

CÓMO COMPRENDER QUÉ ES LA PSICOSIS

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL



¿Qué es la psicosis?

La palabra **psicosis** se utiliza para describir los trastornos que afectan la mente, en los que se ha perdido cierto contacto con la realidad. Cuando alguien se enferma de esta forma, se le denomina episodio psicótico. Durante un período de psicosis, se alteran los pensamientos y las percepciones de una persona, y esta puede tener dificultad para comprender lo que es y lo que no es real.

¿A quién le da psicosis?

La psicosis puede afectar a personas de todos los ámbitos de la vida. A menudo, el trastorno comienza entre el final de la adolescencia y los 25 años de edad. En los Estados Unidos, hay unos 100,000 casos nuevos de psicosis cada año.

¿Qué causa la psicosis?

No hay una causa específica para la psicosis y puede ser un síntoma de una enfermedad mental, como la esquizofrenia o el trastorno bipolar. Sin embargo, una persona puede experimentar psicosis sin que nunca se le diagnostique esquizofrenia o cualquier otro trastorno mental. Hay otras causas, como la falta de sueño, afecciones médicas generales, ciertos medicamentos recetados y el uso indebido de alcohol u otras drogas, como la marihuana. Por lo general, se diagnostica una enfermedad mental, como la esquizofrenia, al excluir todas estas otras causas de psicosis. Para someterse a una evaluación exhaustiva y un diagnóstico preciso, visite a un profesional de la salud competente (como un psicólogo, un psiquiatra o un trabajador social).

¿Cuáles son los signos y los síntomas de la psicosis?

Por lo general, habrá cambios en el comportamiento de una persona antes de que se presente la psicosis. Las señales de advertencia conductuales de la psicosis incluyen:

- una baja repentina en las calificaciones o en el desempeño laboral;
- nuevos problemas para pensar con claridad o concentrarse;
- desconfianza, ideas paranoicas o incomodidad frente a otras personas;
- aislamiento social, pasar solo mucho más tiempo de lo habitual;
- nuevas ideas inusuales y demasiado intensas, sentimientos extraños o una falta total de sentimientos;
- menos atención al cuidado o la higiene personal;

- dificultad para distinguir entre la realidad y la fantasía;
- habla confusa o problemas para comunicarse.

Los síntomas de la psicosis incluyen delirios (creencias falsas) y alucinaciones (ver u oír cosas que otros no ven ni oyen). Otros síntomas incluyen hablar de forma incoherente o sin sentido y comportarse de forma inapropiada para la situación en la que se encuentra. Durante un episodio psicótico, la persona también puede experimentar depresión, ansiedad, problemas para dormir, aislamiento social, falta de motivación y, en general, dificultad para funcionar.

Cualquier persona que experimente alguno de los síntomas de esta lista debe consultar a un profesional de la salud mental.

¿Cómo se trata la psicosis?

Algunos estudios han demostrado que no es raro que una persona tenga síntomas psicóticos durante más de un año antes de recibir tratamiento. Es fundamental reducir este período de tiempo sin tratar la psicosis porque a menudo el tratamiento temprano significa que habrá una mejor recuperación. Un psicólogo, un psiquiatra o un trabajador social competente podrá emitir un diagnóstico y ayudar a establecer un plan de tratamiento.

Las personas con psicosis pueden comportarse de manera confusa e impredecible y también pueden volverse amenazantes o violentas. Sin embargo, las personas con síntomas psicóticos tienen más probabilidades de hacerse daño a sí mismas que a otras personas. Si observa estos cambios en el comportamiento y estos comienzan a intensificarse o no desaparecen, es importante que busque ayuda.

Diversas investigaciones respaldan una variedad de tratamientos para la psicosis temprana, especialmente la atención especializada coordinada. En 2008, el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) lanzó la iniciativa de investigación llamada *Recovery After an Initial Schizophrenia Episode* [Proyecto de recuperación después del primer episodio de esquizofrenia, RAISE]. El proyecto RAISE estudió los tratamientos de atención especializada coordinada y las mejores formas de intervenir después de que las personas comienzan a experimentar síntomas psicóticos y de ayudarles a retomar una vía hacia una vida productiva e independiente. La atención especializada coordinada incluye los siguientes componentes:

- La **psicoterapia individual o de grupo**, que generalmente se basa en los principios de la terapia cognitivo-conductual. Esta terapia se adapta a las necesidades de cada paciente y hace énfasis en la capacitación para la resiliencia, el control de las enfermedades y el bienestar, y el desarrollo de capacidades de afrontamiento.
- El **apoyo familiar y la educación**, que enseñan a los familiares aspectos sobre la psicosis y las habilidades de afrontamiento, comunicación y resolución de problemas. Los familiares que están informados e involucrados están más preparados para ayudar a sus seres queridos en el proceso de recuperación.

- El **manejo de los medicamentos** (también llamado farmacoterapia), que ayuda a reducir los síntomas de la psicosis. Se adapta tanto la selección como la dosificación de los medicamentos a los pacientes con psicosis temprana y sus necesidades individuales. Como todos los medicamentos, los antipsicóticos tienen riesgos y beneficios. Los pacientes deben hablar con sus proveedores de atención médica sobre los efectos secundarios, el costo de los medicamentos y las preferencias de dosificación (una píldora diaria o una inyección mensual).
- Los **servicios de apoyo para el empleo y la educación**, que ayudan a los pacientes a regresar al trabajo o la escuela y a alcanzar sus metas personales. Se hace énfasis en la colocación rápida en un entorno laboral o escolar, junto con capacitación y apoyo, para asegurar el éxito.
- La **gestión de casos**, que ayuda a los pacientes a resolver problemas. El administrador de casos puede ofrecer soluciones para abordar problemas prácticos y coordinar servicios sociales en diversas áreas de necesidad.

Las personas con psicosis deben participar en la planificación de su tratamiento. Sus necesidades y metas deben ser lo que impulsa sus programas de tratamiento. Esto les ayudará a seguir comprometidos durante todo el proceso de recuperación.

Es importante encontrar un profesional de la salud mental que esté capacitado en el tratamiento de la psicosis y que logre que el paciente se sienta cómodo.



Cómo encontrar ayuda

El NIMH no respalda clínicas específicas de psicosis temprana ni evalúa las aptitudes profesionales o la idoneidad de profesionales individuales. Sin embargo, hay varias organizaciones que ofrecen recursos en inglés que podrían ayudarle a encontrar un programa de tratamiento en su área. Esta lista puede no ser exhaustiva y no constituye un respaldo por parte del NIMH.

- **Early Assessment and Support Alliance (EASA) [Alianza de Evaluación y Apoyo Temprano]:** la EASA ofrece un Directorio Nacional de Psicosis Temprana que enumera los programas pertinentes en todo el país. El directorio está disponible en www.easacommunity.org/national-directory.php. Para obtener más información sobre la EASA, visite www.easacommunity.org.
- **National Alliance on Mental Illness (NAMI) [Alianza Nacional sobre la Salud Mental]:** la línea de ayuda de la NAMI puede comunicarlo con la oficina de la institución en su estado y ayudarle a encontrar programas cerca de su hogar. Visite www.nami.org/Find-Support/NAMI-HelpLine. Además, puede hablar con alguien en la línea de ayuda de la NAMI llamando al 1-800-950-6264 (1-800-950-NAMI), de lunes a viernes, de 10 a.m. a 6 p.m., hora del este de los Estados Unidos o enviando un correo electrónico a info@nami.org. Para obtener más información sobre la NAMI, visite www.nami.org.
- **Prodrome and Early Psychosis Program Network (PEPPNET) [Red del Programa de Pródromo y Psicosis Temprana]:** PEPPNET apoya una red nacional de programas que brindan servicios a personas que están en riesgo de presentar o ya tienen una psicosis temprana. Para obtener más información, visite <https://med.stanford.edu/peppnet>.



Localizador de programas de tratamiento de la salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en Internet para ayudar a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de problemas de la salud mental. Busque un establecimiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov> (en inglés). Para recursos adicionales, visite la página de ayuda en inglés del NIMH para enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/health/find-help.

Cómo hablar con su médico sobre su salud mental

Una buena comunicación entre usted y su médico o proveedor de atención médica puede mejorar los cuidados que recibe y ayudar a ambos a tomar buenas decisiones sobre su salud. Puede encontrar consejos que le ayudarán a prepararse para su consulta y aprovecharla al máximo en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar. Para obtener recursos adicionales, como una lista de preguntas para hacerle a su médico, visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica en www.ahrq.gov/patients-consumers (inglés) y www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol (español).

