

## **Esquizofrenia**

Healthy Blue cuenta con un programa de atención médica para la esquizofrenia. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor su enfermedad. Podemos ayudarle a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Usted está inscrito como miembro de Healthy Blue.

### **Si tiene esquizofrenia**

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

Queremos que sepa que usted puede estar en control.

Si lo desea, mantendremos informado a su doctor. Le divulgaremos su afección y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de casos puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de manejar su esquizofrenia.

### **Cosas que debe saber:**

- Los doctores no saben las causas de la esquizofrenia.
- Los primeros signos de esta afección pueden aparecer entre los últimos años de la adolescencia y los primeros de los treinta.
- Éstos son algunos de los síntomas que podría tener:
  1. Escuchar voces o ver cosas que otros no perciben
  2. Pensar que otras personas pueden leerle o controlarle los pensamientos
  3. Creer que otras personas quieren hacerle daño
  4. No saber qué es real y qué no es real
  5. Dificultad para cuidar de sí mismo
- Nosotros podemos darle más información para ayudarle a controlar su esquizofrenia

### **¿Cómo se trata la esquizofrenia?**

Existen muchos tratamientos que pueden ayudar a controlar la esquizofrenia y reducir los síntomas. A menudo incluyen medicamentos y algún tipo de terapia para las habilidades cotidianas o terapia psicosocial. Las medicinas pueden mejorar en gran medida la vida de muchas personas con el trastorno. Pueden ayudar a disminuir los síntomas para que pueda:

- Trabajar
- Hacer las cosas de todos los días
- Llevarse mejor con sus familiares y amigos
- Saber lo que es real y lo que no lo es
- Cuidarse mejor.

Los tratamientos psicosociales son otra manera de tratar la esquizofrenia. Para que el tratamiento funcione óptimamente, es importante que primero se establezca con sus medicamentos. Estos tratamientos pueden ayudarle a hacer frente a algunos de los síntomas comunes del trastorno.

Los tratamientos psicosociales incluyen:

- **Rehabilitación** – Estos programas se valen de capacitación social y laboral para ayudarle a funcionar mejor. Los programas de rehabilitación también incluyen asesoramiento laboral y administración del dinero. Les enseñan a hablar con la gente, como con un empleador.
- **Educación familiar** – La familia suele participar ampliamente en el apoyo de un familiar que tiene esquizofrenia. Es vital que los miembros de la familia sepan lo más posible acerca del trastorno. Esto les ayuda a observar señales de advertencia para ayudar a prevenir episodios. También pueden ayudarle a tomar sus medicamentos correctamente.
- **Terapia conductual** – El terapeuta puede enseñarle cómo comprobar si lo que está pensando es real o no lo es. Puede aprender a no escuchar las voces internas. También puede aprender aptitudes que le ayudarán a controlar sus actividades cotidianas.
- **Terapia de apoyo** – Una buena relación con un terapeuta o un administrador de caso puede ayudarle a ajustarse a su enfermedad. Pueden ayudarle con el uso debido de la medicina.

### **Cómo tomarse sus medicamentos para la esquizofrenia:**

- Si está tomando medicina para la esquizofrenia, no maneje hasta saber cómo lo hace sentir la medicina.
- Algunos efectos secundarios comunes son: inquietud, aumento de peso, espasmos musculares y cambios en la frecuencia cardíaca. Podría tener otros efectos secundarios.
- No todas las personas responden igual a los mismos medicamentos. Consulte a su doctor antes de tomar cualquier medicamento nuevo. Eso incluye los medicamentos que se venden sin receta médica.
- Consulte a su doctor sobre cualquier inquietud que tenga sobre sus medicamentos. Su doctor puede ayudarle a encontrar los medicamentos que tengan la menor cantidad de efectos secundarios y que sean más eficaces para usted.
- Sus medicamentos sólo funcionan si se toman todos los días de la manera prescrita por el doctor. Es vital que se tome los medicamentos, aunque se sienta mejor. Siga siempre las indicaciones del doctor sobre la cantidad de medicamentos que debe tomar y la frecuencia.
- Consulte a su doctor antes de suspender cualquier medicamento.
- Podemos ayudarle a saber cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Podemos ayudarle a aprender cómo funcionan sus medicamentos.

### **Cosas que usted puede hacer para ayudar con su tratamiento:**

- No deje de acudir a sus citas con el doctor u otros proveedores de servicios de atención de la salud.
- Tome sus medicamentos de la forma indicada.
- Fijarse objetivos razonables.
- Tener en cuenta que los síntomas mejorarán lentamente, no todos al mismo tiempo.
- Pasar tiempo con otras personas para no estar solo. Tratar de contarle a un amigo o familiar de confianza por lo que está pasando.
- Permita que los demás lo ayuden.

### **Apoyo para ayudarle a controlar la esquizofrenia:**

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su esquizofrenia con su familia o con la persona que lo cuida
- Podemos ayudarle a encontrar recursos y programas para grupos
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
  1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su tratamiento. Puede anotarlas y llevarlas a su consulta.
  2. Observe los consejos de su doctor; plantee a su doctor toda pregunta o duda que tenga.
  3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

### **Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

### **Si piensa que quiere herirse o quitarse la vida:**

¡Pida ayuda inmediatamente! Puede llamar gratis las 24 horas del día a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (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. La línea telefónica proporciona apoyo gratuito y confidencial a cualquiera que se sienta abrumado.

Los amigos y la familia pueden ayudar a mantenerlo a salvo eliminando las cosas con que se puede herir mientras está angustiado. Los amigos o familiares deben tratar al psiquiatra o terapeuta que está tratando a la persona con esquizofrenia o al 911 si él o ella habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

### **Para más información útil sobre cómo controlar su esquizofrenia**

- [The National Institute of Mental Health \(El Instituto Nacional de Salud Mental\)](#) 1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051)
- [Mental Health America \(Salud Mental\)](#) 1-800-969-NMHA (6642)
- [schizophrenia.com](#)
- [National Alliance on Mental Illness, NAMI \(Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales\)](#)

Fuentes:

\* The National Institute of Mental Health, (NIMH) Esquizofrenia (en inglés)

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/schizophrenia/index.shtml>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

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

¿Qué es la esquizofrenia? (en inglés)

<http://www.nami.org/Template.cfm?Section=schizophrenia9>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

\* Publicación: Esquizofrenia

National Institute of Mental Health U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES • National Institutes of Health (Instituto Nacional de Salud Mental del DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES) • National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud)

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/schizophrenia/index.shtml>

\*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

La información contenida en este documento se proporciona sólo con fines educativos. No debe utilizarse como consejo médico.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.