

# RECOMENDACIONES PARA PACIENTES

## Consejos para mantenerse bien

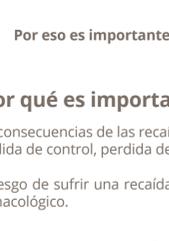
La mayoría de las personas que sufren de un trastorno psicótico como la esquizofrenia, pueden llevar una vida relativamente normal. Para ello, hay que cumplir con una serie de cuidados que van a garantizar la estabilidad y el buen pronóstico de la enfermedad.

Para mantenerse bien se debe realizar un buen cumplimiento de la medicación y realizar una actividad social y familiar diaria para poder convivir con la enfermedad sin que repercuta en nuestra vida.

### ¿Por qué continuar con el tratamiento para la esquizofrenia?

En ocasiones, las personas con esquizofrenia pueden reconocer cuándo están enfermado o cayendo de nuevo (lo que se denomina "característica de recaída"), pero no siempre son capaces de hacer algo al respecto.

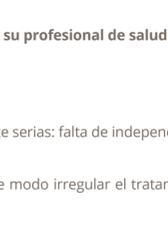
Actualmente sabemos que siguiendo un tratamiento farmacológico eficaz se pueden controlar los síntomas de la enfermedad y conseguir la estabilidad. En comparación con las personas que cumplen con el tratamiento, aquellos que lo abandonan o incumplen presentan frecuentemente:



**Reaparición de los síntomas molestos de la esquizofrenia, que impactan negativamente en su vida**



**Necesidad de acudir al hospital/urgencias y ser hospitalizado**



**Deterioro en la calidad de vida y pérdida de autonomía**

Por eso es importante seguir el tratamiento recomendado por su profesional de salud

### ¿Por qué es importante prevenir las recaídas?

Las consecuencias de las recaídas en la esquizofrenia pueden ser bastante serias: falta de independencia, pérdida de control, pérdida de capacidades intelectuales, entre otras.

El riesgo de sufrir una recaída aumenta si se interrumpe o se cumple de modo irregular el tratamiento farmacológico.



**Con cada recaída se produce una mayor pérdida de la calidad de vida y de la funcionalidad**



**Con cada recaída la recuperación es más lenta, y en algunos casos no es posible recuperar algunas de las capacidades previas**

Por ello es importante evitarlas. Para evitar las recaídas es importante que aprendas a detectar los síntomas de alarma o red flags. Las recaídas son señales de que algo no está bien. La realidad es que muchas recaídas no son comunicadas inicialmente, hasta que la situación ya es insostenible.

En ocasiones las personas con esquizofrenia pueden reconocer cuándo están enfermado o cayendo de nuevo, pero no siempre son capaces de hacer algo al respecto.

Las principales causas de una recaída pueden ser:



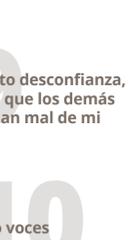
**El tratamiento no se está siguiendo de forma adecuada, la persona no se está tomando la medicación tal y como el médico le había indicado.**



**Poca conciencia de enfermedad, pensar que no hay necesidad de seguir el tratamiento.**



**El consumo de sustancias puede empeorar o agudizar los síntomas.**



**Factores estresantes del día a día también pueden producir una exacerbación de los síntomas y desembocar en una recaída.**

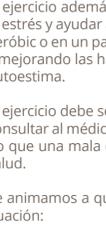
Los amigos y familiares pueden ayudar a identificar los signos de una recaída en un momento temprano. Es importante hablar con el médico en cuanto se detecten los síntomas de alarma o red.

El tratamiento es fundamental para evitar recaídas en su enfermedad, para que no se produzca un empeoramiento en su pronóstico y pueda tener una vida lo más normal posible. Si tienes esquizofrenia y estás pensando en interrumpir el tratamiento, vale la pena que reflexiones sobre tu decisión porque las consecuencias pueden ser negativas para tu salud.

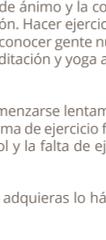
# Red Flags

En ocasiones, las personas con esquizofrenia pueden reconocer cuándo están enfermado o cayendo de nuevo, pero no siempre son capaces de hacer algo al respecto.

Si reconoces alguno de estos síntomas, cuéntaselo a tu psiquiatra:



**1 No puedes dormir o los hábitos de sueño han cambiado**



**8 Me siento triste, disfruto menos de las cosas y no me interesa nada**



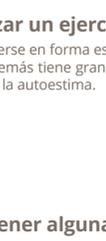
**2 No he cumplido con el tratamiento correctamente**



**9 Siento desconfianza, creo que los demás hablan mal de mí**



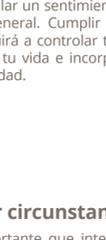
**3 Siento mucha tensión, ansiedad o miedo**



**10 Oigo voces**



**4 Me siento muy irritable, inquieto/a**



**11 No puedo concentrarme y me siento preocupado**



**5 No me apetece ver a los amigos ni a nadie**



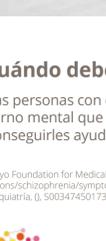
**12 Cuando salgo a la calle me mira mucho a la gente, creo que me siguen**



**6 No me apetece salir de la cama**



**13 Estoy consumiendo drogas**



**7 Me siento triste, disfruto menos de las cosas y no me interesa nada**



**14 Los demás dicen que estoy muy cambiado**

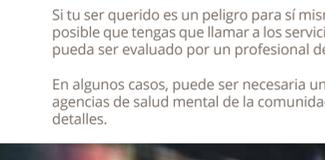
## Hábitos de vida saludables frente a la esquizofrenia

La investigación ha demostrado que una mala dieta, el consumo de tabaco y alcohol y la falta de ejercicio contribuyen a empeorar la salud.

El ejercicio además puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y la concentración, reducir la ansiedad y el estrés y ayudar a mejorar la autoestima y la motivación. Hacer ejercicio en grupo, como en una clase de aeróbic o en un partido de fútbol, anima a la persona a conocer gente nueva, disminuyendo el aislamiento y mejorando las habilidades sociales. Las clases de meditación y yoga además favorecen la relajación y la autoestima.

El ejercicio debe ser llevadero y divertido, y debería comenzarse lentamente y con cuidado. Es importante consultar al médico cuando se empieza un nuevo programa de ejercicio físico. La investigación ha demostrado que una mala dieta, el consumo de tabaco y alcohol y la falta de ejercicio contribuyen a empeorar la salud.

Te animamos a que adoptes un estilo saludable y que adquieras lo hábitos de que se describen a continuación:



### Una alimentación sana y equilibrada

Rica en fibra, verduras, frutas, que podrán mejorar tu sensación de bienestar y controlar cualquier aumento de peso.



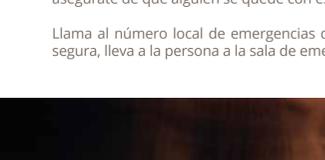
### Realizar un ejercicio físico moderado

Mantenerse en forma es fundamental para controlar el peso, pero además tiene gran impacto en la mejoría del estado de ánimo y la autoestima.



### Mantener alguna actividad o hobby

Realizar algún trabajo (voluntariado o remunerado), apuntarte a un curso o taller, retomar algún hobby puede ayudar a desarrollar un sentimiento de satisfacción y mejorar tu bienestar general. Cumplir adecuadamente con la medicación contribuirá a controlar todos los síntomas para que puedas rehacer tu vida e incorporarte a las actividades diarias con normalidad.



### Evitar circunstancias muy estresantes

Es importante que intentes controlar el estrés y evitar las presiones del medio externo.



### Evitar el consumo de alcohol y drogas

El consumo de drogas (cannabis, cocaína, anfetaminas, etc.) y alcohol (este último en exceso) hace que no mejores y, por el contrario, empeore tu situación. No sólo puede desencadenar el trastorno psicótico, sino que también interacciona con el tratamiento, empeorando tu estado general y propiciando recaídas. Una recaída puede implicar la necesidad de acudir al hospital, visitar urgencias y ser hospitalizado además de un deterioro en tu calidad de vida y la pérdida de tu autonomía.



### Dormir bien por la noche

Dormir de 7 a 8 horas diarias por la noche. Evita el consumo de caféina, realiza ejercicio y disminuye las siestas durante el día. Es importante que consultes a tu médico si tienes problemas con el sueño.

## Cuándo debes consultar a un médico

Las personas con esquizofrenia a menudo no son conscientes de que sus dificultades se deben a un trastorno mental que requiere atención médica. Así que a menudo la familia o los amigos son los que deben conseguirles ayuda.

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Schizophrenia. Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/schizophrenia/symptoms-causes/syc-20354443>. Silva, María Alejandra, Restrepo, Diana (2017). Recuperación funcional en la esquizofrenia. Revista Colombiana de Psiquiatría, 0\_50034745017301142-. doi:10.1016/j.rcp.2017.08.004



# RECOMENDACIONES GENERALES

## Ayudar a alguien que podría tener esquizofrenia

Si crees que alguien que conoces puede tener síntomas de esquizofrenia, habla con esa persona sobre tus preocupaciones.

Aunque no puedes obligar a alguien a buscar ayuda profesional, puedes ofrecer apoyo y ayudar a tu ser querido a encontrar a un médico cualificado o a un profesional de salud mental.

Si tu ser querido es un peligro para sí mismo o no puede proveerse su propia comida, ropa o refugio, es posible que tengas que llamar a los servicios de emergencia para pedir ayuda a fin de que tu ser querido pueda ser evaluado por un profesional de salud mental.

En algunos casos, puede ser necesaria una hospitalización de emergencia. Puedes comunicarte con las agencias de salud mental de la comunidad o los departamentos de policía de tu área para obtener más detalles.



## Pensamientos y comportamiento suicidas

Los pensamientos y comportamientos suicidas son comunes en las personas con esquizofrenia. Si tienes un ser querido que está en peligro de intentar suicidarse o ha tenido un intento de suicidio, asegúrate de que alguien se quede con esa persona.

Llama al número local de emergencias de inmediato. O bien, si crees que puedes hacerlo de forma segura, lleva a la persona a la sala de emergencias del hospital más cercano.



Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Schizophrenia. Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/schizophrenia/symptoms-causes/syc-20354443>. Silva, María Alejandra, Restrepo, Diana (2017). Recuperación funcional en la esquizofrenia. Revista Colombiana de Psiquiatría, 0\_50034745017301142-. doi:10.1016/j.rcp.2017.08.004



# RECOMENDACIONES PARA MÉDICOS

## Cuidar al cuidador o al colaborador de cuidado

Según los expertos, en esquizofrenia refractaria al tratamiento, la clozapina se considera primera opción, aunque hay que tener en cuenta el historial de EA, las comorbilidades, la adherencia al tratamiento y las dosis.

Aunque la clozapina es el tratamiento de primera elección, también pueden considerarse la combinación con otros antipsicóticos, como paliperidona, brepiprazol o risperidona. Otras opciones que considerar son la terapia electroconvulsiva, el uso de estabilizadores del ánimo, la adición de litio, e intervenciones psicosociales y de rehabilitación.



## Prevención

Según los expertos, en esquizofrenia refractaria al tratamiento, la clozapina se considera primera opción, aunque hay que tener en cuenta el historial de EA, las comorbilidades, la adherencia al tratamiento y las dosis.

Aunque la clozapina es el tratamiento de primera elección, también pueden considerarse la combinación con otros antipsicóticos, como paliperidona, brepiprazol o risperidona. Otras opciones que considerar son la terapia electroconvulsiva, el uso de estabilizadores del ánimo, la adición de litio, e intervenciones psicosociales y de rehabilitación.



## Recuperación

La recuperación funcional en la esquizofrenia implica no solo la remisión de los síntomas, sino alcanzar mayor autonomía para manejar la propia vida. Hasta hace poco, esta visión esperanzadora para este importante trastorno mental no se creía posible. La evidencia disponible indica que 1 de cada 7 pacientes con esquizofrenia puede alcanzar la recuperación funcional si dispone de adecuado tratamiento farmacológico y psicosocial.

Se requieren más estudios con mejor metodología y que permitan comprender cómo se puede ayudar a que un mayor número de pacientes alcancen la recuperación funcional en la esquizofrenia.

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Schizophrenia. Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/schizophrenia/symptoms-causes/syc-20354443>. Silva, María Alejandra, Restrepo, Diana (2017). Recuperación funcional en la esquizofrenia. Revista Colombiana de Psiquiatría, 0\_50034745017301142-. doi:10.1016/j.rcp.2017.08.004

