



## Guía para pacientes

# Cómo controlar la esquizofrenia

Con la ayuda del equipo de tratamiento, familia, amigos y medicamentos, posiblemente pueda controlar sus síntomas y sentirse mejor. Los medicamentos, junto con otras estrategias de control, han ayudado a personas con esquizofrenia a tener como objetivo una vida productiva. Algunos ejemplos son los siguientes: trabajar, tener pasatiempos y disfrutar de la compañía de su familia y amigos.

### **Reconocer la necesidad de ayuda o tratamiento**

A veces, las personas con esquizofrenia no creen que algo ande mal en ellas. Este es un síntoma de la enfermedad. Puede provocar que las personas con esquizofrenia piensen que no necesitan tratamiento ni medicamentos. También puede resultar difícil para ellas reconocer la necesidad de ayuda de parte de su familia y cuidadores, o incluso de su equipo de tratamiento.

**¡Recibir ayuda es importante!**

# Su equipo de tratamiento



Si observa que sus síntomas están comenzando a reaparecer, informe de inmediato al personal del equipo de tratamiento. Es importante actuar con rapidez.

Un equipo de tratamiento puede estar formado por uno o más profesionales de la atención médica. Pueden darle información sobre la enfermedad y los medicamentos. También pueden ayudarlo a manejar su enfermedad.

---

## **A continuación, incluimos una breve descripción sobre quiénes podrían formar parte del equipo de tratamiento:**

**Psiquiatras:** el psiquiatra es un médico que se especializa en salud mental, receta y administra medicamentos.

**Psicólogos, trabajadores sociales en psiquiatría o terapeutas:** son profesionales que ayudan a los pacientes con los llamados tratamientos psicosociales, como la terapia cognitivo-conductual (CBT) o terapia de familia.

**Enfermeros especializados y asistentes médicos:** muchos psiquiatras confían en estos profesionales de la atención médica para ayudar a llevar a cabo el tratamiento diario.

**Enfermeros:** están en contacto permanente con los pacientes y, con frecuencia, trabajan junto con cuidadores, trabajadores de casos y trabajadores sociales para analizar el tratamiento y las necesidades de un paciente.

**Trabajadores sociales:** muchos tienen capacitación como terapeutas, y ofrecen terapia y capacitación de las habilidades sociales. Otros pueden ayudar a organizar varios servicios sociales.

**Administradores de casos:** pueden ayudar a encontrar servicios y programas que ayudan a los pacientes en la vida diaria. También pueden ayudar a solicitar beneficios y organizar la capacitación.

**Terapeutas ocupacionales o asesores de empleo:** una vez que el paciente cumple el tratamiento y entra en la fase de mantenimiento, estos profesionales pueden ayudarlo a descubrir las habilidades necesarias para el trabajo o la escuela.

---

Tener contacto regular con el equipo de tratamiento es importante. Debe contarles cómo se siente y describirles el efecto de sus medicamentos, o si está experimentando efectos secundarios indeseables. Si descubren que algo anda mal, tratarán de ayudarlo antes de que tenga una recaída. Esto puede contribuir a reducir las posibilidades de que los síntomas empeoren.

Si no se siente cómodo conversando con todas las personas del equipo de tratamiento, solo hable con una o dos de ellas. Es posible que lo ayuden a manejar sus síntomas antes de que se agrave la enfermedad.

# De qué forma su equipo de tratamiento puede ayudarlo

**Existen muchas formas en las que su equipo de tratamiento puede ayudarlo. A continuación, incluimos solo algunas de ellas:**

## **Psicoterapia**

Con frecuencia, los medicamentos se administran junto con terapia (psicoterapia). Este tipo de terapia se adapta a las necesidades individuales de un paciente según en qué parte del proceso de recuperación se encuentre.

## **Terapia cognitivo-conductual**

Un tipo de psicoterapia es la terapia cognitivo-conductual (CBT). Se centra en su pensamiento y comportamiento. La CBT puede ayudarlo a manejar los síntomas que no desaparecen con los medicamentos.

## **Terapia grupal**

Otro tipo de psicoterapia es la terapia grupal. Estas sesiones se llevan a cabo por un terapeuta con experiencia y participan varias personas que viven con esquizofrenia. Los miembros del grupo se apoyan entre sí y comparten experiencias y recursos.

## **Capacitación de las habilidades sociales**

Este tipo de capacitación puede ayudar a las personas con sus actividades diarias. Algunos ejemplos son los siguientes: mejorar las interacciones sociales, ayudar a tener una vida independiente o encontrar un empleo.

## **Tratamiento asertivo en la comunidad o programa de tratamiento asertivo en la comunidad (ACT o PACT)**

Los equipos del tratamiento asertivo en la comunidad (ACT) o del programa de tratamiento asertivo en la comunidad (PACT) ofrecen apoyo en el hogar o comunidad para reducir el riesgo de recaídas, y aumentar el funcionamiento social y vocacional. También se demostró que ayudan a los pacientes a no retornar al hospital. Los miembros del equipo ayudan a los pacientes en sus tareas cotidianas, como lavar la ropa, ir de compras, cocinar, asearse, administrar su dinero y utilizar los medios de transporte. Además, los pacientes reciben ayuda permanente e intensiva para encontrar un empleo o ir a la escuela. En caso de ser necesario, también pueden ayudarlo a recordar cuándo tomar sus medicamentos.



Con la ayuda del equipo de tratamiento, familia, amigos y medicamentos, posiblemente pueda sentirse mejor e intentar llevar una vida productiva.

# ¿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.