

Cuando un ser querido tiene una enfermedad mental

Es difícil ver cómo un ser querido sucumbe a una enfermedad mental. Le gustaría ayudarlo. Quizás no sabe exactamente qué puede hacer. Incluso es posible que su ser querido rechace sus intentos de ayuda. Pero no se rinda. Su apoyo es necesario, ahora más que nunca. Hable con el proveedor de atención médica de su ser querido. O bien, póngase en contacto con un grupo de apoyo para familiares de personas con enfermedades mentales. Pueden ayudarlo a obtener la orientación que necesita.



Lo que usted puede hacer

Vivir con alguien que tiene una enfermedad mental puede ser muy difícil. Es posible que su ser querido haga o diga cosas que le producen mucho impacto o incluso miedo. En algunos casos, su ser querido se resiste a recibir tratamiento. Saber lo que puede hacer puede ayudarlo a lidiar con este tipo de situaciones:

- **Ayude a su ser querido a recibir atención médica adecuada.** A menudo, las personas con enfermedades mentales niegan que existan un problema. O tal vez no sean capaces de buscar ayuda por sí mismos.
- **Anímello a mantener el tratamiento.** Probablemente, esta será su misión más importante. Los medicamentos que se usan para tratar las enfermedades mentales pueden tener efectos secundarios. Por esto, su ser querido quizás deje de tomarlos. Pero esto probablemente hará que vuelvan los síntomas de la enfermedad. También puede ser aconsejable que vaya con su ser querido enfermo a las visitas al proveedor de atención médica para participar en las conversaciones sobre los medicamentos y otros asuntos relacionados con el tratamiento.
- **Proporcione apoyo emocional.** Anime a su ser querido a compartir sus sentimientos. Escuche y no juzgue. Hágale saber que puede contar con usted.
- **Sea paciente.** El proceso de curación lleva su tiempo. En algunos casos, es posible que su ser querido nunca llegue a sentirse completamente recuperado. Pero los síntomas probablemente mejorarán.
- **Sea su defensor.** Quizás a otros familiares o amigos les resulte difícil entender lo que sucede. Bríndoles información sobre la enfermedad mental y dígales de qué maneras concretas pueden ayudar a su ser querido. Por ejemplo, no hacer demasiadas

preguntas, incluirlo en las actividades familiares o tener paciencia si tarda más de lo habitual en responder. Esté presto a detener los comentarios de desprecio o que puedan herir a la persona. Colabore con los recursos de la comunidad para brindar un apoyo eficaz.

- **Pídale que se una.** Invite a su ser querido a participar en actividades. Pero no insista demasiado.
- **Cuídese usted también.** Ayudar a su ser querido con una enfermedad mental puede ser un trabajo muy estresante. Tómese el tiempo necesario para cuidarse. Así tendrá más paciencia para lidiar con esta tarea.

Cómo obtener ayuda

- Si le preocupa que su ser querido pueda dañarse o intentar suicidarse, pregúntele. Preguntar no provoca el suicidio.
- Si el riesgo de suicidio no es inminente, puede llamar al proveedor de atención médica de su ser querido, consultar en una clínica local de salud mental o llamar a la Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 800-273-TALK (800-273-8255). Atiende las 24 horas del día, todos los días. Hablan inglés y español. Este recurso ofrece intervención inmediata en la crisis e información sobre recursos locales. La atención es gratuita y confidencial.
- No ignore cuando una persona hable de suicidio ni piense que es simplemente un comportamiento para llamar la atención. Por duro que sea, hablar puede salvar vidas.

Cuándo llamar o enviar un mensaje de texto al 988

- Llame o envíe un mensaje de texto al 911 si su ser querido está en riesgo inminente de suicidio (tiene un plan para suicidarse y acceso a una forma de ejecutarlo, como un arma o drogas) o tiene un plan para herir a otras personas. **No deje sola a la persona y no la pierda de vista.** Retire cualquier arma de fuego o medicamento. Cuando llame o envíe un mensaje de texto al 988, lo conectarán con consejeros de crisis capacitados en la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Además, hay una opción de chat en línea disponible en www.suicidepreventionlifeline.org. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

Más información

- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline);** 800-273-TALK (800-273-8255), www.suicidepreventionlifeline.org
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness),** 800-950-6264, www.nami.org
- **Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health),** 866-615-6464, www.nimh.nih.gov
- **Mental Health America,** 800-969-6642, www.nmha.org