

Tratamiento de la esquizofrenia

La esquizofrenia no es una enfermedad curable. Sin embargo, se puede tratar y manejar. Las personas con esquizofrenia pueden aumentar sus niveles de funcionamiento y tener vidas plenas.

La esquizofrenia es tratable. Con el apoyo de familiares, amigos y médicos, las personas con esquizofrenia pueden llevar una vida feliz y plena.

La esquizofrenia consta de tres fases. El tratamiento se ajusta a medida que la persona avanza través de cada fase. Las tres fases son:

- **Fase aguda:** la fase aguda es el período en que ocurren los síntomas principales que causan problemas significativos en el funcionamiento. Los síntomas pueden aumentar gradualmente a niveles graves o presentarse sin previo aviso. Casi siempre, los síntomas en esta fase se tratan con medicamentos antipsicóticos (ver a continuación). Los principales objetivos de esta fase son mantener a la persona segura y reducir los síntomas graves. Otro objetivo es educar a la familia (u otros cuidadores) sobre la esquizofrenia y su tratamiento.
- **Fase de estabilización:** Durante el período de estabilización, los objetivos del tratamiento incluyen controlar los síntomas graves. Otros objetivos son reducir el estrés, brindar apoyo para reducir las posibilidades de recaída y ayudar a la persona a sentirse cómoda en su entorno de vida.

- **Fase estable:** Durante esta fase, los objetivos del tratamiento incluyen el control continuo de los síntomas graves y el tratamiento de los síntomas leves que pueden tener un impacto negativo en la motivación y la energía de la persona. Abordar los síntomas leves puede mejorar el funcionamiento en entornos familiares, sociales, laborales o escolares. Debido a que la esquizofrenia es una enfermedad crónica, no hay garantía de que los síntomas graves no vuelvan a aparecer. Por lo tanto, el tratamiento en la fase estable generalmente continúa durante toda la vida de la persona.

Se ha encontrado que los siguientes tratamientos son útiles para el tratamiento de la esquizofrenia:

Medicamentos

Los medicamentos son necesarios para tratar la esquizofrenia. Los médicos y sus pacientes consideran muchas cosas antes de elegir un medicamento. Algunas cosas incluyen el tipo y la gravedad de los síntomas de la persona, otras enfermedades, posibles efectos secundarios y respuestas a medicamentos anteriores.



Los medicamentos antipsicóticos son los medicamentos más comúnmente utilizados para la esquizofrenia. Existen dos categorías:

- Medicamentos antipsicóticos de primera generación. Estos se conocen como medicamentos antipsicóticos típicos o convencionales; y
- Medicamentos antipsicóticos de segunda generación. Estos también se conocen como medicamentos antipsicóticos atípicos.

Ambos medicamentos antipsicóticos de primera y segunda generación son efectivos. Se encargan de diferentes sustancias químicas en el cerebro. También tienen diferentes efectos secundarios. Los medicamentos antipsicóticos de segunda generación generalmente se prueban primero porque se ha demostrado que abordan algunos síntomas (como depresión, falta de motivación, aislamiento social) mejor que los medicamentos antipsicóticos de primera generación.

Algunos antipsicóticos comunes de **primera generación**:

Nombre genérico	Nombre de marca
haloperidol	Haldol
flufenazina	Prolixina
perfenazina	Trilifon
tioridazina	Mellaril
tiotixeno	Navane
trifluoperazina	Stelazina

Algunos antipsicóticos comunes de **segunda generación**:

Nombre genérico	Nombre de marca
olanzapina	Zyprexa
risperidona	Risperdal
ziprasidona	Geodon
quetiapina	Seroquel
aripiprazole	Abilify
clozapina	Clozaril

A veces, un médico que receta puede recomendar medicamentos además de antipsicóticos para fortalecer el efecto de los medicamentos antipsicóticos y abordar mejor los síntomas de la depresión, el aislamiento social y la falta de motivación.

Efectos secundarios

Es común tener efectos secundarios con los medicamentos antipsicóticos. Van desde efectos secundarios leves como sequedad de boca, visión borrosa, estreñimiento, somnolencia y mareos que generalmente desaparecen después de algunas semanas, hasta efectos secundarios más graves, como problemas de control muscular, estimulación cardíaca, temblores y tics faciales. La nueva generación de medicamentos tiene menos efectos secundarios. Sin embargo, es importante que hable con su profesional de salud mental antes de realizar cualquier cambio en el medicamento, ya que se pueden controlar muchos efectos secundarios.



Tomar sus medicamentos

Si no conoce los siguientes datos sobre cada uno de sus medicamentos, consulte a su médico. Si conoce estos datos, pero cree que puede olvidarlos, le recomendamos que los revise con un familiar o amigo de confianza y los anote para futuras consultas.

- Nombre del medicamento
- Objetivo del medicamento
- Cuánto tiempo lleva experimentar un beneficio con el medicamento
- Dosis recetada del medicamento
- Cuándo/con qué frecuencia tomar el medicamento
- Cuándo obtener resurtidos
- Posibles efectos secundarios del medicamento
- Qué hacer si se experimentan los efectos secundarios del medicamento
- Qué hacer si se olvida de tomar el medicamento
- Qué hacer si toma demasiada cantidad de un medicamento
- Con qué frecuencia deben realizarse visitas al médico para revisar el efecto del medicamento
- La próxima fecha de surtido
- Qué hacer si se queda sin medicamento antes de su próxima cita con el médico

Consejos para ayudarle a seguir en carrera

Los medicamentos antipsicóticos ayudan a que su cerebro funcione mejor al equilibrar ciertos químicos. Si deja de tomar sus medicamentos, su cerebro funcionará como lo hizo antes de tomar los medicamentos. Por lo tanto, es importante

seguir tomando los medicamentos. Es posible que deba intentar con varios medicamentos antes de que usted y su médico identifiquen los mejores para usted. Pero una vez logrado esto, podrá pasar a otras áreas de recuperación, como disfrutar de amigos, trabajar, ir a la escuela y aprender habilidades de ocio.

Los medicamentos funcionan mejor si se toman exactamente según lo recetado. A veces es difícil recordar tomarlos. Algunas ideas para ayudarle a mantenerse en el camino incluyen:

- Tome medicamentos al mismo tiempo que completa una actividad de rutina. Coloque su medicamento en un lugar conveniente. Por ejemplo, coloque sus medicamentos al lado de su cepillo de dientes y tómelos después de cepillarse los dientes.
- Coloque una tarjeta de recordatorio en un lugar visible.
- Pídale a un familiar o amigo que le recuerde tomar sus medicamentos.
- Use un pastillero que contenga el suministro de medicamento de una semana entera.
- Si tiene un reloj o reloj con alarma, configúrelo para el momento de tomar sus medicamentos.

Si estos consejos no ayudan, hable con su médico. Él o ella pueden hacer que su horario de medicamentos sea más simple. Entonces será más fácil estar al día con su responsabilidad de tomar sus medicamentos.

Recuerde: No debe interrumpirse ningún medicamento antipsicótico sin consultar al médico que lo recetó. Siempre debe reducirse gradualmente bajo la supervisión de un médico en lugar de detenerse de golpe.



Tratamiento psicosocial y apoyo

Los tratamientos psicosociales pueden ayudar a los pacientes que ya están estabilizados con medicamentos antipsicóticos a lidiar con ciertos aspectos de la esquizofrenia. Esto incluye:

- Dificultad con la comunicación
- Motivación
- Cuidado personal
- Trabajo
- Establecer y mantener relaciones con otras personas

Habilidades para manejar la enfermedad

Debe asumir un papel activo en el manejo de su propia enfermedad. Una vez que aprenda los datos básicos sobre la esquizofrenia y los principios del tratamiento de la esquizofrenia, puede tomar decisiones informadas sobre su atención. Cuando aprenda a controlar las señales de advertencia temprana de recaída y tenga un plan para responder a estas señales, puede aprender a prevenir las recaídas. También debe aprender habilidades efectivas de afrontamiento para tratar los síntomas persistentes.

Tratamiento integrado para el abuso coexistente de sustancias

El abuso de sustancias es el trastorno coexistente más común cuando una persona sufre de esquizofrenia. Lamentablemente, los programas comunes de tratamiento del abuso de sustancias generalmente no abordan las necesidades especiales de las personas con esquizofrenia. Busque un programa de tratamiento integrado que aborde tanto la esquizofrenia como el tratamiento farmacológico.

Rehabilitación

La rehabilitación enfatiza la capacitación social y vocacional que puede ayudarle a funcionar de manera más efectiva en su comunidad.

La esquizofrenia a menudo interfiere con el funcionamiento cognitivo normal. Además, si desarrolló esquizofrenia cuando era joven, durante sus años de vida críticos (entre los 18 y 35 años de edad), es posible que no haya recibido la capacitación requerida para el trabajo calificado. Los programas de rehabilitación pueden ayudarle con el asesoramiento vocacional; capacitación laboral; asesoría sobre el manejo de dinero; ayuda para aprender a utilizar el transporte público; y oportunidades para practicar las habilidades de comunicación social y laboral. El empleo con apoyo es un servicio que brinda apoyo para ubicar oportunidades de trabajo apropiadas, mejorar las habilidades para entrevistas y mantener un trabajo una vez que se lo encuentra.

Educación de la familia

Si le han dado de alta del hospital para que lo cuide su familia, es importante que los miembros de su familia sepan todo lo posible sobre la enfermedad para ayudarle a prevenir las recaídas. Los miembros de su familia deben conocer los diferentes tipos de programas de adherencia al tratamiento. Deben tener estrategias de afrontamiento y habilidades para resolver problemas que le ayuden a manejar su esquizofrenia de manera efectiva. Esto puede incluir recibir capacitación para resolver problemas familiares, controlar el estrés y mejorar la comunicación. Su familia también debe saber dónde encontrar servicios ambulatorios y familiares que puedan brindarle el apoyo que necesita.



Terapia Cognitivo Conductual

Este tipo de terapia es útil si tiene síntomas que persisten incluso cuando toma su medicamento. Un terapeuta cognitivo puede enseñarle cómo evaluar la realidad de sus pensamientos y percepciones; cómo “no escuchar” a las voces; y cómo deshacerse de la apatía inmovilizadora. La terapia cognitivo conductual puede ser efectiva para reducir la gravedad de sus síntomas y disminuir el riesgo de una recaída.

Grupos de autoayuda

Los grupos de autoayuda para personas y familias son cada vez más comunes. Aunque los terapeutas profesionales no están involucrados, los miembros del grupo son una fuente continua de apoyo mutuo y confort para el otro, que también es terapéutico. Cuando está en un grupo de autoayuda, sabe que otros enfrentan los mismos problemas. Le ayuda a no sentirse aislado por su enfermedad. La red que tiene lugar en grupos de autoayuda también puede generar acción social.

Conozca más sobre la esquizofrenia

- **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)** www.nami.org
- **Brain & Behavior Research Foundation** <https://bbrfoundation.org>
- **National Institute of Mental Health** www.nimh.nih.gov

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.