

Consejos prácticos para la recuperación Esquizofrenia

Desarrollado en colaboración con [BHO/MHC] y la junta consultiva del cliente y asuntos familiares

- 1. Participe en su tratamiento. Haga preguntas.** Usted es el experto sobre sí mismo. Abogue para sí mismo y tome una parte activa en el desarrollo de su plan de tratamiento. Pídale a su proveedor de salud mental o a la persona que le prepara recetas que explique su diagnóstico, alternativas para el tratamiento, y sus recomendaciones. Apunte sus preguntas en una hoja de antemano y llévelas a la sesión. Si no entiende algo, pregúntelo de nuevo. Pida a un amigo o a un familiar que lo acompañe a una sesión para ayudarle. Asista a sus citas de manera regular y practique las habilidades que aprende.
- 2. Encuentre la manera de manejar el estrés.** Sepa qué es que lo provoca (personas, lugares, cosas, películas, televisión) para que pueda manejar el estrés cuando sabe que está por llegar. Afloje su ritmo de vida y tome las cosas paso a paso. De hecho, trabajar o tener un pasatiempo puede reducir el estrés y aumentar la sensación de cumplimiento que se siente. Haga algo que le gusta hacer y acuérdesse que no tiene que enfrentar el estrés a solas. Hable con una persona de confianza.
- 3. Tenga interés en su salud.** Informe a sus proveedores de salud mental que a usted le importa la salud general. La gente que padece de esquizofrenia puede ser propensa a condiciones como enfermedad cardíaca y diabetes. Comer una dieta bien equilibrada, dormir lo suficiente por la noche con siestas breves durante el día, hacer actividad física con regularidad, y participar en pasatiempos puede mejorar su salud y su estado de ánimo. Acuérdesse que la nicotina, el alcohol, las drogas ilícitas y la cafeína pueden aumentar la gravedad de los síntomas. Véase “Consejos prácticos para promover el bienestar.”
- 4. Consulte con su Médico de atención primaria (PCP por sus siglas en inglés)** por lo menos una vez al año. Si no tiene un médico, pida a un proveedor de salud mental que le ayude a conseguir uno. El cuidar la salud física mejora la salud mental.
- 5. Tenga paciencia durante la búsqueda de un medicamento.** El medicamento puede disminuir los síntomas y ayudarle a sobresalir en su vida diaria. Sin embargo, todas las personas son distintas y los medicamentos no son perfectos. Puede tener que pasar por varios intentos antes de encontrar lo que le funcione. Tome los medicamentos con regularidad para que tengan la oportunidad de funcionar. Infórmele a la persona que le prepara recetas sobre los efectos secundarios y los beneficios; use un diario para tomar nota de cómo se siente.
- 6. Fíjese en los síntomas tempranos y sepa cuándo hay que pedir ayuda.** Los síntomas de la esquizofrenia pueden volver a aparecer, más que nada cuando uno se encuentra con estrés. Busque tratamiento lo antes posible y pregúntele a su proveedor de salud mental sobre la preparación de un plan para la recuperación o un plan para la crisis. Comparte sus planes con su familia y con sus amigos.
- 7. Tome en serio los pensamientos de suicidio.** Llame a su proveedor de salud mental si tiene algunos pensamientos de suicidio. Si cree usted que no va a poder mantenerse seguro, busque ayuda de manera inmediata: llame al 911, váyase a la sala de urgencias en el hospital más cercano, o llame a los servicios de emergencia en su centro para la salud mental: [MHC crisis line phone number]
- 8. Manténgase en comunicación** con familiares, amigos, y compañeros. Hay veces que quizás quiere aislarse, pero eso puede aumentar la gravedad de sus síntomas. Aprenda cómo aceptar ayuda de su familia y sus amigos, e invítalos a que le acompañen a terapia si están dispuestos a hacerlo. Para información sobre grupos de apoyo comunitario de iguales o centros que no requieren cita, pregúntele a

su proveedor de salud mental o la Oficina de servicio al miembro y asuntos familiares (MHC OMFA phone #).

9. **Trate de tener esperanza.** Puede sentirse desanimado. Sin embargo, las personas que padecen de esquizofrenia pueden recuperarse y disfrutar de una vida llena y fructífera, y sí lo han hecho. No está solo.
10. **Aprenda cómo la gente se recupera de enfermedad mental.** Pida materiales por escrito a sus proveedores de salud mental u obtenga información de la biblioteca o del Internet. Investigue los recursos de abajo.

”La recuperación...Es una manera de vivir una vida llena de satisfacción, esperanza y contribución aún dentro de las restricciones causadas por la enfermedad.”

William Anthony, Universidad de Boston

Recursos para clientes y familias

- Instituto nacional de la salud mental / National Institute of Mental Health (1.800.421.4211 o www.nimh.nih.gov, o <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/schizophrenia/index.shtml>)
- La alianza nacional de enfermedades mentales / National Alliance on Mental Illness (<http://www.nami.org> o <http://www.nami.org/Template.cfm?Section=schizophrenia9>)
- WebMD (<http://www.webmd.com/schizophrenia/default.htm>)
- <http://schizophrenia.com>
- <https://www.achievementsolutions.net/achievementsolutions/en//Home.do>
- Bernheim, K., Lewine, R. & Beal, C. (1982). *The Caring Family: Living with Mental Illness*. New York: Random House.
- Marsh, D. & Dickens, R. (1998). *How to Cope with Mental Illness in Your Family: A Self-Care Guide for Siblings, Offspring and Parents*. New York: Tarcher/Putnam.
- Mueser, K. & Gingerich, S. (2006). *The Complete Family Guide to Schizophrenia*. New York: Guilford Press.
- Torrey, E. F. (1995). *Surviving Schizophrenia: A Manual for Families, Consumers and Providers*. New York: Harper Perrenial.