

# Esquizofrenia:

## Cómo identificar y abordar los signos de recaída

El regreso de los síntomas después de un período significativo de estabilización se conoce como recaída. Debido a que la esquizofrenia es una enfermedad crónica, las recaídas no son infrecuentes y pueden ocurrir a pesar de la adherencia al tratamiento.<sup>1</sup> Para cada persona con esquizofrenia existen señales de advertencia que, si se identifican y abordan antes de tiempo, pueden no avanzar hacia una recaída.

**Entre el 80–90% de las personas que reciben tratamiento para la esquizofrenia experimentarán una recaída.<sup>2</sup>**

### Identificación de señales de advertencia temprana de recaída

Si los síntomas de la esquizofrenia se vuelven más intensos o graves de lo que es habitual para usted cuando está estable (denominado estado inicial), entonces se consideran señales de advertencia. Los tipos y grados de las señales de advertencia varían entre las personas. Las señales de advertencia comunes de recaída incluyen, pero no se limitan a:<sup>3</sup>

#### **Pensamientos**

- Pensamientos confusos que le impiden resolver problemas y tomar decisiones.
- Pensamientos repetidos que no puede sacar de su cabeza.
- Pensar que los demás están hablando de usted.
- Pensar que sus pensamientos están siendo controlados.

- Pensar que tiene poderes especiales.
- Pensar que los demás están en su contra.
- Pensar que usted puede leer las mentes de otros o los demás pueden leer su mente.

#### **Percepciones**

- Sensaciones fuertes y agudas (ver, oír, oler, tocar).
- Ver cosas que otros no ven.
- Escuchar voces que otros no oyen.

#### **Sentimientos**

- Sentirse deprimido, decaído o triste.
- Sentirse incapaz de lidiar con el estrés del día a día.
- Sentir miedo de volverse loco.
- Sentirse ansioso, inquieto o agitado.
- Sentirse cada vez más religioso.
- Sentir que lo están castigando.



## Comportamientos

- Dormir demasiado o muy poco.
- Pasar mucho tiempo a solas.
- Hablar con palabras mezcladas.
- Descuidar las necesidades de higiene (bañarse, cepillarse los dientes, lavarse el cabello).
- Evitar tareas rutinarias (hacer la cama, preparar comidas, ir a trabajar/escuela).
- Moverse con movimientos acelerados o ralentizados.
- Beber alcohol (o más de lo normal).
- Fumar cigarrillos (o más de lo normal).
- Comportarse fuera de control (por ejemplo, discutir en voz alta, patear muebles).

## Cómo abordar las señales de advertencia temprana

**Paso 1.** Cree que tiene cierto control sobre sus señales de advertencia.

**Paso 2.** Identifique sus señales específicas de advertencia de recaída. Las señales de advertencia varían entre las personas con esquizofrenia. Es importante que se familiarice con su perfil de señales de advertencia para que pueda identificar y abordar rápidamente las mismas.

**Paso 3.** Identifique los factores desencadenantes de sus señales de advertencia. Puede haber eventos que provoquen un empeoramiento de los síntomas. Estos eventos se conocen como factores desencadenantes.

Los ejemplos de factores desencadenantes son:

1. Eventos estresantes, como discusiones familiares, pérdida de seres queridos o mudarse a un nuevo hogar.
2. Dejar de tomar el medicamento u otro tratamiento prescrito.

**Paso 4.** Determine las medidas que pueden tomarse para detener las señales de advertencia antes de que se conviertan en síntomas graves. Algunas de las medidas que se pueden tomar incluyen:

1. Relajarse en un lugar donde haya poca estimulación (luz, sonidos).
2. Tranquilizarse. Si puede posponer tareas, pospóngalas.
3. Tomar sus medicamentos según lo indicado. Si tiene problemas para tomar los medicamentos según lo prescrito, hable con su médico.
4. Buscar un grupo de apoyo. Un grupo de apoyo es un grupo de personas con desafíos similares que brindan estímulo y consejo a otros en base a sus experiencias personales. Puede encontrar un grupo de apoyo en su área comunicándose con la Alianza Nacional para Enfermos Mentales (National Alliance for the Mentally Ill, NAMI); teléfono: 1-800-950-6264; sitio web: [www.nami.org](http://www.nami.org), busque *Find Your Local NAMI*.

- 
5. Preguntarle a su médico acerca de la psicoterapia. Si no participa en psicoterapia, analice esta opción con su médico. La psicoterapia puede ayudarle a comprender mejor su enfermedad, resolver problemas, mejorar las relaciones con la familia, amigos y compañeros de trabajo, y enfrentar mejor el estrés cotidiano.
  6. Cuidar su salud física. Cuando su salud física es óptima, entonces puede enfrentar mejor los problemas emocionales. Si no tiene un médico de atención primaria, puede ser útil buscar uno.
  7. Si consume alcohol/drogas o se comporta de forma peligrosa (golpear, conducir imprudentemente) cuando se siente estresado, encuentre algo interesante que hacer (leer, ir al cine) mientras espera que pasen las ansias.

1. American Psychiatric Association. *Practice Guideline for the Treatment of Patients with Schizophrenia*. February, 2004. [http://www.psychiatryonline.com/pracGuide/pracGuideTopic\\_6.aspx](http://www.psychiatryonline.com/pracGuide/pracGuideTopic_6.aspx)
2. Treatment Advocacy Center  
[www.treatmentadvocacycenter.org](http://www.treatmentadvocacycenter.org)
3. Birchwood, M, Spencer, E, McGovern, D. *Esquizofrenia: early warning signs*. *Advances in Psychiatric Treatment*. Volume 6. 2000. <http://apt.rpsych.org/cgi/content/full/6/2/93>.

*Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.*