

# Tratamientos para la Esquizofrenia

*"Hecho por mí, esquizofrénica de Nueva York. Una esquizofrénica Neoyorkina tratando de cambiar la manera en que Nueva York ve la salud mental."*

Michelle Hammer vive con esquizofrenia, una enfermedad mental seria que afecta su manera de percibir la realidad.

*"Dejo la realidad y me pierdo en mi cabeza, donde pienso que una situación completamente diferente está sucediendo y es casi como si esto es aquí, eso es allá, y ya no estoy aquí. Es como estar en un lugar distinto. Es difícil de explicar. No estás en una realidad. Estás perdido."*

Muchas personas con esquizofrenia se encuentran como vagabundos o en el hospital después de su éxito con tratamiento, Michelle trabaja para cambiar como se expresan las personas de las enfermedades mentales.

*"Quiero decirle al mundo que tengo esquizofrenia, y quiero crear un diálogo abierto y permitir que las personas hablen de la salud mental. Difundiendo la consciencia a través del arte y ropa."*

La causa de la esquizofrenia se desconoce, y no se puede curar, pero se pueden manejar los síntomas con el tratamiento adecuado. Hay 3 categorías de síntomas: Positiva, o cosas agregadas a la experiencia normal de la persona, como alucinaciones y delirios, Negativa, o cosas que quitan de la experiencia normal de la persona, como aislamiento social o falta de emoción, y Cognitiva, o cosas que afectan los pensamientos y comportamientos de la persona.

*"Sabemos que las sustancias químicas del cerebro, que mandan mensajes de un lado al otro, no están funcionando adecuadamente cuando las personas tienen la enfermedad. Y eso es en donde el medicamento ayuda."*

Los antipsicóticos son comúnmente usados para la esquizofrenia para tratar los síntomas positivos de alucinaciones y delirios. Los estabilizadores de ánimo y antidepresivos se pueden usar para mejorar el efecto de los antipsicóticos. Es posible que tome tiempo encontrar el medicamento correcto y la dosis adecuada para usted, así que es importante que tenga paciencia.

*"Es muy importante enfatizar que con la esquizofrenia hay muchas diferencias individuales en cómo responderá alguien. Así, que desafortunadamente hay este período necesario durante el cual debe trabajar junto a su doctor para identificar el medicamento que funcione mejor para usted."*

Para Paul Beier, esto significó años de tratar de encontrar la combinación correcta de medicamentos y terapia.

*"En lo profundo siempre tuve esperanza de que podría descifrarlo. Podría mejorar o ir a recuperación. Solo seguí buscando tratamiento. Y cooperando con los doctores."*

Puede también ser difícil tomar medicamento. Alguien que tiene esquizofrenia puede no darse cuenta que tiene síntomas. Es posible que piensen que el medicamento les haga daño, que tengan efectos secundarios, o que ya no lo necesitan.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Tratamientos para la Esquizofrenia

*"Es común que quieran dejar de tomar el medicamento. Y esta es una buena pregunta. Hable con su doctor sobre esto. Analice los pros y los contras. Normalmente cuando las personas dejan de tomar la medicina, regresan los síntomas."*

Por toda la prepa, Michelle luchó con sus medicamentos. Pero cuando su entrenador de lacrosse la animó a volver a tomarlas.

*"Todo mi comportamiento cambió. Decidí que no iba a ser esa persona que dejara de tomar medicinas. Acepté que necesitaba la medicina y para enero, ella me dijo, notamos un cambio en ti, quieres ser capitán. Yo dije, sí."*

La terapia verbal es otra forma de tratamiento. Esta puede ser terapia de comportamiento cognitivo, entrenamiento de habilidades sociales, terapia familiar, terapia vocacional o medidas cognitivas correctivas para mejorar la atención, memoria, cognición social y la toma de decisiones. Para Paul, la terapia verbal ayudó a impulsarlo a seguir sus sueños. Desde chico, esperaba lograr obtener la cinta negra en karate. Sus problemas mentales retrasaron ese sueño, pero con el apoyo de su terapeuta y su familia, de nuevo empezó a tomar karate.

*"Me apegué, y para cuando cumplí 50, obtuve mi cinta negra. Y las personas se sorprendieron de lo bueno que era."*

La terapia verbal fue también esencial en la recuperación de Shelby Manuel. Su esquizofrenia, complicada por una adicción a las drogas, lo internó en hospitales y en prisión antes de encontrar un tratamiento que funcionó para él y le devolvió su goce por la vida como abuelo.

*"Cuando tengo malos pensamientos, sentimientos tristes, la depresión hablo con mi doctora. Ella es todo para mí."*

Los cambios de vida también pueden ayudar, incluyendo: Dormir bien y acostarse a la misma hora, Comer bien, Hacer ejercicio, Limitar o eliminar el uso del tabaco, alcohol o drogas ilícitas, Usar técnicas de relajamiento como respiraciones profundas o meditación y Encontrar apoyo en amigos y familia. Tanto Michelle como Paul encuentran que el arte también los ayuda. Las aficiones pueden aumentar la autoestima.

*"Principalmente cuando me siento ansiosa, me pierdo en dibujar. Esto me calma."*

*"Cuando estás en esa zona de crear arte, tus problemas se desvanecen de tu vida diaria."*

Aun con tratamiento, es común tener recaídas. Sin embargo la investigación muestra que los que logran manejar su esquizofrenia pueden vivir exitosamente.

*"No te des por vencido. No lo hagas, no importa lo que pase."*