

Esquizofrenia

Clear Health Alliance tiene un programa de cuidados para la esquizofrenia. Este programa lo ayudará a conocer y manejar mejor su enfermedad. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidados que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se inscriba en el programa. Está inscrito como afiliado de CHA.

Aprender a vivir con esquizofrenia

La esquizofrenia es un trastorno del cerebro. Se interpone en la vida cotidiana.

Queremos que sepa que puede tomar el control.

Si lo desea, mantendremos informado a su doctor. Compartiremos sus problemas de salud y los servicios que le proporcionemos. Su administrador de casos puede ayudarlo a saber cómo manejar mejor su esquizofrenia.

Cosas que debe saber:

- Los doctores no conocen las causas de la esquizofrenia.
- Los primeros signos pueden aparecer entre poco antes de los veinte años y principio de los treinta.
- Algunos de los síntomas comunes que puede tener son los siguientes:
 1. Oír o ver cosas que no están en el lugar
 2. Pensar que otras personas pueden leer su mente o controlar sus pensamientos
 3. Creer que otros lo quieren lastimar
 4. No saber qué es real y qué no lo es
 5. Tener dificultad para cuidarse a sí mismo
- Podemos brindarle más información para ayudarlo a controlar su esquizofrenia.

¿Cómo se trata la esquizofrenia?

Existen muchos tratamientos que pueden ayudar a controlar la esquizofrenia y reducir los síntomas. Generalmente incluyen medicamentos y algún tipo de terapia de habilidades de vida o sicosocial. Los medicamentos pueden mejorar mucho las vidas de muchas personas con el trastorno. Pueden ayudar a reducir los síntomas para que pueda hacer lo siguiente:

- Trabajar

- Realizar tareas cotidianas
- Llevarse mejor con su familia y amigos
- Saber qué es real y qué no lo es
- Cuidarse mejor

Los tratamientos sicosociales son otra forma de tratar la esquizofrenia. Primero debe ser estable con sus medicamentos para que este tratamiento funcione mejor. Estos tratamientos pueden ayudarlo a lidiar con síntomas comunes del trastorno. Los tratamientos sicosociales incluyen lo siguiente:

- **Rehabilitación** — Estos programas usan capacitación social y laboral para ayudarlo a funcionar mejor. Los programas de rehabilitación incluyen, además, asesoramiento en el trabajo y administración del dinero. Muestran cómo hablar con personas tales como empleadores.
- **Educación familiar** — La familia frecuentemente está involucrada en el apoyo a un familiar con esquizofrenia. Es fundamental que los afiliados de la familia conozcan lo más posible acerca del trastorno. Esto los ayuda a observar signos de advertencia para ayudar a evitar episodios. También pueden ayudarlo a tomar los medicamentos de forma correcta.
- **Terapia del comportamiento** — El terapeuta puede enseñarle a probar si lo que está pensando es real o no. Puede aprender a no escuchar a sus voces. También puede aprender habilidades para ayudarlo a manejar sus actividades diarias.
- **Terapia de apoyo** — Una buena relación con un terapeuta o administrador de casos puede ayudarlo a adaptarse a su enfermedad. Pueden ayudar con el uso adecuado de medicamentos.

Cómo tomar sus medicamentos para la esquizofrenia:

- Si está tomando medicamentos para la esquizofrenia, no conduzca hasta que no sepa cómo lo hacen sentir.
- Algunos efectos secundarios son: incapacidad para descansar, aumento de peso, espasmos musculares y cambios en su ritmo cardíaco. Puede presentar otros efectos secundarios.
- Las personas no responden de la misma manera a los mismos medicamentos. Hable con su doctor antes de tomar un medicamento nuevo. Estos incluyen los de venta libre.
- Hable con su doctor sobre cualquier preocupación que tenga respecto de sus medicamentos. Su doctor puede ayudarlo a encontrar medicamentos que tengan la menor cantidad de efectos secundarios y que funcionen para usted.
- Sus medicamentos solo funcionan si se toman diariamente según lo indica un doctor. Es fundamental que tome los medicamentos incluso cuando se siente

mejor. Siempre siga el consejo del doctor sobre la cantidad de medicamentos que debe tomar y la frecuencia con la que debe tomarlos.

- Antes de dejar de tomar cualquier medicamento, consulte con su doctor.
- Podemos ayudarlo a saber cómo tomar sus medicamentos correctamente.
- Podemos ayudarlo a que conozca cómo funcionan sus medicamentos.

Algunas acciones que pueden ayudarlo con su tratamiento son las siguientes:

- Mantenga las citas con el doctor y con otros proveedores de cuidado de la salud.
- Tome sus medicamentos según se le han recetado.
- Establezca objetivos alcanzables para usted.
- Espere que el tratamiento mejore los síntomas lentamente, no de una vez.
- Pase tiempo con otras personas para no estar solo. Intente compartir lo que está atravesando con un amigo o familiar de confianza.
- Deje que los demás lo ayuden.

Apoyo para ayudarlo a manejar su esquizofrenia:

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador acerca de su esquizofrenia.
- Podemos ayudarlo a encontrar programas grupales y recursos.
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:
 1. Haga todas las preguntas que tenga sobre su tratamiento. Puede anotarlas y llevarlas con usted. Llévelas a la visita.
 2. Siga los consejos de su doctor — si tiene preguntas o inquietudes, informe a su doctor.
 3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos toma.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y análisis de Papanicolaou

Si siente deseos de hacerse daño a usted mismo

¡Consiga ayuda inmediatamente! Puede llamar sin cargo a la línea gratuita las 24 horas de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o TTY: 1-800-799-4TTY (4889) para hablar con un asesor capacitado. Los amigos o la familia deberían llamar al terapeuta o psiquiatra tratante o al 911 si la persona que padece esquizofrenia habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

Para recibir más información útil sobre cómo tratar su esquizofrenia

- Instituto Nacional de Salud Mental (The National Institute of Mental Health) al 1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051)
- Salud Mental de Estados Unidos (Mental Health America) al 1-800-969-NMHA (6642)
- schizophrenia.com
- Alianza Nacional en Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI)

Fuentes:

*Instituto Nacional de Salud Mental (The National Institute of Mental Health, NIMH)

Esquizofrenia

nimh.nih.gov/health/topics/schizophrenia/index.shtml, se accedió el 8 de noviembre de 2013.

*Alianza Nacional en Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI)

¿Qué es la esquizofrenia?

<http://www.nami.org>

*Publicación: Esquizofrenia

Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services)

Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health)

nimh.nih.gov/health/publications/schizophrenia/index.shtml

*Healthfinder.gov

Tome los medicamentos de forma

healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely,

se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles.

No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.