



COMENTARIO DE LA GUÍA COMO AFRONTAR LA ESQUIZOFRENIA. UNA GUÍA PARA FAMILIARES, CUIDADORES Y PERSONAS AFECTADAS

REBOLLEDO-MOLLER S, LOBATO RODRÍGUEZ MJ

Autores del comentario:

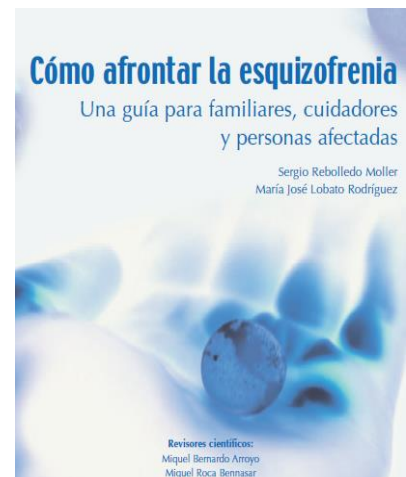
Lluch-Canut M^a Teresa

Roldán-Merino Juan Francisco

[Actualizado: Enero 2014]

Esta guía está escrita por Sergio Rebolledo Moller (médico y psicólogo) y M^a José Lobato Rodríguez (especialista en psicología clínica), bajo la revisión científica de dos grandes médicos psiquiatras: el Dr. Miquel Bernardo y el Dr. Miquel Roca.

Es uno de los documentos con mayor divulgación en internet. Está declarada de interés científico por la SEP (Sociedad Española de Psiquiatría) y avalado por la Fundación Pfizer y por la FEAFES (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental).



Entre los diversos apartados que tiene esta guía, vamos a señalar los que pueden ayudar a dar respuesta a la pregunta que enmarca nuestro objetivo inicial.

¿Cómo cuidar a personas con esquizofrenia?

Está claro que para saber cómo cuidar, lo primero que hay que hacer es conocer bien la enfermedad. Se supone que los cuidadores reciben información sobre la enfermedad desde los profesionales de la salud que atienden a la persona afectada de esquizofrenia. Sin embargo, en ocasiones puede ser útil tener un recurso donde poder leer con calma aquello que nos han explicado e incluso, a veces, poder aclarar o profundizar en conceptos que no nos han quedado del todo claros o que no nos han explicado.

En este sentido, la guía que recomendamos tiene 3 capítulos que pueden ser de utilidad para conocer más sobre la enfermedad, sus causas y su tratamiento: *Qué son los trastornos esquizofrénicos (Capítulo 1)*, *Causas de los trastornos esquizofrénicos (Capítulo 2)* y *Tratamiento de los Trastornos Esquizofrénicos (Capítulo 3)*.

Los capítulos 4, 5, 6 y 7 explican aspectos de los cuidados de la enfermedad tanto desde la perspectiva del paciente (cómo tiene que autocuidarse una persona que padece esquizofrenia) como desde la perspectiva del cuidador (cómo hay que cuidar al otro). En cada apartado se señalan consejos prácticos.

Nosotros recomendamos leer algunos apartados que pueden resultar especialmente interesantes al cuidador:

- **“Los mitos de la esquizofrenia”** (página 21). Describen siete mitos y siete realidades que pueden ayudar mucho a la normalización de la enfermedad.
- **“Reglas para tomar la medicación”** (página 49). Si bien son reglas que ha de conocer y asumir el propio paciente, al cuidador/a también le pueden ayudar.
- **“Registro de efectos secundarios producidos por la medicación”** (página 52). Para cuidar es importante conocer los efectos secundarios de la medicación y, como se señala en este registro, no será lo mismo si son efectos esporádicos (se producen *alguna vez*) o habituales (se dan *normalmente*). En este sentido si, por ejemplo, sabemos que la persona a quien cuidamos puede sufrir estreñimiento, tendremos en cuenta esto a la hora de decidir los menús diarios, introduciendo productos que faciliten el tránsito intestinal (pan integral, verduras de hoja, etc..).
- **“Es importante tener buena salud”** (páginas 69-81). Es un capítulo que aborda la importancia de estilos de vida saludable y hace hincapié en dos problemas importantes: el Tabaquismo y la Obesidad. Si bien la información está dirigida especialmente al paciente, pensamos que para el cuidador puede ser útil en tanto que puede actuar de apoyo cuando el paciente toma la decisión de “intentar” dejar de fumar o bajar peso.
- **“Identificación de síntomas prodrómicos o de riesgo de recaída”** (página 86). Son de gran interés ya que resumen las principales señales de alarma que el cuidador debe observar.
- **“Recomendaciones generales para la familia ante un ingreso hospitalario del paciente”** (páginas 93-94). Si bien cuando la situación de ingreso sucede hay personal especializado que orienta a la familia, siempre puede ser útil conocer las recomendaciones generales que se dan en estos casos para poder actuar de la forma más beneficiosa posible para el paciente y, por supuesto, también para uno mismo.
- **“Orientaciones a la familia ante el riesgo de suicidio”** (páginas 97-98). Pueden ser de utilidad algunas orientaciones que señalan cuando la persona a quien cuidamos presenta un riesgo de suicidio. Toda orientación en estos casos es bienvenida!. Por eso se recomienda leer este apartado en momentos de tranquilidad para tener el máximo de información posible en caso de necesidad.

- **“Ayudar a disminuir la omnipotencia de las alucinaciones”** (páginas 118-119). Hay algunos consejos que pueden ser de utilidad.
- **“Cómo afrontar los problemas de convivencia”** (páginas 129-150). Es todo un capítulo que trata temas de: Cómo mejorar la comunicación, Cómo desarrollar habilidades para afrontar problemas y negociar conflictos, algunas Estrategias para afrontar comportamientos problemáticos: uso de normas y reglas, afrontamientos de conductas agresivas, aislamiento social y un apartado interesante de Cómo mejorar los hábitos de higiene y cuidado personal.