



Esquizofrenia

Anthem Blue Cross and Blue Shield cuenta con un programa de atención médica para la esquizofrenia. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor su enfermedad. Podemos ayudarle a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Usted está inscrito como miembro de Anthem.

Si tiene esquizofrenia

La esquizofrenia es un trastorno del cerebro. Se interpone en el camino de la vida cotidiana.

Queremos que sepa que usted puede estar en control.

Si lo desea, mantendremos informado a su doctor. Le divulgaremos su afección y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de casos puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de manejar su esquizofrenia.

Cosas que debe saber:

- Los doctores no saben las causas de la esquizofrenia.
- Los primeros signos de esta afección pueden aparecer entre los últimos años de la adolescencia y los primeros de los treinta.
- 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 ayudarle a controlar su esquizofrenia

¿Cómo se trata la esquizofrenia?

Existen muchos tratamientos que pueden ayudar a controlar la esquizofrenia y reducir los síntomas. A menudo incluyen medicamentos y algún tipo de terapia para las habilidades cotidianas o terapia psicosocial. Las medicinas pueden mejorar en gran medida la vida de muchas personas con el trastorno. Pueden ayudar a disminuir los síntomas para que pueda:

- Trabajar
- Hacer las cosas de todos los días
- Llevarse mejor con sus familiares y amigos
- Saber lo que es real y lo que no lo es
- Cuidarse mejor.

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 asesoramiento laboral y administración del dinero. Les enseñan a hablar con la gente, como con un empleador.
- **Educación familiar** – La familia suele participar ampliamente en el apoyo de un familiar que tiene esquizofrenia. Es vital que los miembros de la familia sepan lo más posible acerca del trastorno. Esto les ayuda a observar señales de advertencia para ayudar a prevenir episodios. También pueden ayudarle a tomar sus medicamentos correctamente.
- **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 ayudarle con el uso debido de la medicina.

Cómo tomarse sus medicamentos para la esquizofrenia:

- Si está tomando medicamentos para la esquizofrenia, no maneje hasta saber cómo lo hacen sentir.
- 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 a su doctor sobre cualquier inquietud que tenga sobre sus medicamentos. Su doctor puede ayudarle a encontrar los medicamentos que tengan la menor cantidad de efectos secundarios y que sean más eficaces para usted.
- Sus medicamentos sólo funcionan si se toman todos los días de la manera prescrita por el doctor. Es vital que se tome los medicamentos, aunque se sienta mejor. Siga siempre las indicaciones del doctor sobre la cantidad de medicamentos que debe tomar y la frecuencia.
- Consulte a su doctor antes de suspender cualquier medicamento.
- Podemos ayudarle a saber cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Podemos ayudarle a aprender 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 ayudarle a controlar la esquizofrenia:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre su esquizofrenia con su familia o con la persona que lo cuida
- Podemos ayudarle a encontrar recursos y programas para grupos
- 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 \(El Instituto Nacional de Salud Mental\)](https://www.nimh.nih.gov/) 1-866-615-6464 (TTY 1-866-415-8051)
- [Mental Health America \(Salud Mental\)](https://www.mentalhealthamerica.net/) 1-800-969-NMHA (6642)
- [schizophrenia.com](https://www.schizophrenia.com/)

- [National Alliance on Mental Illness, NAMI \(Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales\)](#)

Fuentes:

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

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/schizophrenia-basics/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)

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/schizophrenia-listing.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 Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

Need help filing? Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue
SW Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

注意: 如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话：711)。

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

PAŽNJA: Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

GEB ACHT: Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

ATTENTION : Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

UWAGA: Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).