

# Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave

## *Illness Management and Recovery-IMR*

## MÓDULO

## 2

### Folleto de educación terapéutica (individual)

### INFORMACIÓN PRÁCTICA SOBRE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL GRAVES



# Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)

## Guías para Profesionales y Folletos de educación terapéutica

### Reconocimiento

Este documento fue elaborado para el *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)* por el *New Hampshire-Dartmouth Psychiatric Research Center* bajo el número de contrato 280-00-8049 y por *Westat* bajo número de contrato 270-03-6005, con SAMHSA, U.S. *Department of Health and Human Services (HHS)*. Pamela Fischer, Ph.D. y Crystal Blyler, Ph.D. fueron las asesoras técnicas de la SAMSHA para este proyecto.

### Adaptación al español

Este documento fue adaptado al español por el grupo de trabajo “Recuperación y cuidados en salud mental” de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME). Para ello se han usado los materiales en inglés y la información educativa traducido al español por Delia Cortés de *Illness Management and Recovery toolkit*.

## MODULO 2

### Adaptación realizada por:

José Antonio Herrero Villanueva

### En colaboración con:

Lorena Cubas Herrero



## Tema 2a: Información práctica sobre la esquizofrenia

**“Antes de que supiera sobre mi problema de salud, estaba confundido y asustado por lo que me estaba pasando. Nada tenía sentido. Cuando escuchaba voces, solía culpar a otras personas o incluso a mí mismo. Ahora entiendo que escuchar voces es parte de mi problema de salud y que hay cosas que puedo hacer al respecto”**

James, músico, director de coro, padre, en recuperación de un problema de salud mental.

### Introducción

Este folleto le brinda información sobre la esquizofrenia, incluyendo datos sobre cómo se hace un diagnóstico, cuáles son los síntomas, a cuánta gente afecta y los posibles cursos del trastorno. El folleto también incluye varios ejemplos de personas famosas que han experimentado los síntomas de la esquizofrenia y han hecho contribuciones positivas a la sociedad.

### ¿Qué es la esquizofrenia?

La esquizofrenia es un problema de salud mental que afecta a muchas personas. Aproximadamente una de cada 100 personas (1 %) desarrolla el trastorno en algún momento. Ocurre en todos los países, todas las culturas, razas y niveles económicos. La esquizofrenia causa síntomas que pueden interferir con muchos aspectos de la vida de las personas, especialmente su vida laboral y social. Algunos síntomas hacen que sea difícil saber qué es real y qué no lo es.

Se ha descrito que estos síntomas son similares a "soñar cuando estás despierto". Otros síntomas pueden causar problemas de motivación, de concentración y de experimentar placer.

Es importante saber que existen muchas razones para ser optimistas sobre el futuro:

- Existe un tratamiento eficaz para la esquizofrenia
- Las personas con esquizofrenia pueden aprender a controlar su problema de salud
- Las personas con esquizofrenia pueden llevar vidas productivas.
- Cuanto más comprenda acerca del problema de salud y tenga un papel activo en su tratamiento, mejor se sentirá y más podrá lograr sus metas de vida.

**La esquizofrenia es un problema de salud mental que afecta muchos aspectos de la vida de una persona.**

## Pregunta

**¿Qué sabe usted sobre la esquizofrenia?**

## ¿Cómo se diagnostica la esquizofrenia?

La esquizofrenia se diagnostica basada en una entrevista clínica, realizado por un profesional entrenado para ello, habitualmente un médico o psicólogo clínico. En la entrevista, el profesional hace preguntas sobre síntomas que ha experimentado y como funciona en diferentes áreas de su vida, como en las relaciones sociales o el trabajo.

Actualmente, un problema de salud mental no puede ser diagnosticado mediante análisis de sangre, radiografía o escáner cerebral. Sin embargo, para un diagnóstico adecuado, el médico puede pedir un examen físico y otras pruebas diagnósticas, para descartar otras causas de los síntomas como un tumor cerebral o alguna lesión cerebral.

## Pregunta

**¿Cuánto tardó un profesional de salud mental en diagnosticar adecuadamente los síntomas que experimentaba?**

**¿Cuáles son los síntomas de la esquizofrenia?**

Tenga en cuenta que los síntomas de la esquizofrenia se pueden encontrar en otros trastornos mentales. Un diagnóstico de la esquizofrenia se basa en una combinación de diferentes síntomas, su gravedad y desde hace cuánto tiempo están presentes. No se incluyen los síntomas que ocurren sólo cuando una persona ha consumido alcohol u otras drogas.

Nadie tiene los mismos síntomas ni se ve afectado de la misma forma. Sin embargo, puede haber experimentado algunos de los síntomas que tratan a continuación.

**Las personas pueden aprender a controlar los síntomas de la esquizofrenia y llevar vidas productivas**

## Síntomas principales y características asociadas a la esquizofrenia

- Alucinaciones
- Delirios
- Trastornos del pensamiento
- Conducta desorganizada o catatónico
- Síntomas negativos (falta de energía, motivación, placer o expresión de emociones)
- Dificultades cognitivas
- Disminución en el funcionamiento social u ocupacional/laboral

### ▪ Alucinaciones

Las alucinaciones son percepciones falsas. La gente oye, ve, siente o huele algo que en realidad no está allí. Escuchar voces es el tipo de alucinación más común. Algunas voces pueden ser agradables, pero muchas veces son desagradables, diciendo cosas ofensivas o insultar.

Cuando la gente escucha voces, parece como si el sonido entrara por sus oídos y las voces suenan como otras voces humanas. Las voces suenan extremadamente real.

#### Algunos ejemplos:

“Una voz siguió criticándome y diciéndome que era una mala persona”.

“A veces oía dos voces hablando de mí y comentando entre ellos lo que estaba haciendo”.

Muchas personas también experimentan alucinaciones visuales, que implican ver cosas que no están allí.

“Una vez vi un león en la puerta de mi casa. Parecía tan real”.

“Creí ver fuego entrando por la ventana. Nadie más lo vio”

## ▪ Delirios

Los delirios son creencias falsas. Las personas tienen fuertes creencias que se sostienen firmemente y que son inquebrantables, incluso cuando la evidencia las contradice. Estas creencias son individuales y no son compartidas por otros en su cultura o religión. Los delirios parecen muy reales para la persona que los experimenta, pero parecen imposibles y falsos para los demás.

Un delirio común es creer que otros quieren lastimarte cuando no lo hacen. Esto se llama delirio paranoico. Otro delirio común es creyendo que tienes poderes especiales, talentos o riqueza. Otros delirios incluyen creer que otra persona o fuerza puede controlar tus pensamientos o acciones o creer que otros se están refiriendo a ti o hablando de ti.

### Algunos ejemplos:

“Creí que alguien estaba tratando de envenenarme”.

“Estaba convencido de que el televisor estaba hablando de mí”.

“Creí que era muy rico, a pesar del saldo en mi cuenta bancaria”.

“Pensé que la gente estaba leyendo mis pensamientos”.

“No importaba lo que me estaba diciendo el médico, estaba convencido de que tenía parásitos”.

## ▪ Trastornos del pensamiento

Un trastorno del pensamiento es un pensamiento confuso. Este síntoma hace que sea difícil centrarse en el tema que se está tratando, usar las palabras correctas, formar oraciones completas o hablar de una manera organizada y entendible para otras personas.

### Algunos ejemplos:

“La gente me dijo que saltaba de un tema a otro. Dijeron que no tenía sentido lo que estaba diciendo”.

“Solía inventar palabras cuando describía cosas para mi hermano, pero él dijo que no entendía lo que estaba diciendo”.

“Estaba hablando y de repente me detenía en medio de un pensamiento y no podía continuar. Fue como si algo estaba bloqueando mi pensamiento”

- **Conducta desorganizada o catatónica**

Con la conducta desorganizada o catatónica se refiere a dos diferentes extremos de comportamiento, ambos relativamente raros.

La **conducta desorganizada** es el comportamiento que aparece al azar o sin propósito para otros.

**Un ejemplo de comportamiento desorganizado:**

“Solía pasar días enteros moviendo todas las macetas y sartenes desde la cocina hasta el sótano y el baño luego de vuelta a la cocina. Después comenzaba de nuevo”

La **conducta catatónica** se refiere a cuando una persona detiene casi todo movimiento y está inmóvil (o casi completamente inmóvil) por largos períodos de tiempo.

**Un ejemplo de comportamiento catatónico:**

“No lo recuerdo, pero mi hermano me dijo que antes de comenzar a buscar ayuda, solía estar sentado en la misma silla horas y horas. No movía un músculo, ni siquiera para tomar un trago de agua”.

**Nadie tiene los mismos síntomas o se ve afectado en el mismo grado**

- **Síntomas negativos**

Los síntomas negativos son la falta de energía, motivación, placer y expresividad. Los síntomas negativos llevan a personas a tener problemas para iniciar y seguir con los planes, estar interesado en y disfrutar de las cosas que les solía gustar y expresar sus emociones a los demás con su expresión facial y tono de voz.

Si bien los sentimientos de tristeza pueden acompañar a estos síntomas, a menudo no lo



hacen. Algunos pueden considerar estos síntomas son un signo de pereza, pero esto no es el caso.

#### Algunos ejemplos:

“Dejé de preocuparme por cómo me veía. Incluso dejé de ducharme”.

“Fue muy difícil comenzar una conversación con la gente, incluso cuando me apetecía”.

“No tenía la energía para ir a trabajar o salir con amigos o llevar a cabo mis planes”.

“Las cosas que solían ser divertidas, como jugar a los bolos, ya no parecían divertidas”.

“La gente me dijo que no sabía lo que estaba sintiendo. Dijeron que no podían interpretar mi expresión. Incluso cuando estaba interesado en lo que estaban diciendo, pensaban que estaba aburrido o desinteresado”.

- **Dificultades cognitivas**

Las personas con esquizofrenia también pueden tener dificultades cognitivas. Las dificultades cognitivas son problemas con la concentración, memoria y razonamiento abstracto. Esto significa que las personas pueden tener problemas para prestar atención, recordar cosas y entender conceptos.

#### Algunos ejemplos:

“Tuve problemas para concentrarme en leer o ver la televisión”

“No podía recordar planes o citas”

“Tuve problemas para entender ideas abstractas”

- **Disminución en el funcionamiento social u ocupacional/laboral**

Los síntomas de la esquizofrenia pueden causar que las personas tengan un declive en su vida social u ocupacional/laboral. Una disminución en el funcionamiento social u ocupacional/laboral significa pasar mucho menos tiempo socializando con otras personas o no poder trabajar o ir al colegio. Este síntoma es especialmente importante porque debe estar presente durante al menos 6 meses antes de que un diagnóstico de esquizofrenia sea posible.

También es importante porque tiene un gran impacto en la capacidad de las personas para llevar a cabo sus roles en una amplia variedad de áreas tales como cuidar de sí mismos, sus hijos, o sus responsabilidades domésticas.

### Algunos ejemplos:

“Se volvió muy incómodo pasar tiempo con gente. Pasé de amar salir con amigos a temerlo y evitarlo siempre que pudiera”

“Ya no pude cocinar ni limpiar. Las tareas cotidianas del hogar se convirtieron en absolutamente abrumadoras para mí”

“Mi trabajo era muy importante para mí, pero fue cada vez más difícil de hacer. Lo intentaba con mucho empeño, pero tuve problemas incluso con las tareas más básicas. Fue muy difícil de explicar lo que me estaba pasando”

**La esquizofrenia es un problema de salud mental que afecta muchos aspectos de la vida de una persona**

### Pregunta

¿Qué síntomas y características asociadas ha experimentado? Use el siguiente ejercicio para registrar sus respuestas.

<b>Ejercicio: Experiencias de los síntomas de la esquizofrenia</b>		
<b>Síntomas o características asociadas</b>	<b>Lo he tenido</b>	<b>Ejemplos de lo que me pasó</b>
<b>Alucinaciones</b> (oír, ver, sentir u oler algo que no está allí)		
<b>Delirios</b> (tener una fuerte creencia a pesar de las pruebas en contra)		
<b>Trastorno del pensamiento</b> (dificultad para pensar con claridad y expresarme claramente)		

<b>Comportamiento desorganizado o catatónico</b> (aleatorio o inmóvil)		
<b>Síntomas negativos</b> (falta de energía, motivación, placer y emoción y expresividad)		
<b>Dificultades cognitivas</b> (problemas de concentración, memoria y razonamiento)		
<b>Disminución en el funcionamiento social u ocupacional/laboral</b> (menos interacción social, problemas para hacer el trabajo)		

### ¿Qué causa la esquizofrenia?

Nadie tiene la culpa de la esquizofrenia. Aunque la causa exacta de la esquizofrenia es desconocida, los científicos creen que los síntomas del problema de salud mental están ligados a un desequilibrio químico. Las sustancias químicas llamadas neurotransmisores envían mensajes dentro del cerebro. Cuando estos químicos están en desequilibrio, pueden hacer que el cerebro envíe mensajes que contiene información incorrecta. Los científicos no saben qué causa este desequilibrio químico, pero creen que esto suceda antes del nacimiento.

Esto significa que algunas personas tienen una vulnerabilidad biológica para desarrollar la esquizofrenia en una edad posterior.

Además de la vulnerabilidad biológica, el estrés, el alcohol y el uso de drogas y el trauma pueden contribuir a la aparición de la esquizofrenia o empeorar los síntomas. La teoría de cómo la vulnerabilidad y el estrés interactúa entre sí se llama el Modelo de Vulnerabilidad al Estrés y se trata con más detalle en el material de trabajo **del Módulo IMR 3: “El modelo de vulnerabilidad al estrés y las estrategias de tratamiento”**.

Quedan muchas preguntas sobre la esquizofrenia sin respuesta, pero hay investigaciones en curso para intentar aprender más.

## Pregunta

**¿Qué otras explicaciones ha escuchado sobre la causa de la esquizofrenia?**

## Pregunta

**¿Cuál es el curso de la esquizofrenia?**

## Pregunta

**¿Qué ocurre cuando desarrolla por primera vez los síntomas?**

## ¿Cuál es el curso de la esquizofrenia?

La mayoría de las personas desarrollan la esquizofrenia cuando son adolescentes o adultos jóvenes, generalmente entre las edades de 16 y 30. Las personas varían en la frecuencia con que tienen síntomas, la gravedad de los síntomas, y cuánto interfieren los trastornos con sus vidas.

La esquizofrenia afecta a las personas de diferentes maneras. Algunas personas tienen una forma leve del trastorno y solo tienen síntomas unas pocas veces en sus vidas.

Otras personas tienen una forma más fuerte y tienen varios episodios, algunos requiriendo hospitalización. Algunas personas experimentan síntomas casi constantemente, pero no tienen episodios graves que requieren hospitalización.

La esquizofrenia tiende a ser episódica, con síntomas de diferente intensidad a lo largo del tiempo. Cuando los síntomas reaparecen o empeoran, esto se llama descompensación, episodio agudo o una recaída. (Para más información sobre este tema, ver el Folleto de IMR- **Tema 7: Reduciendo las recaídas.**)

Algunas recaídas se pueden manejar en casa, pero otras recaídas pueden necesitar hospitalización para proteger a la persona o a otros. Con un tratamiento efectivo, la mayoría las personas con esquizofrenia pueden reducir sus síntomas y vivir vidas productivas y significativas.

## Pregunta

¿Cuál es su experiencia con las recaídas?

### Ejemplos de personas que tienen esquizofrenia:

- **John Nash (1928-2015)** fue un matemático estadounidense que hizo descubrimientos que tenían aplicaciones importantes en el campo de la economía. Ganó el Premio Nobel de Economía en 1994. Su historia se cuenta en “Una mente maravillosa”, un libro que también se ha convertido en una película.
- **William Chester Minor (1834-1920)** fue un Cirujano del ejército estadounidense que también tenía un gran conocimiento de la lengua y literatura inglesa. Hizo grandes contribuciones al Diccionario Inglés Oxford, el diccionario más completo de lengua inglesa en el mundo.
- **Vaslav Nijinski (1890-1950)** fue un bailarín ruso quien era famoso por su fuerza física, movimientos ligeros y lenguaje corporal expresivo. Él es especialmente recordado por una pieza de baile llamado “La siesta del fauno”.

Otras personas que tienen esquizofrenia no son famosas, pero están llevando vidas productivas, creativas y significativas:

- **Sr. X** trabaja en una tienda de artículos de arte. Tiene una estrecha relación con sus dos hermanos y se va a jugar a los bolos con ellos regularmente. Le gusta dibujar y quiere ir a clases de arte por la noche el año que viene.
- **Sra. Y** está casada y tiene dos hijos en la escuela primaria. Participa en la comunidad y en la junta escolar y disfruta de la jardinería.
- **Sr. Z** vive en una vivienda protegida y es voluntario en el zoológico. Mientras que en el pasado fue hospitalizado frecuentemente, se ha mantenido con éxito fuera del hospital desde hace 2 años. Está buscando empleo remunerado.

**Numerosos ejemplos positivos enseñan que personas con esquizofrenia han contribuido a la sociedad**

## Pregunta

### ¿Conoces a otras personas con esquizofrenia?

Si es así, ¿cuáles son algunos ejemplos de sus fortalezas personales, de sus méritos y logros?

## ¿Qué es el estigma?

Algunas personas tienen opiniones y actitudes negativas hacia las personas que han experimentado síntomas. Esto se llama estigma.

No todas las personas con esquizofrenia han experimentado el estigma, aunque, desafortunadamente, muchas personas lo han hecho.

Es importante informarse sobre las leyes contra la discriminación de las personas con discapacidades psicosociales.

Las leyes principales que protegen contra el trato injusto son:

- Artículo 49 de la Constitución.
- Artículo 20 de la Ley 14/86 General de Sanidad.
- Ley 41/02 básica reguladora de la autonomía del paciente.
- Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 2006.

Para más información consulte el “Manual de legislación europea contra la discriminación” o consulte con sus profesionales de referencia

Enlace al Manual:

[https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/1510-FRA\\_CASE\\_LAW\\_HANDBOOK\\_ES.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/1510-FRA_CASE_LAW_HANDBOOK_ES.pdf)

El estigma es un problema complicado que no tiene fácil solución. La investigación ha demostrado, que cuando la población aprende más sobre problemas de salud mental y conoce a alguien que ha experimentado síntomas, sus creencias negativas se reducen.

Muchas organizaciones están trabajando en campañas para educar al público y crear más leyes que protegen contra la discriminación. Si usted ha experimentado estigma o le gustaría saber más sobre las estrategias para responder al estigma, pregúntele a su referente de IMR por el folleto IMR 2d: Estrategias y recursos para responder al estigma, que incluye recursos e información de contacto.

**El estigma se refiere a las opiniones negativas y actitudes que algunas personas tienen sobre el problema de salud mental**

## Pregunta

**¿Ha experimentado estigma? ¿Qué hizo?**



## ¿Cuáles son algunos de los pasos que puede seguir para manejar sus síntomas?

Al leer este folleto y aprender datos prácticos sobre su problema de salud, está dando un paso importante para aprender a manejar sus síntomas.

Otros pasos importantes incluyen los siguientes:

- Afrontar el estrés.
- Desarrollar un sistema de apoyo social
- Desarrollar un plan de prevención de recaídas.
- Usar la medicación de una manera eficaz
- Aprender a lidiar con los síntomas.
- Satisfacer sus necesidades en el sistema de socio-sanitario

Estos pasos serán desarrollados en otras sesiones del Programa de Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)

**Lo que usted hace marca una diferencia en su recuperación. Puede tomar medidas para manejar de forma efectiva sus síntomas**

## Resumen de los puntos principales sobre esquizofrenia

- La esquizofrenia es un problema de salud mental que afecta muchos aspectos de la vida de una persona.
- Una de cada 100 personas desarrolla esquizofrenia en algún momento de su vida.
- Las personas pueden aprender a controlar los síntomas de la esquizofrenia y llevar una vida productiva.
- La esquizofrenia se diagnostica a través de una entrevista clínica con un profesional de salud mental capacitado.
- Los principales síntomas de la esquizofrenia son los siguientes:
  - Alucinaciones.
  - Delirios.
  - Trastornos del pensamiento.
  - Dificultades cognitivas.
  - Disminución en el funcionamiento social u ocupacional/laboral
  - Conducta desorganizada o catatónica.
  - Síntomas negativos (falta de energía, motivación, placer o expresión emocional).
- Nadie tiene los mismos síntomas o se ve afectado en el mismo grado.
- La esquizofrenia no es culpa de nadie. Los científicos creen que la esquizofrenia está relacionada con un desequilibrio químico en el cerebro.
- La esquizofrenia tiende a ser episódica, con síntomas que van y vienen en diferentes niveles de intensidad.
- Innumerables ejemplos positivos muestran que las personas con esquizofrenia han contribuido a la sociedad.
- El estigma se refiere a las opiniones y actitudes negativas que algunas personas tienen sobre los problemas de salud mental.
- Lo que usted hace marca la diferencia en su recuperación. Puede tomar medidas para manejar sus síntomas.



**Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)**

**Folleto de educación terapéutica**

**Tema 2b: Información práctica sobre el trastorno bipolar**

**"Llegué a odiar el lado maniaco de mi problema de salud tanto como la depresión, ya que los constantes pensamientos acelerados fueron bastante incontrolables y molestos. Mi plan de tratamiento actual me ayuda a mantener las cosas mucho mejor bajo control".**

David Kime, artista, escritor, diseñador floral, en recuperación del trastorno bipolar

### Introducción

Este folleto le brinda información sobre el trastorno bipolar, incluyendo datos sobre cómo se diagnostica, los síntomas, a cuántas personas afecta, y los posibles cursos del mismo. Incluye varios ejemplos de personas famosas que han experimentado los síntomas del trastorno bipolar y han hecho contribuciones positivas a la sociedad.

### ¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es un problema de salud mental que afecta a mucha gente. A veces se llama depresión maniaca. Aproximadamente una de cada 100 personas (1 %) desarrolla el trastorno en algún momento. Ocurre en cada país, cada cultura, raza y nivel económico.

El trastorno bipolar causa síntomas que pueden interferir con muchos aspectos de la vida de las personas. Algunos síntomas causan cambios de humor graves, desde el más alto de lo alto (manía) al más bajo de lo bajo (depresión). Otros síntomas del trastorno bipolar pueden hacer difícil saber qué es real y qué no es real (síntomas psicóticos).

Es importante saber que hay muchas razones ser optimista sobre el futuro:

- Existe un tratamiento efectivo para el trastorno bipolar.
- Las personas con trastorno bipolar pueden aprender a manejar su problema de salud.
- Las personas con trastorno bipolar pueden tener una vida productiva.

Cuanto más entienda sobre el problema de salud y asuma un papel activo en su tratamiento, mejor le hará sentir, y cuando más metas pueda lograr en su vida.

**El trastorno bipolar es un problema de salud mental que afecta a muchos aspectos de la vida de una persona.**

## Pregunta

**¿Qué sabía sobre el trastorno bipolar antes de que tuviera experiencia personal con el trastorno?**

## ¿Cómo se diagnostica el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar se diagnostica basado en una entrevista clínica, realizado por un profesional entrenado para ello, habitualmente un médico o psicólogo clínico. En la entrevista, el profesional hace preguntas sobre síntomas que ha experimentado y como funciona en diferentes áreas de su vida, como en las relaciones sociales o el trabajo.

Actualmente, un problema de salud mental no puede ser diagnosticado mediante análisis de sangre, radiografía o escáner cerebral. Sin embargo, para un diagnóstico adecuado, el médico

puede pedir un examen físico y otras pruebas diagnósticas, para descartar otras causas de los síntomas como un tumor cerebral o alguna lesión cerebral.

## Pregunta

**¿Cuánto tardó un profesional de salud mental en diagnosticar adecuadamente los síntomas que experimentaba?**

## ¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Tenga en cuenta que los síntomas del trastorno bipolar se pueden encontrar en otros trastornos mentales. Un diagnóstico del trastorno bipolar se basa en una combinación de diferentes síntomas, su gravedad y por cuánto tiempo han estado presentes. Síntomas que ocurren solo cuando una persona ha usado alcohol o drogas, no se incluyen. Nadie tiene los mismos síntomas o se ve afectado del mismo grado.

Sin embargo, puede reconocer haber experimentado algunos de los siguientes síntomas:

- **Manía**

Las personas que han tenido periodos de manía han reportado tener estados de ánimo muy altos, como los siguientes:

### **Sentirse extremadamente feliz o emocionado**

“Estaba tan feliz con mi vida. Sentí que estaba en la cima del mundo. Pensé que todo el mundo me amaba y adoraba”

### **Sentirse irritable**

“Pensé que tenía un plan brillante para ganar miles de euros. Me irritaba mucho cuando la gente hacía preguntas y parecía dudar de mí”

### Sentirse irrealmente seguro de sí mismo

“Envié un guion escrito a mano a Steven Spielberg. Estaba absolutamente seguro de que lo compraría de inmediato para su próxima película”

### Durmiendo menos

“Sentí que solo necesitaba dos horas de sueño por noche. Estaba demasiado emocionado para dormir más que eso”

### Hablando mucho

“La gente me decía que estaba hablando todo el tiempo, no les dejaba decir ni una palabra. No podía detenerme porque tenía mucho que decir”

### Tener pensamientos acelerados

“Tenía la cabeza tan llena de pensamientos que no podía seguirles el ritmo”

### Distraerse fácilmente

“No podía concentrarme en lo que decía mi profesor de inglés porque estaba distraído por cualquier otro sonido: el tic-tac del reloj, el aire acondicionado zumbando, un coche pasando, alguien caminando por el pasillo, un pájaro cantando. Fue abrumador”

### Estar extremadamente activo

“A veces trabajaba 20 horas al día en mis inventos. O reorganizaba cada mueble de mi casa y luego lo cambiaba al día siguiente”

### Hacer juicios erróneos

“Pensé que no me podía pasar nada malo, así que gasté todo el dinero de mi cuenta bancaria, pedí préstamos a todos los conocidos y fui acumulando crédito en mis tarjetas bancarias. También tuve una aventura de una noche con alguien que no conocía en absoluto: tuve suerte de que no tuviera SIDA o algo así”

## ▪ Depresión

Tener estados de ánimo extremadamente bajos llamados depresión puede incluir las siguientes experiencias:

### Estar con el ánimo triste

“No pude ver nada positivo en mi vida. Todo parecía oscuro y negativo”

### Comer muy poco o demasiado

“Cuando estoy deprimido, pierdo todo el interés por la comida. No me apetece nada y casi no como nada. Perdí 5 kilos la última vez”

### Dormir muy poco o demasiado

“Tuve muchos problemas para conciliar el sueño por la noche. Me quedaba despierto durante horas, dando vueltas. Entonces me despertaba a las 4 de la madrugada y no podía volver a dormir. Otras personas que conozco con depresión tienen el problema opuesto. Tienen ganas de dormir todo el tiempo y pasan 12 o más horas al día en la cama”

### Sentirse cansado/a y tener poca energía

“Me arrastraba al trabajo cada mañana, pero apenas podía contestar el teléfono una vez que llegaba. Todo parecía un gran esfuerzo”

### Sentirse impotente, sin esperanza o sin valor

“Rompí con mi novio porque pensaba que yo no valía nada y él no debería quedarse conmigo. Se merecía algo mejor. Parecía que nada de lo que hiciera fuera correcto. No vi nada más que dolor en mi futuro”

### Sentirse culpable por cosas que no son tu culpa

“Comencé a sentirme responsable de todo tipo de cosas: la parálisis cerebral de mi hermano, el accidente de coche que sucedió frente a mi casa, incluso de las inundaciones por las lluvias. De alguna manera pensé que todo era mi culpa”

### Tener pensamientos o acciones suicidas

“Cuando toqué fondo, sentí que la única salida era abandonar este mundo. Pensé que mi esposa y mis hijos estarían mejor sin mí. Por suerte no hice nada para hacerme daño, aunque

lo consideré”

### Tener problemas para concentrarse y tomar decisiones

“Me llevó más de una hora leer una carta de una página de mi banco. No podía mantener mi mente enfocada. Y un día no pude ir a trabajar porque no podía decidir qué camisa ponerme”

- **Síntomas psicóticos**

Algunas personas con trastorno bipolar tienen síntomas psicóticos que hace difícil saber qué es real. Han descrito las siguientes experiencias:

### Escuchar, ver, sentir u oler algo que en realidad no está presente (alucinaciones)

“Escuché diferentes tipos de voces. A veces las voces solo hacían comentarios como: “Ahora estás almorzando”. Pero a veces las voces decían cosas como: “Eres estúpido; nadie quiere ser amigo de un perdedor así”. En otras ocasiones, las voces decían cosas aterradoras sobre otras personas como ‘tiene un cuchillo y quiere matarte’”

### Tener creencias muy inusuales o poco realistas que otros no comparten en su cultura o religión (delirios)

“Estaba convencido de que tenía poderes mentales especiales que podían detener los misiles en su camino. Pensé que el FBI me perseguía porque querían controlar estos poderes. Incluso pensé que la televisión estaba hablando de esto”

### Tener pensamientos confusos (trastorno del pensamiento)

“Solía contar a mi hermana lo que estaba pensando, pero saltaba de un tema a otro y ella me dijo que no tenía idea de lo que estaba hablando”

**Los síntomas del trastorno bipolar incluyen manía, depresión y síntomas psicóticos. Nadie tiene los mismos síntomas o se ve afectado con la misma intensidad.**



## Pregunta

¿Qué síntomas ha experimentado? Use el siguiente ejercicio para registrar su respuesta.

<b>Ejercicio: Síntomas de Manía, Depresión y Psicosis</b>			
<b>Síntomas</b>		<b>Lo he tenido</b>	<b>Ejemplos de lo que me pasó</b>
<b>Manía</b>	Sentirse extremadamente feliz o emocionado/a		
	Sentirse irritable		
	Sentirse irrealmente seguro de sí mismo/a		
	Durmiendo menos		
	Hablando mucho		
	Tener pensamientos acelerados		
	Distraerse fácilmente		
	Estar extremadamente activo/a		
	Hacer juicios erróneos		
<b>Depresión</b>	Estar con el ánimo triste		
	Comer muy poco o demasiado		
	Dormir muy poco o demasiado		
	Sentirse cansado/a y tener poca energía		
	Sentirse impotente, sin esperanza o sin valor		
	Sentirse culpable por cosas que no son tu culpa		
	Tener pensamientos o acciones suicidas		
	Tener problemas para concentrarse y tomar decisiones		
<b>Psicosis</b>	Escuchar, ver, sentir u oler algo que en realidad no está presente		
	Tener creencias muy inusuales o poco realistas que otros no comparten en su cultura o religión		
	Tener pensamientos confusos (trastorno del pensamiento)		

## ¿Qué causa el trastorno bipolar?

Nadie tiene la culpa del trastorno bipolar. Aunque la causa exacta del trastorno bipolar es desconocida, los científicos creen que los síntomas del problema de salud mental están ligados a un desequilibrio químico. Las sustancias químicas llamadas neurotransmisores envían mensajes dentro del cerebro. Cuando estos químicos están en desequilibrio, pueden hacer que el cerebro envíe mensajes que contiene información incorrecta. Los científicos no saben qué causa este desequilibrio químico, pero creen que esto suceda antes del nacimiento. Esto significa que algunas personas tienen una vulnerabilidad biológica para desarrollar el trastorno bipolar en una edad posterior.

Además de la vulnerabilidad biológica, el estrés, el alcohol y el uso de drogas y el trauma pueden contribuir a la aparición del trastorno bipolar o empeorar los síntomas de salud mental. La teoría de cómo la vulnerabilidad y el estrés interactúa entre sí se llama el Modelo de Vulnerabilidad al Estrés y se trata con más detalle en el material de trabajo del Módulo **IMR 3: “El modelo de vulnerabilidad al estrés y las estrategias de tratamiento”**.

Quedan muchas preguntas sobre el trastorno bipolar sin respuesta, pero hay investigaciones en curso para intentar aprender más.

## Pregunta

**¿Qué otras explicaciones ha escuchado sobre la causa del trastorno bipolar?**

La mayoría de las personas desarrollan el trastorno bipolar cuando son adolescentes o adultos jóvenes, generalmente entre las edades de 16 y 30. También pueden tener sus primeros

síntomas cuando entre los 40 y los 60 años.

Las personas varían en la frecuencia con que tienen síntomas, la gravedad de los síntomas, y cuánto interfieren el trastorno en su vida.

El trastorno bipolar afecta a las personas de diferentes maneras. Algunas personas tienen una forma leve del trastorno y solo tienen síntomas unas pocas veces en sus vidas.

Otras personas tienen una forma más fuerte y tienen varios episodios, algunos requiriendo hospitalización. Algunas personas experimentan síntomas casi constantemente, pero no tienen episodios graves que requieren hospitalización.

El trastorno bipolar tiende a ser episódica, con síntomas de diferente intensidad a lo largo del tiempo. Cuando los síntomas reaparecen o empeoran, esto se llama episodio agudo o una recaída. (Para más información sobre este tema, ver el Folleto **de IMR-Tema 7: Reduciendo las recaídas.**)

Con un tratamiento efectivo, la mayoría las personas con trastorno bipolar pueden reducir sus síntomas y vivir vidas productivas y significativas.

## Pregunta

¿Cuál es su experiencia con las recaídas?

## Ejemplos de personas que tienen trastorno bipolar o depresión.

- **Patty Duke** es una actriz estadounidense galardonada con un Oscar que tuvo su propia serie de televisión y protagonizó películas, incluida “El milagro de Anna Sullivan”. Ella también tuvo una carrera como cantante y escritora.
- **Robert Boorstin** fue un asistente especial del Presidente Clinton de los EEUU. Su trabajo fue muy valorado en la Casa Blanca.
- **Vincent Van Gogh** fue uno de los pintores más famosos de todos los tiempos.
- **Kay Redfield Jamison** es psicólogo, investigador y escritor. En 2001 ganó una beca MacArthur, conocida como el “premio genio”.

**Innumerables ejemplos positivos muestran que las personas con trastorno bipolar han contribuido a la sociedad.**

Otras personas que han desarrollado trastorno bipolar no son famosas, pero llevan una vida productiva, creativa y significativa:

- **Sra. Y** es abogada en un gran bufete de abogados y está activa en su iglesia.
- **Sr. Z** enseña en una escuela primaria. Está casado y espera su primer hijo.

## Pregunta

**¿Conoce a otras personas con trastorno bipolar?**

Si es así, ¿cuáles son algunos ejemplos de sus fortalezas personales, de sus méritos y logros?

## ¿Qué es el estigma?

Algunas personas tienen opiniones y actitudes negativas hacia las personas que han experimentado síntomas. Esto se llama estigma.

No todas las personas con trastorno bipolar han experimentado el estigma, aunque, desafortunadamente, muchas personas lo han hecho.

Es importante informarse sobre las leyes contra la discriminación de las personas con discapacidades psicosociales.

Las leyes principales que protegen contra el trato injusto son:

- Artículo 49 de la Constitución.
- Artículo 20 de la Ley 14/86 General de Sanidad.
- Ley 41/02 básica reguladora de la autonomía del paciente.
- Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 2006.

Para más información consulte el “Manual de legislación europea contra la discriminación” o consulte con sus profesionales de referencia

Enlace al Manual:

[https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/1510-FRA\\_CASE\\_LAW\\_HANDBOOK\\_ES.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/1510-FRA_CASE_LAW_HANDBOOK_ES.pdf)

El estigma es un problema complicado que no tiene fácil solución. La investigación ha demostrado, que cuando la población aprende más sobre problemas de salud mental y conoce a alguien que ha experimentado síntomas, sus creencias negativas se reducen.

Muchas organizaciones están trabajando en campañas para educar al público y crear más leyes que protegen contra la discriminación. Si usted ha experimentado estigma o le gustaría saber más sobre las estrategias para responder al estigma, pregúntele a su referente de IMR por el folleto IMR 2d: Estrategias y recursos para responder al estigma, que incluye recursos e información de contacto.

**El estigma se refiere a las opiniones negativas y actitudes que algunas personas tienen sobre el problema de salud mental**

## Pregunta

**¿Ha experimentado estigma? ¿Qué hizo?**

## ¿Cuáles son algunos de los pasos que puede seguir para manejar sus síntomas?

Al leer este folleto y aprender datos prácticos sobre su problema de salud, está dando un paso importante para aprender a manejar sus síntomas.

Otros pasos importantes incluyen los siguientes:

- Afrontar el estrés.
- Desarrollar un sistema de apoyo social
- Desarrollar un plan de prevención de recaídas.
- Usar la medicación de una manera eficaz
- Aprender a lidiar con los síntomas.
- Satisfacer sus necesidades en el sistema de socio-sanitario

Estos pasos serán desarrollados en otras sesiones del Programa de Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)

**Lo que usted hace marca una diferencia en su recuperación. Puede tomar medidas para manejar de forma efectiva sus síntomas**

## Resumen de los puntos principales sobre el trastorno bipolar

- El trastorno bipolar es un problema de salud mental que afecta muchos aspectos de la vida de una persona.
- Una de cada 100 personas desarrolla trastorno bipolar en algún momento de su vida.
- Las personas pueden aprender a manejar los síntomas del trastorno bipolar y llevar una vida productiva.
- El trastorno bipolar se diagnostica a través de una entrevista clínica con un profesional capacitado en salud mental.
- Los principales síntomas del trastorno bipolar son la manía, la depresión y los síntomas psicóticos.
- Nadie tiene los mismos síntomas o se ve afectado en el mismo grado.
- El trastorno bipolar no es culpa de nadie. Los científicos creen que el trastorno bipolar está relacionado con un desequilibrio químico en el cerebro.
- El trastorno bipolar tiende a ser episódico, con síntomas que van y vienen en diferentes niveles de intensidad.
- Innumerables ejemplos positivos muestran que las personas con trastorno bipolar han contribuido a la sociedad.
- El estigma se refiere a las opiniones y actitudes negativas que las personas tienen sobre los problemas de salud mental.
- Puede tomar medidas para manejar los síntomas psiquiátricos de manera efectiva y lo que usted hace marca una diferencia en su recuperación.



Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)  
Folleto de educación terapéutica

Tema 2c: Información práctica sobre la depresión

**“Pensaba que no tenía control sobre mi depresión. La depresión controlaba mi vida. Llegué a pensar que merecía estar triste. Ahora es diferente desde que decidí hacerme cargo de mi vida. En cuanto aparezcan las señales de depresión me pongo en marcha. No soy una persona impotente. “**

Tamika, estudiante, cuidadora de niños, jugadora de baloncesto y recuperándose de la depresión.

### Introducción

Este folleto le brinda información sobre la depresión, incluyendo datos sobre cómo se diagnostica, los síntomas, a cuántas personas afecta, y los posibles cursos del trastorno. Incluye varios ejemplos de personas famosas que han experimentado los síntomas de la depresión y han hecho contribuciones positivas a la sociedad.

### ¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental muy común. El 15 -20 % de personas tienen períodos de depresión grave en algún momento de sus vidas. Ocurre en todos los países, en todas culturas, razas y clases sociales.

La depresión hace que la persona tenga un estado de ánimo muy bajo cuando se sienten tristes. También causa problemas con el apetito, dormir y niveles de energía. Para algunas personas, la depresión puede afectar seriamente a sus vidas.



Es importante saber que hay muchas razones ser optimista sobre el futuro:

- Existe un tratamiento efectivo para la depresión.
- Las personas con depresión pueden aprender a manejar su problema de salud
- Las personas con depresión pueden tener una vida productiva.

Cuanto más entienda sobre el problema de salud y asuma un papel activo en su tratamiento, mejor le hará sentir, y cuando más metas podrá lograr en su vida.

**Las personas pueden aprender a manejar los síntomas de la depresión y tener vidas productivas**

### ¿Cómo se diagnostica la depresión?

La depresión se diagnostica basada en una entrevista clínica, realizada por un profesional entrenado para ello, habitualmente un médico o psicólogo clínico. En la entrevista, el profesional hace preguntas sobre síntomas que ha experimentado y como funciona en diferentes áreas de su vida, como en las relaciones sociales o el trabajo.

Actualmente, un problema de salud mental no puede ser diagnosticado mediante análisis de sangre, radiografía o escáner cerebral. Sin embargo, para un diagnóstico adecuado, el médico puede pedir un examen físico y otras pruebas diagnósticas, para descartar otras causas como problemas de tiroide.

### Pregunta

**¿Cuánto tardó un profesional de salud mental en diagnosticar adecuadamente los síntomas que experimentaba?**

## ¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

Los síntomas de la depresión pueden ser encontrados en otros trastornos mentales. Un diagnóstico de depresión se basa en una combinación de diferentes síntomas, su gravedad y por cuánto tiempo han estado presentes. Síntomas que ocurren solo cuando una persona ha usado alcohol o drogas, no se incluyen.

La depresión tiene diferentes niveles de gravedad. Este Folleto se centra en la **Depresión Mayor**. Este diagnóstico incluye tener uno o más episodios (que están presentes durante al menos 2 semanas) en el cual la persona está con un ánimo extremadamente depresivo (tristeza) y pierde interés y placer en casi todas las actividades. Para que la persona sea diagnosticada con una Depresión Mayor, varios síntomas adicionales tienen que estar presentes a la vez, como cambios en el apetito, patrón de sueño, energía y concentración.

Nadie tiene los mismos síntomas o se ve afectado del mismo grado. Sin embargo, puede reconocer haber experimentado algunos de los siguientes síntomas:

### Estar con el ánimo triste

“No pude ver nada positivo en mi vida. Todo parecía oscuro y negativo”

### Comer muy poco o demasiado

“Cuando estoy deprimido, pierdo todo el interés por la comida. No me apetece nada y casi no como nada. Perdí 5 kilos la última vez”

### Dormir muy poco o demasiado

“Tuve muchos problemas para conciliar el sueño por la noche. Me quedaba despierto durante horas, dando vueltas. Entonces me despertaba a las 4 de la madrugada y no podía volver a dormir. Otras personas que conozco con depresión tienen el problema opuesto. Tienen ganas de dormir todo el tiempo y pasan 12 o más horas al día en la cama”

### Sentirse cansado y tener poca energía

“Me arrastraba al trabajo cada mañana, pero apenas podía contestar el teléfono una vez que llegaba. Todo parecía un gran esfuerzo”

### Sentirse impotente, sin esperanza o sin valor

“Rompí con mi novio porque pensaba que yo no valía nada y él no debería quedarse conmigo. Se merecía algo mejor. Parecía que nada de lo que hiciera fuera correcto. No vi nada más que dolor en mi futuro”

### Sentirse culpable por cosas que no son tu culpa

“Comencé a sentirme responsable de todo tipo de cosas: la parálisis cerebral de mi hermano, el accidente de coche que sucedió frente a mi casa, incluso de las inundaciones por las lluvias. De alguna manera pensé que todo era mi culpa”

### Tener pensamientos o acciones suicidas

“Cuando toqué fondo, sentí que la única salida era abandonar este mundo. Pensé que mi esposa y mis hijos estarían mejor sin mí. Por suerte no hice nada para hacerme daño, aunque lo consideré”

### Tener problemas para concentrarse y tomar decisiones

“Me llevó más de una hora leer una carta de una página de mi banco. No podía mantener mi mente enfocada. Y un día no pude ir a trabajar porque no podía decidir qué camisa ponerme”

## Ejemplos de personas que tienen depresión

Otras personas famosas que han sufrido problemas de depresión son las siguientes:

- **Winston Churchill** fue el Primer Ministro de Inglaterra durante la Segunda Guerra Mundial y llevó a su país a la victoria.
- **Mike Wallace** es un periodista de televisión estadounidense, conocido por realizar entrevistas en el programa “60 Minutes”.

Otras personas que han desarrollado trastorno bipolar o depresión no son famosas, pero llevan una vida productiva, creativa y significativa:

- **Sra. Y** es abogada en un gran bufete de abogados y está activa en su iglesia.
- **Sr. Z** enseña en una escuela primaria. Está casado y espera su primer hijo.

**Innumerables ejemplos positivos muestran que las personas con depresión han contribuido a la sociedad.**

## Pregunta

### ¿Conoce a otras personas con depresión?

Si es así, ¿cuáles son algunos ejemplos de sus fortalezas personales, de sus méritos y logros?

## ¿Qué es el estigma?

Algunas personas tienen opiniones y actitudes negativas hacia las personas que han experimentado síntomas. Esto se llama estigma.

No todas las personas con problemas de salud mental han experimentado el estigma, aunque, desafortunadamente, muchas personas lo han hecho.

Es importante informarse sobre las leyes contra la discriminación de las personas con discapacidades psíquicas o psicosociales.

Las leyes principales que protegen contra el trato injusto son:

- Artículo 49 de la Constitución.
- Artículo 20 de la Ley 14/86 General de Sanidad.
- Ley 41/02 básica reguladora de la autonomía del paciente.
- Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 2006.

Para más información consulte el “Manual de legislación europea contra la discriminación” o consulte con sus profesionales de referencia

Enlace al Manual:

[https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/1510-FRA\\_CASE\\_LAW\\_HANDBOOK\\_ES.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/1510-FRA_CASE_LAW_HANDBOOK_ES.pdf)

El estigma es un problema complicado que no tiene fácil solución. La investigación ha demostrado, que cuando la población aprende más sobre problemas de salud mental y conoce a alguien que ha experimentado síntomas, sus creencias negativas se reducen.

Muchas organizaciones están trabajando en campañas para educar al público y crear más leyes que protegen contra la discriminación. Si usted ha experimentado estigma o le gustaría saber más sobre las estrategias para responder al estigma, pregúntele a su referente de IMR por el folleto IMR 2d: Estrategias y recursos para responder al estigma, que incluye recursos e información de contacto.

**El estigma se refiere a las opiniones negativas y actitudes que algunas personas tienen sobre el problema de salud mental**

## Pregunta

**¿Ha experimentado estigma? ¿Qué hizo?**

## ¿Cuáles son algunos de los pasos que puede seguir para manejar sus síntomas?

Al leer este folleto y aprender datos prácticos sobre su problema de salud, está dando un paso importante para aprender a manejar sus síntomas.

Otros pasos importantes incluyen los siguientes:

- Afrontar el estrés.
- Desarrollar un sistema de apoyo social
- Desarrollar un plan de prevención de recaídas.
- Usar la medicación de una manera eficaz
- Aprender a lidiar con los síntomas.
- Satisfacer sus necesidades en el sistema de socio-sanitario

Estos pasos serán desarrollados en otras sesiones del Programa de Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)

**Lo que usted hace marca una diferencia en su recuperación. Puede tomar medidas para manejar de forma efectiva sus síntomas**

## Resumen de los puntos principales sobre la depresión

- La depresión es un problema de salud mental que afecta muchos aspectos de la vida de una persona.
- Entre 15 y 20 de cada 100 personas desarrolla depresión en algún momento de su vida.
- Las personas pueden aprender a manejar los síntomas de la depresión y llevar una vida productiva.
- La depresión se diagnostica a través de una entrevista clínica con un profesional capacitado en salud mental.
- Los principales síntomas de la depresión son los siguientes:
  - ✓ Estar con el ánimo triste
  - ✓ Comer muy poco o demasiado
  - ✓ Dormir muy poco o demasiado
  - ✓ Sentirse cansado y tener poca energía
  - ✓ Sentirse impotente, sin esperanza o sin valor
  - ✓ Sentirse culpable por cosas que no son tu culpa
  - ✓ Tener pensamientos o acciones suicidas
  - ✓ Tener problemas para concentrarse y tomar decisiones
- Nadie tiene los mismos síntomas o se ve afectado en el mismo grado.
- La depresión no es culpa suya. Los científicos creen que la depresión está relacionada con un desequilibrio químico en el cerebro.
- La depresión tiende a ser episódico, con síntomas que van y vienen en diferentes niveles de intensidad.
- Innumerables ejemplos positivos muestran que las personas con depresión han contribuido a la sociedad.
- El estigma se refiere a las opiniones y actitudes negativas que las personas tienen sobre los problemas de salud mental.
- Puede tomar medidas para manejar los síntomas de manera efectiva y lo que usted hace marca una diferencia en su recuperación.

**Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)**

**Folleto de educación terapéutica**

**Tema 2d: Estrategias y recursos para responder al estigma**

**¿Cuáles son algunas de las estrategias para responder al estigma?**

Puede ser de utilidad desarrollar algunas estrategias personales para responder al estigma. Cada estrategia tiene ventajas y desventajas. Lo que decida hacer depende de la situación específica. Las posibles estrategias incluyen las siguientes:

- Fórmese sobre los problemas de salud mental.
- Corrija la información errónea sin revelar su propia experiencia.
- Revele selectivamente su experiencia personal con el problema de salud mental para combatir el estigma.
- Tenga en cuenta sus derechos legales.

**Fórmese sobre los problemas de salud mental.**

A veces las personas que experimentan síntomas psiquiátricos no conocen los datos por sí mismas. Pueden culparse a sí misma por sus síntomas, pensar que no pueden cuidarse a sí misma o pensar que no pueden ser parte de la comunidad. Esto se llama autoestigma. Es posible que haya tenido estos pensamientos o sentimientos negativos. Es importante luchar contra el autoestigma porque puede desanimarle y hacer que pierda la esperanza en su recuperación.

Fórmese sobre los problemas de salud mental para poder separar los mitos de los hechos. Considere unirse a un grupo de apoyo donde pueda conocer a diferentes personas que han experimentado síntomas psiquiátricos. Para encontrar grupos de apoyo, pregúntele a su



profesional de IMR o póngase en contacto con las asociaciones y federaciones de usuarios de salud mental.

**Cuanto más sepa sobre los problemas de salud mental, más podrá combatir los prejuicios, ya sea que provengan de otros o de usted mismo.**

## Pregunta

**¿Ha experimentado estigma? ¿Cuáles son algunas estrategias para responder al estigma?**

**Corrija la información errónea sin revelar su propia experiencia.**

Algún día, un compañero de trabajo podría decir: "Las personas con problema de salud mental son todas peligrosas". Puede decidir responder: "En realidad, leí un artículo largo en el periódico que decía que la mayoría de las personas con problemas de salud mental no son violentas". Los medios simplemente tiene un enfoque sensacionalista en ciertos casos".

Para obtener más información para ayudar a combatir el estigma puede consultar las páginas web de lucha contra el estigma:

Andalucía: 1 de cada 4 <https://www.1decada4.es/>

Cataluña: Obertament <https://obertament.org/es/que-es-obertament/quienes-somos/presentacion>

**Para combatir el estigma, puede corregir la información errónea sin revelar la experiencia personal.**

### Revele selectivamente su experiencia personal para combatir el estigma

Revelar información sobre su propia experiencia con síntomas psiquiátricos es una decisión personal. Es importante sopesar los riesgos y beneficios para usted, tanto a corto como a largo plazo. Hablar sobre esto con alguien de su sistema de apoyo podría ayudar.

Las personas varían ampliamente en cuanto a si eligen revelar información sobre sí mismas y, de ser así, cuánta información eligen revelar. Puede decidir revelar información personal solo a familiares o amigos cercanos. O puede revelar información a las personas solo cuando sea necesario. Por ejemplo, es posible que necesite una adaptación específica para realizar su trabajo.

Puede sentirse cómodo revelando información en una amplia variedad de entornos. Incluso puede estar dispuesto a hablar públicamente sobre problemas de salud mental con fines educativos o de defensa derechos.

**Para combatir el estigma, puede decidir revelar algo de su propia experiencia.**

### Conozca sus derechos legales.

Es importante educarse sobre las leyes contra la discriminación.

Merece la pena tomarse un tiempo para comprender los principios básicos de las leyes contra la discriminación y cómo pueden aplicarse a usted. Si considera que se han violado sus derechos legales, puede tomar una serie de posibles acciones, según la situación.

Primero, considere hablar directamente con la persona involucrada. Por ejemplo, si necesita una adaptación razonable en el trabajo, hable con su jefe. Un ejemplo de acomodo razonable sería pedirle que traslade su escritorio a un área más tranquila en la oficina para mejorar su concentración

**Para combatir el estigma, es importante conocer sus derechos legales y dónde buscar ayuda si sus derechos han sido violados.**

Si hablar directamente con su jefe no funciona, hable con un experto para obtener asesoramiento, apoyo, defensa, mediación e incluso ayuda legal.

Es importante informarse sobre las leyes contra la discriminación de las personas con discapacidades psíquicas.

Las leyes principales que protegen contra el trato injusto son:

- Artículo 49 de la Constitución.
- Artículo 20 de la Ley 14/86 General de Sanidad.
- Ley 41/02 básica reguladora de la autonomía del paciente.
- Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 2006.

Para más información consulte el “Manual de legislación europea contra la discriminación” o consulte con sus profesionales de referencia

Enlace al Manual:

[https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/1510-FRA\\_CASE\\_LAW\\_HANDBOOK\\_ES.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/1510-FRA_CASE_LAW_HANDBOOK_ES.pdf)

## Pregunta

¿Qué estrategias ha usado para luchar contra el estigma?

<b>Ejercicio: Estrategias para luchar contra el estigma</b>	
<b>Estrategia</b>	<b>La he usado</b>
Formarme sobre síntomas psiquiátrica y problema de salud mental	
Corregir la información errónea sin revelar mi propia experiencia	
Revelar selectivamente mi experiencia personal con el problema de salud mental	
Ser consciente de mis derechos legales	
Buscar ayuda en caso de violación de mis derechos	
Otras estrategias:	