

Información para el paciente

Cuidado, dieta y estilo de vida

Si está leyendo este cuadernillo, es probable que su médico considere que ha estado presentando síntomas de esquizofrenia o algún trastorno relacionado. Posiblemente le haya indicado un tratamiento. Una de las mejores maneras de sentirse bien o permanecer estable es tomar la medicación y seguir el plan de tratamiento que el médico ha concebido para usted. Junto con consultas de seguimiento regulares, cuando podrán hacerse los ajustes que sean necesarios, éste es el modo de asegurarse de recibir el mejor cuidado.

Por cierto, existe otra gran variedad de formas de ayudarse a sí mismo. Adoptar una dieta y forma de vida sanas es también una forma de cuidarse.



Este cuadernillo se diseñó para brindar asesoramiento e información útiles para llevar una vida sana. Se preparó con la ayuda de personas que han vivido episodios de esquizofrenia y sus acompañantes. La frase “personas que han

Tabla de contenido

¿Qué significa cuidarse?	2	Cómo mantenerse en forma.	5
¿Por qué preocuparse por cuidar de uno mismo?	2	Conocer su cuerpo.	6
El aspecto personal es importante.	3	Mantenerse en peso.	8
¿Cómo puedo empezar?	3	Un estilo de vida para el futuro.	10
Una vida sana, ¿marcará alguna diferencia?	4		

Cuidado, dieta y estilo de vida

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.

¿Qué significa cuidarse?

Cuidarse puede parecer un concepto simple, pero significa distintas cosas para distintas personas. Para algunos significa cuidar su imagen, mientras que para otros significa salud física, y para otros se trata de su bienestar emocional y espiritual. Trate de pensar en cuidar de sí mismo teniendo en mente todos estos aspectos. Cuidar de las necesidades físicas y personales, al igual que de la mente, se denomina enfoque “holístico” de la salud.

¿Por qué preocuparse por cuidar de uno mismo?

En ocasiones puede resultar fácil olvidar las propias necesidades y descuidar el cuerpo. A veces esto sucede cuando se atraviesan situaciones de tensión o momentos difíciles. Pero es en esos momentos cuando más hay que cuidarse. No se espera que un auto funcione si no se le hace un service regularmente y si no se le carga nafta.

Lo mismo sucede con nuestros cuerpos y mentes: necesitan cuidado.

Pensemos en qué significa **NO** cuidarse. Podemos dañar nuestro cuerpo, mente y salud física de muchas maneras. Las conductas autodestructivas pueden ir desde no higienizarse habitualmente hasta beber en exceso. Piense en algunas de estas conductas y en cómo pueden afectar la salud física y mental de una persona:

- Descuidar la higiene y el aspecto personal
- Beber o fumar en exceso o consumir drogas ilegales
- Comer demasiado, o no comer suficiente, o comer las comidas inadecuadas
- No tomarse ningún descanso para relajarse
- No manejar bien la tensión
- No dormir lo suficiente

Conductas autodestructivas:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

Cuidado, dieta y estilo de vida

6.
.....

¿Se siente identificado con alguna de estas conductas? ¿Puede agregar más a la lista? Utilice el espacio precedente para hacerlo. Piense en la impresión que estas actitudes causan en los demás y las medidas que puede tomar para cambiarlas.

El aspecto personal es importante

En ciertas circunstancias es muy fácil olvidarse del propio aspecto personal, en especial cuando uno se siente decaído. Sentirse más a gusto en relación con su aspecto redundará en su beneficio, puesto que la gente juzga a los demás por la apariencia. Tal vez no sea la situación ideal, pero es un hecho en la mayoría de las sociedades del mundo.

Cuidar la higiene personal y la forma en que se presenta ante los demás permitirá que lo acepten y así usted aumentará su interacción social.

¿Cómo puedo empezar?

Cuidarse empieza con un proceso de auto descubrimiento:

- Descubrir qué situaciones, personas, actividades y medios dañan o mejoran su bienestar físico y mental.

Hacia un mejor cuidado de sí mismo

Objetivos para este mes

- Hacer más ejercicio

Sugerencias

- En el trabajo, subiré por las escaleras en vez de tomar el ascensor
- Iré a nadar una vez por semana

- Otros objetivos

Objetivos para el segundo mes

- Conocer más gente con la cual me sienta cómodo

Sugerencias

- Le preguntaré a un miembro del equipo terapéutico dónde puedo conocer gente que haya vivido episodios de esquizofrenia

- Otros objetivos

Objetivos para el tercer mes

- Mejorar mi dieta

Sugerencias

- Trataré de ir al supermercado para comprar comida fresca
- Llevaré un almuerzo sano al trabajo en lugar de picar una comida rápida

- Otros objetivos

- Cuidar su estilo de vida y pensar en los cambios que puede hacer para cuidar mejor de su salud física y mental.

Cuidado, dieta y estilo de vida

- Equilibrar las diferentes partes de su vida a fin de incorporar a la familia, los amigos y el tiempo libre, sin tener que tensionarse.

Utilice el recuadro precedente como guía para pensar en esto. Hemos incluido algunas sugerencias, pero tal vez prefiera cambiarlas por otras que le convengan más. Establézcase objetivos simples y haga las cosas de a poco; es más probable que tenga éxito si aborda el cambio de un aspecto de su vida por vez.

Al hacer este ejercicio, tal vez le resulte útil hacerse las siguientes preguntas. Piense en los momentos en los que se siente bien. ¿Hay cosas o actividades que lo hagan sentir sano? ¿Qué aspectos de su vida lo hacen sentir tensionado o decaído? ¿Hay algo que pueda hacer para cambiar el estilo de vida y mejorar su salud física y mental?, ¿le dedica suficiente tiempo a las actividades que disfruta? ¿Se está esforzando por salir y conocer gente?

Una vida sana, ¿marcará alguna diferencia?

Como bien sabe, la esquizofrenia es una enfermedad real de base biológica. Seguramente ya estará bajo un plan de tratamiento y cuidado diseñado por su médico. Es muy importante que siga las indicaciones de su médico y que



hable con él si tiene alguna preocupación en relación con la enfermedad. Al igual que con todas las enfermedades, llevar una vida sana es muy importante.

Si se siente bien con usted mismo y se está ocupando del cuidado de su cuerpo y de su mente, estará en mejores condiciones de enfrentar los desafíos de la vida cotidiana, al igual que las dificultades derivadas de la enfermedad.

Recuerde: no haga nada demasiado pronto. Primero hable con la persona clave (la persona del equipo terapéutico con la que tiene un contacto más cercano) sobre cualquier cambio importante en su vida.

Cómo mantenerse en forma

Mantenerse en forma significa cuidar de su salud física, mental y emocional. Tome en cuenta las siguientes preguntas:

1. ¿Hago suficiente ejercicio?

La salud y el estado físico van de la mano. Si está en buen estado, estará en mejores condiciones de enfrentar la vida, tanto desde el punto de vista físico como mental. Mantenerse en forma no tiene que ser una tarea ardua. Trate de encontrar una actividad que disfrute, como nadar o caminar, y encuentre tiempo para hacerlo. Podría ir a clases de gimnasia, pero no es necesario para mantenerse en forma. El casillero que se observa más adelante sugiere algunas maneras de incorporar una mayor cuota de actividad física a su día.

Hechos: Sólo caminando se ejercitan más de 250 músculos.

2. ¿Duelmo lo suficiente?

Dormir es esencial para el bienestar del cuerpo y de la mente. Cuando está cansado todo resulta más difícil, incluso las tareas o decisiones más simples. Todos necesitamos distinta cantidad de horas de sueño, y lo que es normal para uno tal vez resulte excesivo o insuficiente

para otro. Los trastornos del sueño son comunes en las personas que han vivido episodios de esquizofrenia. Si no logra dormir a la noche, durante el día se sentirá cansado. Ello tal vez le dificulte llevar una rutina diaria normal, y probablemente duerma de día y permanezca despierto toda la noche. Es difícil para las familias convivir con este cambio, en especial si hace mucho ruido en la noche cuando todos tratan de dormir. Tampoco lo ayudará a retomar las actividades diurnas de las que disfruta. A la larga, es preferible intentar seguir una rutina normal. Consulte el cuadernillo de esta serie titulado *El tiempo libre y las*

Marque dos de las cinco sugerencias que podría incorporar a su estilo de vida.

- Salir a caminar todos los días. Por ejemplo, podría ir caminando al trabajo en lugar de tomar un ómnibus.
- Ir a nadar una vez por semana.
- Hacer las tareas domésticas. Esforzarse más en la limpieza y el planchado.
- Si tiene un jardín, dedicarse a la jardinería.
- Ofrecerle a algún vecino sacar a pasear el perro (o sacar al suyo si lo tiene).

Cuidado, dieta y estilo de vida

relaciones; allí encontrará asesoramiento sobre cómo reincorporarse a una rutina (pídale a su médico una copia si aún no lo tiene).

Irse a dormir a la misma hora, una buena dieta, suficiente ejercicio físico, reducir el consumo de cafeína, y las técnicas para reducir la tensión y la angustia, son métodos útiles que ayudan a dormir.

No obstante, si no puede dormir a la noche, quizás lo mejor sea levantarse y hacer algo. Pero trate de no molestar a los demás. Actividades simples como escuchar música, planchar o tomar algo caliente son preferibles a quedarse acostado despierto. Levantarse temprano por la mañana puede ser un signo de depresión, de modo que si comienza a sucederle, háblelo con el equipo terapéutico.

Sugerencia: Tome una bebida láctea o un té de hierbas antes de acostarse para que lo ayude a dormir.

3. ¿Logro relajarme?

Después de las tensiones del día, es necesario permitir que nuestra mente y cuerpo se relajen. Puede ser una caminata por el parque, escuchar música,

un hobby o simplemente un buen baño de inmersión. Asegúrese de encontrar todos los días un momento para relajarse. Agendarlo, ayuda. Si le resulta difícil relajarse, hable con su médico o un miembro del equipo terapéutico. Ellos podrán recomendarle ejercicios de relajación o derivarlo a un fisioterapeuta. Si se siente tenso o agitado, coméntelo con su médico, ya que podría ser un signo de la repetición de los síntomas. Si trabaja, trate de minimizar la tensión. Si trabaja hasta tarde, pregúntese por qué lo hace. Hacer interrupciones regulares y manejar su tiempo de manera eficiente ayudarán a mejorar la concentración y a aumentar la productividad en el trabajo.

Conocer su cuerpo

Cuidarse es conocer el propio cuerpo y aprender qué es lo normal para usted. Piense en cómo se siente cada día, tal vez al levantarse. Quizás le resulte útil tomar nota de su estado de ánimo, cualquier síntoma físico y sus pensamientos. Prestarle atención a su cuerpo lo ayudará a saber cuándo no se siente "bien", lo que podría ayudarlo a lograr un mejor manejo de la enfermedad. Cuanto más sepa sobre sus propios síntomas y lo que al parecer los desencadena, mejor podrá manejar la enfermedad. Buscar ayuda médica de inmediato si cree que los síntomas

Cuidado, dieta y estilo de vida

volverán a manifestarse, podría redundar en una reducción del número de consultas en el hospital y en una mejor calidad de vida.



La clave para entender el propio cuerpo es aprender a reconocer y comprender la enfermedad y el modo particular en que ella lo afecta. Un primer paso recomendable es llevar un diario. Hágase un rato todos los días para llevar un registro de cómo se siente. Puede ser una oración, como “Hoy estoy cansado”. Trate de pensar por qué se siente así. Cuando consulte su diario tal vez pueda identificar algo, como tensión o angustia, que empeoran los síntomas.

Las técnicas de auto-ayuda lo ayudarán a manejar los síntomas:

- Si escucha voces, trate de no prestar demasiada atención a lo que dicen o le dicen que haga. Le resultará útil mantenerse ocupado, hablar con alguien o

leer en voz alta. Las voces no son reales y con frecuencia dicen “mentiras” y hacen predicciones falsas. No haga lo que le dicen ni les conteste.

- Si lo molestan ideas o convicciones extrañas, puede ser que se trate de delirios. Lo mejor será evitar comentarlas con colegas del trabajo o personas que no conoce bien, puesto que podrían asustarse. Trate de que estos pensamientos no dominen su vida. Tal vez le resulte útil compartirlos con alguien de su confianza, tal como la enfermera psiquiátrica social o un familiar.

Quizás en ocasiones observe signos de retorno de los síntomas. Estos son algunos de los signos tempranos de advertencia del posible regreso de los síntomas. Varían de acuerdo con la persona, pero incluyen:

- Decaimiento
- Pérdida de interés
- Pensamiento confuso
- Mayores dificultades para tomar decisiones
- Mayor letargo
- Angustia
- Eludir el contacto con familiares y amigos
- Sueños perturbadores
- Miedo de estar solo
- Preocupación por pensamientos perturbadores
- Regreso de las voces

Cuidado, dieta y estilo de vida

Trate de observar cómo se siente cada día y tome nota. Piense en la última vez que estuvo enfermo. ¿Recuerda cómo se sintió durante el período previo? ¿Podría identificar las señales de alerta más claras? Utilice el recuadro que aparece a continuación para tomar nota de estos signos.

Compartir el conocimiento de los síntomas con un buen amigo o familiar quizás le resulte útil. Hablar con otros sobre sus síntomas los ayudará a comprender mejor su enfermedad y a ofrecerle su apoyo. Tal vez pueda llevar los datos de estas personas en una tarjeta de modo que se las pueda contactar en caso de emergencia. Es muy importante hablar de inmediato con el médico o la persona clave si cree que está volviendo a sentir los síntomas. Cuanto antes lo haga, más fácil será tratar los síntomas.



Primeros signos de alerta:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Mantenerse en peso

Para muchas personas que han vivido episodios de esquizofrenia el aumento de peso representa un problema. Tal vez se deba en parte a la medicación, que puede provocar un mayor apetito. Algunas drogas inducen un mayor aumento del apetito que otras, de modo que, si le preocupa el exceso de peso, hablelo con el médico.

Controlar el peso es muy aconsejable. Quizás las razones más importantes sean la salud y la auto estima:

Cuidado, dieta y estilo de vida

Sugerencias prácticas para mantener o alcanzar un peso saludable:

- Sepa cuánto pesa, y si dicho peso se encuadra dentro del peso saludable correspondiente a su altura (si no está seguro de cuál es el peso adecuado para usted, pregúntele a su médico o a un miembro del equipo terapéutico).
- Controle que su ropa le quepa. Si le empieza a ajustar significa que está aumentando de peso. Tomar medidas inmediatamente ayudará a evitar un mayor aumento de peso y ahorrará dinero: ¡es más barato modificar sus hábitos alimenticios que comprar un guardarropas nuevo!
- Lleve un registro diario de la comida que ingiere durante una semana. Al finalizar la semana, observe la dieta general y detecte dónde puede introducir cambios.

Una alimentación sana

- Es muy fácil caer en malos hábitos alimentarios. Comer demasiada “comida chatarra” o excesivamente grasosa o dulce causará un rápido aumento de peso.
- Mantener una dieta sana es un modo importante de mejorar la salud. En general significa:
 - comer más frutas y verduras
 - comer menos frituras
 - reducir la ingesta de comida excesivamente grasosa o dulce.

- El exceso de peso se asocia con un mayor riesgo de enfermedades graves, tales como la enfermedad cardíaca.
- Mantener la auto estima: subir de peso puede ejercer un efecto adverso sobre su concepto de usted mismo, y puede afectar su confianza en situaciones sociales.



La mejor manera de evitar aumentar de peso es asegurarse de seguir una dieta sana y balanceada, y hacer suficiente ejercicio.

Use el espacio a continuación para anotar una dieta típica de un día.

Como guía, debe tomar el desayuno, el almuerzo y la cena. Al menos una de estas

Cuidado, dieta y estilo de vida

comidas debe ser caliente. Debe comer verduras, ensalada o fruta en cada comida. Si no tiene dónde preparar una comida trate de elegir versiones saludables de comida en lata o congelada. Verifique las etiquetas y descarte las comidas con alto contenido de grasas o azúcar.

Dieta típica de un día

Desayuno:

.....

.....

Almuerzo:

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

Consejo práctico: La dieta general *Comer a la hora de las comidas es más razonable que picar todo el tiempo. Comer mucha comida grasosa y dulce, como galletitas, caramelos y tortas, puede causar fluctuaciones en el azúcar en sangre. Ello puede causar altibajos emocionales y provocar cansancio, irritación o depresión. Lo mismo puede ocurrir si se saltea comidas regularmente.*

Si tiene que bajar de peso es importante seguir una dieta sana y reemplazar los bocadillos hipercalóricos por frutas y verduras. Hable con el médico u otro profesional de la salud para que le dé un plan de nutrición que se adecue a su estilo de vida.

Un estilo de vida para el futuro

Seguir una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente, descansar lo necesario, tener hobbies y pasatiempos gratificantes, y tener pensamientos positivos, puede contribuir al bienestar mental, emocional y físico. Trate de trabajar para lograr una forma de vida más sana y así prepararse para un futuro más sano:

- Un estilo de vida sano comienza con una alimentación sana. Asegúrese de consumir suficientes vitaminas y minerales e incorpore gran cantidad de fruta y verdura fresca.
- Si fuma, trate de reducir la cantidad de cigarrillos diarios: está comprobado que el cigarrillo aumenta el riesgo de enfermedades graves y, en algunas personas que han vivido episodios de esquizofrenia, se ha asociado con un aumento de los síntomas de la enfermedad.
- Cuidado con el alcohol: el alcohol puede afectar el efecto de la medicación, y también contribuye al aumento de peso.

- Las drogas ilegales son dañinas para todos, pero probablemente lo son más para las personas con esquizofrenia. Evítelas por todos los medios.
- Asegúrese de dormir y descansar lo suficiente. Por otra parte, dormir más de lo necesario puede hacerlo sentir somnoliento. Mantener horarios regulares lo ayudará a dormir lo necesario.
- El ejercicio da energía. Incluso hacer un poco de ejercicio es mejor que no hacer nada. Una breve caminata todos los días es una buena manera de empezar.

Reducir el consumo de alcohol y tabaco será beneficioso para su salud.
¡Y también ahorrará dinero!

Consejo práctico: El café, el alcohol y las bebidas sin alcohol *Tenga cuidado con la cantidad de café que consume. El café contiene el estimulante cafeína que, en grandes cantidades, puede hacerlo sentir nervioso, irritable o excitado. El té y algunas bebidas sin alcohol también contienen cafeína. El alcohol tiene muchas calorías y puede hacerlo aumentar de peso. También puede interferir con el efecto de la medicación.*

