. Es posible que tenga que cambiar la medicación o la dosis.

Las perspectivas a largo plazo

Sin lugar a dudas, convivir con la esquizofrenia es en ciertos momentos muy difícil. En ocasiones se sentirá aislado y deprimido. También es probable que se aflija por las esperanzas perdidas, por el futuro y las relaciones que han cambiado debido a su enfermedad. Aunque parezca difícil, mantener una visión positiva le ayudará a sentir que controla su enfermedad.

Es importante recordar que la esquizofrenia no es culpa suya.

Las personas que han vivido episodios de esta enfermedad han brindado los siguientes consejos:

- No deje de tomar la medicación. Cuando algo le preocupe acerca de ella o de sus síntomas, o si sus síntomas cambian o empeoran, consulte con su médico. Si el equipo terapéutico le ha recomendado otras formas de tratamiento, como el apoyo con terapias de psico-aprendizaje, recuerde asistir a las citas y sesiones.
 - Intente cuidar de usted mismo con técnicas de relax, suficientes horas de sueño y alimentos sanos. Evite ingerir drogas y alcohol.
-
- Aprenda todo lo posible sobre la esquizofrenia para poder detectar cuándo se encuentra frente a un síntoma y cuándo no.
 - Participe de un grupo de apoyo en el vecindario, en donde puedan compartir sus experiencias con los demás. A algunas personas, participar en un programa vocacional en el vecindario les sirve de ayuda para estructurar el día. También les brinda un lugar de reunión y una oportunidad para poner en práctica sus habilidades sociales y aprender otras nuevas.

Cómo manejar los síntomas

Información adicional

Utilice el espacio más abajo para tomar nota de algunos de los síntomas de la enfermedad. No olvide anotar cómo se sintió cuando tuvo los síntomas, y qué lo ayudó a sobrellevarlos. Analizar toda esta información con su médico o con el equipo terapéutico tal vez le sirva de ayuda. Si este ejercicio le resulta útil, podría llevar un diario de los síntomas de la enfermedad, lo cual le ayudará a reconocerlos y a recordar las estrategias que utilizó para manejarlos.

Fecha: _____

Mis síntomas: _____

Cómo me sentí: _____

Qué hice / Cómo lo manejé: _____

Notas: _____

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. Kisling (Alemania), Dr. D. Linszen (Países Bajos), Dr. G. Remington (Canadá), Dr. T. Turner (Reino Unido), Dr. T. Waerner (Suecia), M. Wallace (Reino Unido).