

Consejos prácticos para las familias de los que padecen de esquizofrenia
Desarrollado en colaboración con [BHO/MHC] y la junta consultiva del cliente y asuntos familiares

- 1. Participe en el tratamiento y aprenda** sobre la esquizofrenia. Los estudios nos muestran que tomar parte en el tratamiento de un familiar, y aprender sobre la esquizofrenia ayuda en la recuperación. El conocimiento le ayuda a apoyar a su ser querido a manejar sus síntomas, trabajar para lograr la recuperación, y a manejar la situación cuando sufre un revés. Hable con el proveedor sobre la “psicoeducación” para familias. También, vea la lista de recursos adjunta para más información.
- 2. Apoye el tratamiento.** Buscar ayuda al principio, cuando los síntomas empiezan a notarse, puede mejorar la recuperación. Cuando está ayudándole a un familiar a tomar decisiones que pertenecen al tratamiento, trabaje con él (o ella) para alentarle a expresarse. Así no se siente forzado. Clientes adultos tienen la última palabra en cuanto a su tratamiento, aunque no esté usted de acuerdo con las decisiones. Si es posible, ofrezca opciones como quién elegir de proveedor y quién podría acompañarle a sus visitas.
- 3. Anime el uso regular del medicamento.** El tomar medicamentos con regularidad puede reducir el sufrimiento de recaídas. Tome en serio los efectos secundarios, como esto es la razón que mucha gente deja de tomar sus medicamentos. Anímele a su ser querido a hablar con la persona que le prepara recetas sobre los efectos secundarios. Así aumenta la posibilidad de encontrar el medicamento correcto. Ayúdele a tomar nota de los efectos secundarios y el progreso para llevar a visitas con la persona que le prepara recetas.
- 4. Sea consciente de los signos de una recaída.** Este trastorno puede ir y venir, con épocas de mejoramiento y empeoramiento, a pesar de sus esperanzas o de sus acciones. Cuando le va bien a su ser querido y sufre de menos síntomas, es buen momento para llegar a un acuerdo en cuanto a un plan para la crisis o un plan para manejar los signos de advertencia.
- 5. No tenga miedo de preguntarle al miembro de su familia si está pensando en hacerse daño.** Aproximadamente 40 de 100 personas que padecen de esquizofrenia intentan suicidarse y 10 de éstas tienen éxito. Una persona en 1000 de la población general se suicidan. No tenga miedo de hablar abiertamente sobre el tema.
- 6. Cree un ambiente tranquilo y seguro.** El estrés puede aumentar la gravedad de los síntomas. La manera que usted puede ayudar es proveer un ambiente estructurado y apoyador, donde su ser querido sabe qué se puede esperar y en el cual puede sentirse tranquilo. Evite la crítica todo lo que pueda.
- 7. Anime poder en sus seres queridos.** Trate de apoyar y fomentar la independencia. Procure no quedarse a cargo de lo que hay que hacer e impedir que su familiar haga las cosas que él es capaz de hacer. Reconocer que su ser querido tiene unas limitaciones no quiere decir que no espera nada de él.
- 8. Cuídese a sí mismo.** Es más fácil apoyar a su ser querido cuando usted tiene apoyo. Ingrése en un grupo de apoyo, y haga tiempo para sí mismo y para hacer las cosas que a usted le gusta hacer. Reconozca sus límites y no tenga miedo de pedir ayuda. No se eche la culpa a sí

mismo. Usted puede tener un impacto positivo sobre la recuperación, pero no tiene la culpa por la enfermedad ni es responsable para la recuperación de su ser querido.

9. **El aceptar el trastorno y tener paciencia** le ayudará a su ser querido tanto como a la familia y amistades a lidiar con los desafíos mientras siguen disfrutándose de la vida. Los síntomas cambian con el tiempo, pero el trastorno subyacente se queda. Un delirio no desaparece con el razonamiento, por eso, el identificarse con los sentimientos de uno puede ser más útil que discutir el delirio. Hay que reconocer que la recuperación es un proceso; fije expectativas realistas y ayúdele a su ser querido a establecer metas alcanzables.
10. **Trate de tener esperanza.** Las personas que padecen de esquizofrenia se recuperan y se disfrutan de una vida llena y fructífera. No se olvide de su sentido de humor; busque la manera de divertirse y disfrutar del tiempo que pasa con su ser querido.

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.