

Esquizofrenia

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral de la esquizofrenia. Este programa le ayudará a entender mejor la esquizofrenia y a controlarla. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro del plan de seguro médico, la inscripción es automática en el programa a menos que elija rechazarlo.

Si tiene esquizofrenia

La esquizofrenia es un trastorno del cerebro. Cuando una persona tiene esquizofrenia, puede interferir en la vida cotidiana.

Queremos que sepa que usted puede estar en control.

Si lo desea, mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlar su esquizofrenia.

Cosas que debe saber:

- Los doctores no saben las causas de la esquizofrenia.
- Los primeros signos del trastorno pueden aparecer aproximadamente entre los 17 y los 33 años de edad.
- Éstos son algunos de los síntomas que podría tener:
 1. Escuchar o ver cosas que no existen
 2. Pensar que otras personas pueden leerle o controlarle los pensamientos
 3. Creer que otras personas quieren hacerle daño
 4. No saber qué es real y qué no es real
 5. Dificultad para cuidar de sí mismo
- Nosotros podemos darle más información para ayudarlo a controlar su esquizofrenia.

¿Cómo se trata la esquizofrenia?

Existen muchos tratamientos que pueden ayudar a controlar la esquizofrenia y reducir los síntomas. Suelen incluir medicamentos y algún tipo de terapia psicosocial o enseñanza de las aptitudes para la vida cotidiana. Esto puede ayudarlo para:

- Poder trabajar
- Hacer las cosas de todos los días
- Llevarse mejor con sus familiares y amigos

Los medicamentos pueden mejorar considerablemente la vida de quienes padecen el trastorno. Pueden ayudar a disminuir los síntomas de la esquizofrenia para que pueda:

- Saber lo que es real y lo que no lo es
- Ser capaz de cuidarse mejor
- Llevarse mejor con sus familiares y amigos

Los tratamientos psicosociales son otra manera de tratar la esquizofrenia. Para que el tratamiento funcione óptimamente, es importante que primero se establezca con sus medicamentos. Estos tratamientos pueden ayudarle a hacer frente a algunos de los síntomas comunes del trastorno: Los tratamientos psicosociales incluyen:

- **Rehabilitación** – Estos programas se valen de capacitación social y laboral para ayudarle a funcionar mejor. Los programas de rehabilitación también incluyen asesoría laboral, administración de las finanzas y cómo hablar con otras personas, como los empleadores.
- **Educación familiar** – La familia suele participar ampliamente en el apoyo de un familiar que tiene esquizofrenia. Es muy importante que los miembros de la familia sepan lo más posible acerca del trastorno. Esto los ayuda a reconocer signos de advertencia, para ayudar a evitar episodios. También pueden ayudarlo a tomarse sus medicamentos debidamente.
- **Terapia conductual** – El terapeuta puede enseñarle cómo comprobar si lo que está pensando es real o no lo es. Puede aprender a no escuchar las voces internas. También puede aprender aptitudes que le ayudarán a controlar sus actividades cotidianas.
- **Terapia de apoyo** – Una buena relación con un terapeuta o un administrador de caso puede ayudarle a ajustarse a su enfermedad. Pueden ayudarlo a usar sus medicamentos debidamente.

Cómo tomarse sus medicamentos para la esquizofrenia:

- Si está tomando medicamentos para la esquizofrenia, no maneje hasta saber cómo lo hacen sentir sus medicamentos.
- Algunos efectos secundarios comunes son: inquietud, aumento de peso, espasmos musculares y cambios en la frecuencia cardíaca. Podría tener otros efectos secundarios.
- No todas las personas responden igual a los mismos medicamentos. Consulte a su doctor antes de tomar cualquier medicamento nuevo. Eso incluye los medicamentos que se venden sin receta médica.
- Consulte con su doctor sobre cualquier inquietud que tenga sobre sus medicamentos. Su doctor puede ayudarlo a encontrar la medicina que tenga la menor cantidad de efectos secundarios y que funcione para usted.

- Sus medicamentos sólo funcionan si se toman todos los días de la manera prescrita por el doctor. Es muy importante que se tome los medicamentos, aunque se sienta mejor. Siga siempre las indicaciones del doctor sobre la cantidad de medicamento que debe tomar y la frecuencia.
- Consulte a su doctor antes de suspender cualquier medicamento.
- Podemos ayudarlo a saber cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Podemos ayudarlo a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Cosas que usted puede hacer para ayudar con su tratamiento:

- No deje de acudir a sus citas con el doctor u otros proveedores de servicios de atención de la salud.
- Tome sus medicamentos de la forma indicada.
- Fijarse objetivos razonables.
- Tener en cuenta que los síntomas mejorarán lentamente, no todos al mismo tiempo.
- Pasar tiempo con otras personas para no estar solo. Tratar de contarle a un amigo o familiar de confianza por lo que está pasando.
- Permita que los demás lo ayuden.

Apoyo para ayudarlo a controlar la esquizofrenia:

- Nosotros podemos ayudarlo a conversar sobre su esquizofrenia con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar recursos y programas donde vive
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su tratamiento. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe los consejos de su doctor; plantee a su doctor toda pregunta o duda que tenga.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Si siente que quiere hacerse daño

¡Pida ayuda inmediatamente! Puede llamar gratis las 24 horas del día a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o TTY: 1-800-799-4TTY (4889) para hablar con un asesor capacitado. Los

amigos o familiares deben tratar al psiquiatra o terapeuta que está tratando a la persona con esquizofrenia o al 911 si él o ella habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

Para más información útil sobre cómo controlar su esquizofrenia:

- [The National Institute of Mental Health \(El Instituto Nacional de Salud Mental\)](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/schizophrenia/index.shtml) 1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051)
- [Mental Health America \(Salud Mental\)](http://www.mentalhealthamerica.net) 1-800-969-NMHA (6642)
- [schizophrenia.com](http://www.schizophrenia.com)
- [National Alliance on Mental Illness, NAMI \(Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales\)](http://www.nami.org/Template.cfm?Section=schizophrenia9)

Fuentes:

* The National Institute of Mental Health, (NIMH) Esquizofrenia (en inglés)

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/schizophrenia/index.shtml>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* National Alliance on Mental Illness, NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)

¿Qué es la esquizofrenia? (en inglés)

<http://www.nami.org/Template.cfm?Section=schizophrenia9>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* Publicación: Esquizofrenia

National Institute of Mental Health U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES • National Institutes of Health (Instituto Nacional de Salud Mental del DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES) • National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud)

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/schizophrenia/index.shtml>

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

anthem.com/ca

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.	English
Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).	Spanish
يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.	Arabic
Անըք կարող ենք այս անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել Յաճախորդների Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնուեք ձեր ինքնության քարտի (ID) վրա:	Armenian
我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。	Chinese
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن بزنید.	Farsi
Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.	Hmong
យើងអាចបម្រើជូនដោយឥតគិតថ្លៃផ្នែក ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើប័ណ្ណ ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오.	Korean
Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).	Russian
Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.	Tagalog
Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese