

ESQUIZOFRENIA: LO QUE DEBE SABER



¿Qué es la esquizofrenia?

- Es un desorden cerebral que impide que usted piense claramente.
- Es una enfermedad biológica, nadie es culpable de tenerla.
- Puede ocasionar que usted vea o escuche cosas que no están realmente allí.
- La mayoría de las personas que sufren de esta condición debe tomar medicamentos antipsicóticos por el resto de sus vidas.

¿Quién puede sufrir de esquizofrenia?

- Afecta a personas de todas las culturas.
- Puede presentarse a cualquier edad, pero por lo general comienza durante la adolescencia tardía o al inicio de la segunda década de vida.
- Es igualmente común en hombres y mujeres.

¿Cómo saber si tengo esquizofrenia?

- No existe ninguna prueba para diagnosticar la esquizofrenia.
- El personal médico puede determinar si tiene esquizofrenia al conocer sobre usted y sus síntomas durante una visita médica.

¿Cuáles son los síntomas de la esquizofrenia?

- Alucinaciones: cuando escucha, ve, siente, huele o saborea cosas que no están realmente allí.
- Delirios: cuando cree cosas que no son verdaderas.
- Pensamiento o discurso desorganizado: cuando tiene problemas al pensar de manera organizada, inventa palabras o dice cosas que no tienen ningún sentido.
- Deja de mostrar algunas emociones y no cambia su expresión facial.
- No habla ni se mueve demasiado.
- No mantiene su higiene personal, ni se ducha.
- No tiene interés en divertirse o pasar tiempo con otras personas.
- Tiene problemas al tratar de aprender y recordar.
- La ansiedad y la depresión son comunes en la esquizofrenia.

¿Cómo se trata la esquizofrenia?

- La esquizofrenia se trata con una combinación de medicamentos, terapias de apoyo y programas.

¿Cuándo debería contactar al personal de salud?

- Cada vez que tenga inquietudes o preguntas acerca de cómo se siente.
- Si se le presenta rigidez muscular o fiebre o si tiene dificultad para pensar con claridad.
- Es particularmente importante que contacte al equipo médico si usted:
 - Escucha voces que le dicen que se haga daño a sí mismo o a los demás.
 - Siente la urgencia de hacerse daño a sí mismo o a los demás.
 - Se siente desesperado o abrumado.
 - Ve cosas que no están realmente allí.
 - No se siente capaz de cuidar de sí mismo.
- Si está presentando efectos secundarios molestos producto de la medicación.

ESQUIZOFRENIA: LO QUE DEBE HACER



Tome sus medicamentos con regularidad

- Tome sus medicamentos tal como se lo indicó el médico.
- Nunca detenga su tratamiento.
- Si tiene efectos secundarios, dígaselo a su médico.
- Algunos efectos secundarios mejoran con el tiempo, y ocasionalmente, se requiere un cambio de medicamentos.



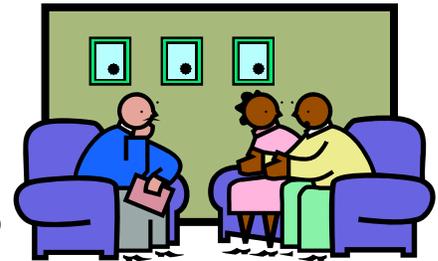
Informe sobre cambios en sus síntomas

- Si siente que sus medicamentos no están haciendo efecto, o si comienza a sentirse ansioso o confundido, hable con el personal de salud.
- Si se siente triste o deprimido, es importante que lo comparta con su terapeuta.
- Los pacientes de esquizofrenia tienen un riesgo más alto de suicidio.
- Si se siente desesperado, abrumado, o siente la necesidad de hacerse daño a sí mismo, contacte al personal de salud o de custodia de inmediato.



Participe en las terapias de apoyo

- Generalmente, su proveedor de cuidados de salud mental se reunirá cara a cara con usted para ayudarlo a aprender sobre su enfermedad y a desarrollar habilidades para sobrellevarla.
- La terapia de grupo puede ayudarlo a obtener más habilidades para sobrellevar la enfermedad, y le proporcionará apoyo de otras personas que entienden por lo que usted está pasando.
- El hablar cuando sea posible con un familiar, un líder espiritual o religioso o un amigo, puede ayudarlo a sentirse apoyado.



Aprenda a relajarse y a manejar el estrés

- Las técnicas para reducir el estrés (por ejemplo: ejercitarse regularmente, meditar) pueden ayudarlo a sobrellevar su enfermedad.

