



## Guía para pacientes

# Vivir con esquizofrenia

**La mayoría de las personas no comprende qué es la esquizofrenia. Pero la realidad es que la esquizofrenia es una afección médica de por vida que afecta aproximadamente a 1 de cada 100 adultos en los Estados Unidos.**

# Vivir con esquizofrenia

## Sentirse bien significa distintas cosas para diferentes personas.

**A continuación, incluimos algunos consejos que pueden ayudar a las personas que tienen una enfermedad mental a sentirse mejor. Algunos pueden ayudarlo a usted también.**

- Comer sano.
- Beber mucha agua.
- Hacer ejercicio.
- Realizar actividades con amigos y seres queridos.
- Dormir y descansar correctamente.
- Realizar actividades que disfrute, por ejemplo: escuchar música, mirar televisión o leer.
- Escribir un diario.
- Tomar sus medicamentos según indicación médica.
- Ir a trabajar si es un día laboral.
- Preguntarse:  
“¿cómo me siento física, emocional y espiritualmente?”



## Tener esquizofrenia no es culpa de nadie

La esquizofrenia afecta el cerebro. Puede cambiar la manera en que las personas piensan, sienten, actúan y viven. Es importante recordar que nadie elige tener esquizofrenia o sus síntomas.

Vivir con esquizofrenia puede ser difícil para usted y las personas que lo rodean. Puede afectar muchos aspectos de su vida. En ocasiones, puede sentirse confundido y es posible que le resulte difícil pensar con claridad. Por momentos, cuidar de sí mismo puede resultar difícil. Incluso hacer cosas simples también podría ser difícil.

La esquizofrenia puede controlarse, **pero no desaparece**. Con la ayuda del equipo de tratamiento, familia, amigos y medicamentos, **puede sentirse mejor**. Tenga en cuenta que usted también es una parte importante del equipo de tratamiento.

## Sentirse bien

Saber cómo piensa, se siente y actúa cuando usted está bien es importante. Si sabe cómo se siente cuando está bien, es posible que pueda identificar mejor los cambios que indican señales de recaída. Una recaída es cuando los síntomas empeoran después de haberse sentido bien durante un período de tiempo.

---

## Formas de controlar la enfermedad

Para muchas personas, trabajar con su equipo de tratamiento puede ayudarlos a comprender mejor la esquizofrenia y adaptarse a vivir con ella.

**Es necesario comprender lo siguiente:**

- Aspectos fundamentales y síntomas de la esquizofrenia.
- Opciones de tratamiento.
- Efectos secundarios del tratamiento y formas de manejar dichos efectos.
- Señales de advertencia tempranas de una recaída.
- Cómo responder o manejar una recaída.



**Puede tomar diferentes medidas para sentirse mejor. Además de la toma de medicamentos y sesiones de psicoterapia, le presentamos algunas ideas útiles a continuación.**

### Controle el estrés

El estrés puede provocar síntomas de esquizofrenia en algunas personas. Algunas situaciones posibles de estrés son las siguientes: perder a un ser querido, abandonar el hogar, o tener otras dificultades relacionadas con la situación financiera o entorno familiar. Los síntomas de la esquizofrenia también pueden aparecer sin que se produzcan situaciones de estrés, pero si aprende a manejar las situaciones de estrés, posiblemente pueda controlar los síntomas.

**Consulte con su equipo de tratamiento acerca de qué medidas puede tomar para controlar el estrés.**





**Su equipo de tratamiento puede brindarle alternativas saludables para hacerle frente a la enfermedad.**

## **Preste atención a otros problemas de salud**

Algunas veces, las personas con esquizofrenia también tienen otras afecciones médicas o psiquiátricas. Otros problemas de salud que las personas con esquizofrenia pueden tener son los siguientes:

- depresión,
- hábito de fumar y problemas de salud relacionados con ello,
- problemas con las drogas y el alcohol,
- tener sobrepeso o diabetes (estos también pueden ser efectos secundarios de los medicamentos).

### **Depresión**

Es común que las personas con esquizofrenia tengan síntomas de depresión. En ocasiones, puede resultar difícil saber si está deprimido o está experimentando un síntoma de esquizofrenia. Es muy importante hablar con su equipo de tratamiento sobre cualquier síntoma que tenga.

### **Abuso de sustancias**

Muchas personas con esquizofrenia también beben mucho alcohol o consumen drogas ilegales. El alcohol y las drogas pueden contrarrestar el efecto de sus medicamentos. En realidad, algunas drogas pueden empeorar sus síntomas. A continuación, incluimos algunos datos que debe saber:

- las personas que consumen drogas tienen menos probabilidades de cumplir el plan de tratamiento,
- consumir alcohol y drogas puede provocar que los medicamentos sean menos efectivos o que los efectos secundarios de estos se incrementen,
- es necesario dejar de fumar, ya que puede ser perjudicial para su salud.

Si le preocupa su adicción a las drogas las drogas o al alcohol, hable con el equipo de tratamiento de inmediato. Puede ayudarlo a encontrar formas saludables para manejar el problema.

## Cuide su salud física

Muchas personas que viven con esquizofrenia no reciben atención médica con regularidad. Es importante que cuide su salud física y mental.



### Coma sano

Comer alimentos saludables es importante. Puede ayudarlo a sentirse con energía y cuidar su organismo.



### Manténgase activo

Mantenerse activo también puede contribuir a controlar su peso. Realizar ejercicio también puede ayudar a las personas a sentirse mejor.



### Participe en actividades

Manténgase ocupado con actividades que disfrute, como un pasatiempo o trabajo voluntario. Pero recuerde, mantenga un equilibrio saludable.



### Consulte acerca de la medicina complementaria y alternativa

Otras actividades que no son parte de la atención médica tradicional también pueden ayudarlo a sentirse bien. Algunas de estas actividades son las siguientes: acupuntura, meditación y otras terapias alternativas. Si bien estas prácticas no se han estudiado tanto como la medicina tradicional “occidental”, pueden resultar útiles para su bienestar personal.

**Existe mucha información que puede ayudarlo a cuidar mejor su salud. Hable con su equipo de tratamiento acerca de qué es lo mejor para usted.**

## Hay esperanza

La esquizofrenia es una enfermedad de por vida. Recuerde que necesita ayuda a largo plazo para estar bien y reducir el riesgo de recaídas. Esto incluye tomar sus medicamentos y elaborar un plan, aun cuando se haya sentido bien durante mucho tiempo.

Recuerde que cualquier persona puede sufrir altibajos y recaídas. Vaya paso a paso, un día a la vez. No está solo. Su familia, amigos y equipo de tratamiento pueden ayudarlo.

## ¿Tiene preguntas o inquietudes?

**Nunca dude en preguntar. Tiene derecho a saber todo sobre su salud y atención médica.**

Si tiene preguntas o inquietudes sobre su afección o atención, comuníquese con su médico o miembro del equipo de tratamiento de inmediato. Estarán dispuestos a ayudarlo.