

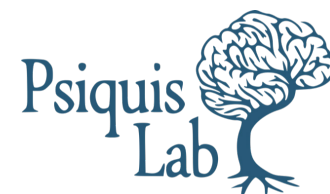
MANUAL PSICOEDUCATIVO PARA COMPRENDER LOS ESTADOS MENTALES DE RIESGO

*Una mirada preventiva para el desarrollo
integral del adolescente y joven*



*Guía para pacientes y familias
que quieren comprender las
alteraciones del pensamiento,
los sentidos y las emociones*

UNA INICIATIVA DE:



ÍNDICE

¿Qué puedo encontrar aquí? 7

CAPÍTULO 1 - Desarrollo y adolescencia 8

CAPÍTULO 2 - Alteraciones del pensamiento, los sentidos y/o las emociones 12

CAPÍTULO 3 - Estrés psicosocial y uso de tecnologías 15

CAPÍTULO 4 - ¿Por qué NO a las drogas? 21

CAPÍTULO 5 - ¿Hay alguien ahí? Importancia de la comunicación 29

CAPÍTULO 6 - Intervenciones preventivas 32

CAPÍTULO 7 - ¿Qué es la psicosis? 36

ANEXO

GLOSARIO 40

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 42

EDITORES

Pablo Gaspar Ramos

Rocío Mayol Troncoso

AUTORES

Alejandro Maturana Hurtado

Karen Ulloa García

Sebastián Corral Zavala

Rolando Castillo Passi

Mariel Labra Farías

Pascale Prieto Espinoza

María José Villar Zunzunegui

Pablo Gaspar Ramos

Rocío Mayol Troncoso

DISEÑO E ILUSTRACIONES

Sofía Zelaya

¿Qué puedo encontrar aquí?

Si tienes esta guía en tus manos, lo más seguro es que tú o alguien de tu entorno cercano haya vivido alteraciones del pensamiento, los sentidos y/o las emociones. Probablemente esto te genera temor. Sin embargo, estamos seguros de que cuanto más conozcas sobre ello, más herramientas desarrollarás para enfrentar tus dificultades.

EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS:

- Información fiable sobre las alteraciones del pensamiento, los sentidos y/o las emociones.
- Algunas palabras y secciones dirigidas a tus seres queridos (padres, hermanos, entre otros).
- Información sobre recursos a los que puedes acudir en caso de necesitarlo.
- Ilustraciones que acompañan al texto y tratan de hacerlo más comprensible y divertido.
- Cuando veas un número como *éste*¹, significa que puedes encontrar la definición de la palabra al final en el glosario de esta guía.

1 DESDE EL COMIENZO

Desarrollo y adolescencia

La *adolescencia*¹ es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que ocurre entre los 10-12 y 19 años, pero estas edades no son fijas; para algunos autores comprende hasta los 24 años. Es un periodo de crecimiento y desarrollo humano comprendido como una de las etapas de transición más importante en la vida, puesto que en ella realizas la búsqueda de identidad, para construir y desarrollar tu propia realidad, comienzan los cambios en tu físico, entre ellas está la aparición de *características sexuales secundarias*², y en el ámbito social surge una fuerte orientación hacia tus pares (amigos o compañeros del colegio) lo que puede generar un *aislamiento*³ hacia los adultos responsables, como tus padres.

Estos cambios son apropiados cuando no generan *dificultades*⁴ en el desarrollo de tu vida diaria, sin embargo, a veces puede generar alteraciones en tus funcionalidades cotidianas. Es por esto, que debes tener en consideración

que la adolescencia es una etapa considerada como ventana de oportunidades y *ventana de riesgo*⁵, ya que un periodo de *vulnerabilidad*⁶ puede generar o no probables alteraciones, por lo que es importante saber que cuando esto suceda, existe la posibilidad de fortalecer tus debilidades y conseguir herramientas fundamentales para lograr estabilizar las *alteraciones*⁷ ocurridas, esto se puede realizar a través de talleres, *psicoeducación*⁸ y también otras intervenciones que actúan como factores protectores. Además, es importante que recuerdes que este estado de vulnerabilidad por lo general es transitorio.

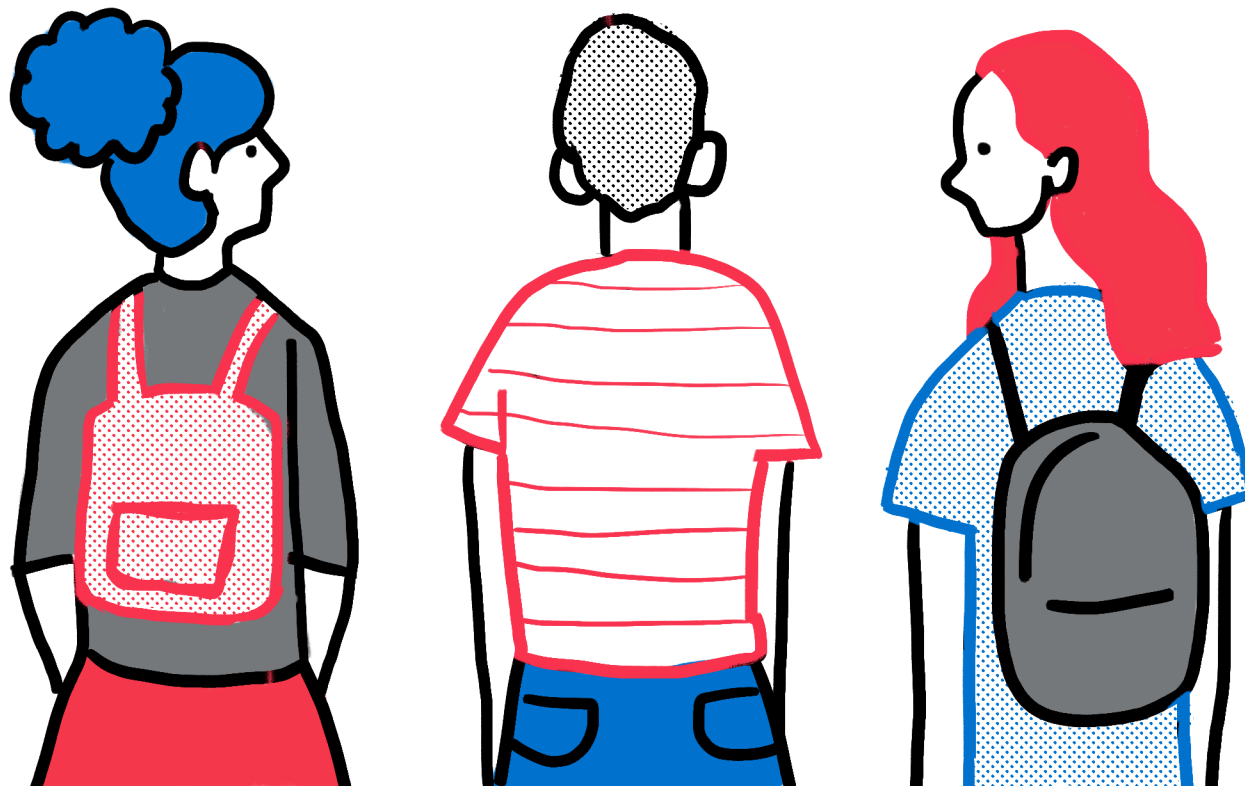
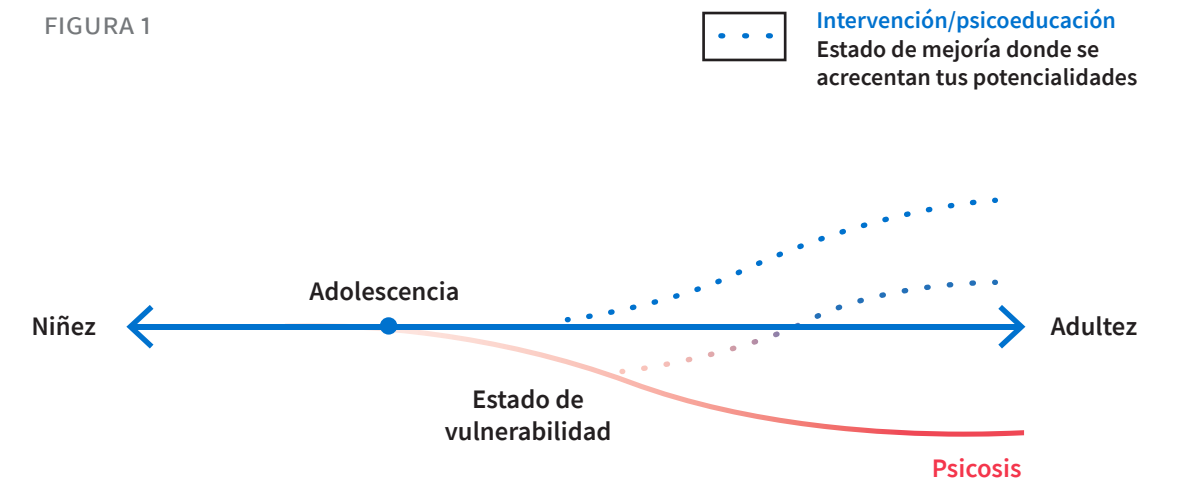


FIGURA 1



La figura 1 representa a la **adolescencia como una etapa con dos vías, una hacia el desarrollo normal y otra hacia la posibilidad de un estado de vulnerabilidad que probablemente sea transitorio.**

Si es que te encuentras en un estado de vulnerabilidad, es importante saber que el participar de intervenciones como la **psicoeducación efectiva y duradera**, te ayudará a acrecentar tus potencialidades, lo que te irá ayudando a volver a un estado de desarrollo normal, e incluso adquirir más herramientas y capacidades que te servirán en el camino hacia la vida adulta. Cabe señalar que desarrollar factores protectores y disminuir factores de riesgo podrá ayudarte a la prevención de continuar en ese estado de vulnerabilidad y también la psicosis, enfermedad de la que hablaremos al final de esta guía.

Es importante que entiendas que **todos podemos tener alteraciones del pensamiento, los sentidos y las emociones**. Estas alteraciones pueden ser parte normal del desarrollo, por ejemplo muchos niños tienen amigos imaginarios que llevan a todas partes, quizás tu tuviste alguno cuando

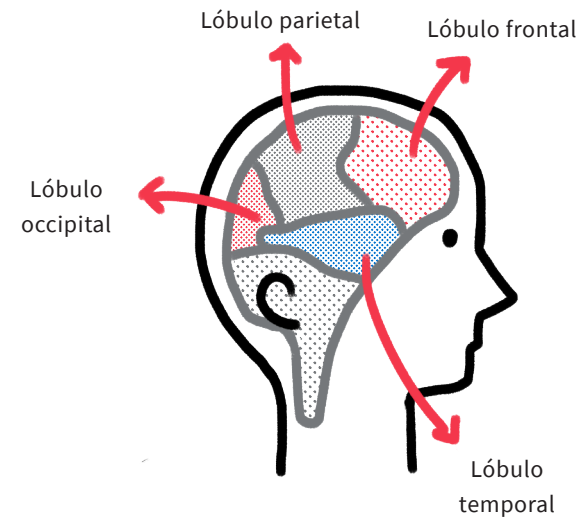
eras pequeño. Entonces, existen *experiencias sensoriales*⁹ que muchas veces pueden parecer raras o extrañas, pero que resultan ser mucho más normales de lo que crees. Como también existe otro nivel de alteración del pensamiento y la percepción que es de mayor riesgo y que a futuro podría generarte dificultades.

En el caso de las **alteraciones del pensamiento, los sentidos y/o las emociones** que abordamos en esta guía, se puede tener una predisposición innata, es decir, que la persona lo obtuvo al nacer por medio de sus genes, o adquirida, complicaciones al nacer o experiencias difíciles en el desarrollo, que hacen a la persona más sensible, lo que, en conjunto a la presencia de *estrés*¹⁰ (ej: drogas, muerte de algún familiar, excesiva presión en los estudios, etc.), termina desencadenando los síntomas.

TU CEREBRO EN LA ADOLESCENCIA: UNA GRAN OPORTUNIDAD

Como lo señalamos antes, la adolescencia es un momento vulnerable para los adolescentes, y es especialmente vulnerable para el desarrollo cerebral, es decir, para tu cerebro (fuente de tus pensamientos, tus sentidos y tus emociones).

Por lo tanto es importante que sepas que el cerebro es un órgano muy central para tu funcionamiento general. Está formado por muchas partes, pero la parte más grande del cerebro humano es la corteza, que se divide en diferentes lóbulos que maduran de atrás hacia adelante y desde adentro hacia afuera.



Es importante saber además, que el último lóbulo en madurar es el lóbulo frontal y la corteza prefrontal, que controlan el juicio y las conductas auto-controladas (pensar antes de actuar, reflexionar, integrar emociones y reflexión, entre otros). Eso significa que cuando la corteza frontal todavía no está totalmente desarrollada, se hace mucho más difícil para ti tomar decisiones.

A lo largo de la vida y especialmente en la adolescencia, el cerebro va cambiando por la influencia de las experiencias (cuando aprendiste algo por ejemplo) o por las hormonas que aparecen con la pubertad (¿te acuerdas de la espinillas?, bueno esas aparecen en tu cuerpo por influencia de las mismas).

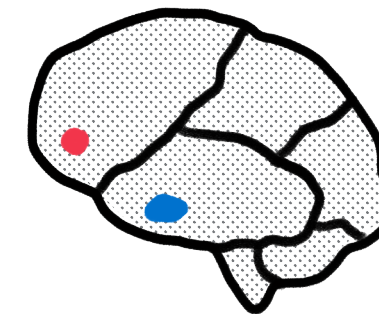
EL CEREBRO TAMBIÉN ES AFECTADO POR LAS HORMONAS

Dentro de la Corteza Frontal, está la zona prefrontal, que también se encuentra poco desarrollada, esto especialmente con respecto a las zonas del cerebro que se ocupan de las emociones.



Existe un desequilibrio normal entre lo racional (pensar) y lo emocional (sentir). Es por esto que muchas veces te cuesta tanto manejar la pena o la rabia e incluso controlar la alegría. Te han dicho a veces que debes pensar antes de actuar. Eso ocurre generalmente cuando no se puede controlar las emociones. Es por eso que los adolescentes, muchas veces son más sensibles a conductas arriesgadas, a “bajoneos” y a la presión social.

Por eso es que cuando los adolescentes deben interpretar las emociones, les resulta muchas veces muy difícil, esto es, porque normalmente están utilizando una menor parte de la corteza prefrontal en esta función, al compararlos con los adultos que están a su alrededor (tus papás o tus profesores, entre otros).



CEREBRO ADOLESCENTE



CEREBRO ADULTO

Eso significa que la madurez de tu cerebro es tanto biológica como psicológica y que es muy distinta al cerebro de los adultos. Es decir, tu cerebro no es solo un cerebro adulto con menos experiencia.

2 Alteraciones del pensamiento, los sentidos y las emociones

Se refiere a una experiencia, a menudo transitoria, en la que se alteran el pensamiento, el estado de ánimo, la forma de percibir los estímulos y la conducta, generando algunos síntomas que se describen a continuación.

Aislamiento social, retraimiento, relaciones sociales extrañas y/o distantes.

Estás absolutamente seguro de que algo va a suceder o está sucediendo, a pesar de que los otros te digan que es muy poco probable.

Dificultad para ordenar las ideas y los pensamientos. A veces a los demás les cuesta entender lo que tratamos de decir.

Cambia tu manera de **percibir a través de tus sentidos** (auditivo, visual, etc.) Puede haber mayor sensibilidad en algunos sentidos.

Dificultades académicas (bajo rendimiento escolar), dificultades en el habla, el lenguaje y el aprendizaje.

No es preciso presentar todos los síntomas, recuerda que cada persona es única. Además, éstos pueden ir cambiando. En el futuro podrías experimentar algunos diferentes a los de ahora, y/o los que sientes actualmente podrían aliviarse.

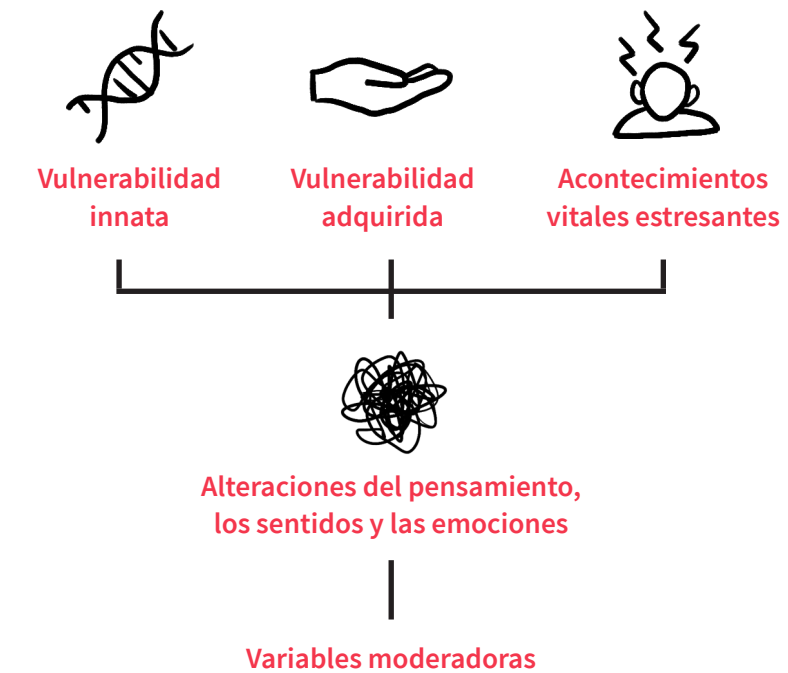


Cuando presentas estos síntomas **es probable que te comportes de una forma distinta a como lo haces habitualmente.** A veces se trata de experiencias que puedes percibir como normales,

y son los demás los que pueden ayudarte a diferenciarlos, ya que la presencia de estos síntomas puede generar un cambio en tu funcionamiento diario (estudiar, trabajar, salir con tus amigos, etc...)

ETIOLOGÍA: ¿POR QUÉ?

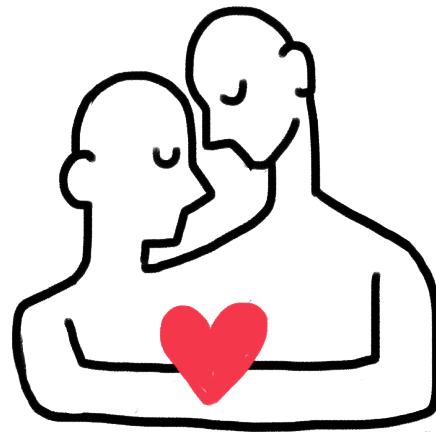
Hoy en día continúan las investigaciones acerca de posibles causas de estas alteraciones. Una de las teorías más aceptadas es la del **modelo de vulnerabilidad-estrés.** Según este modelo algunas personas son más sensibles que otras debido a factores de predisposición biológica (con los que nace) y/o ambientales (del entorno en el que vive). Se hipotetiza que durante la adolescencia estas **vulnerabilidades** pueden afectar procesos del desarrollo posterior. Además, los factores ambientales interactúan con estos cambios cerebrales, entre ellos se encuentra el **estrés social y consumo de sustancias**, de los cuales hablaremos más adelante para entregarte la información adecuada de cómo funciona cada uno.



Es muy normal que ante la aparición de estos síntomas surjan muchas preguntas, “¿Por qué?, ¿por qué a mí?, ¿cuál ha podido ser la causa?” o: “¿Qué podría haber hecho para evitarlo?”. Lo mismo les suele ocurrir a tus familiares o a las personas más cercanas al ambiente en el que te desenvuelves. Esto puede suceder, debido que cuando algo es extraño o funciona de un modo diferente al habitual, se busca entender el porqué

de lo sucedido, y en ocasiones, incluso se desea encontrar **algo o alguien a quien culpar**. Es importante conocer que los beneficios de esta reacción son dudosos y, aunque es comprensible, a veces dificulta que mires hacia delante y trates de mejorar.

Te invitamos a tomar una actitud positiva, informarte y aprender sobre tus experiencias, para afrontarlas de la mejor manera posible junto a tus seres queridos.



¿CUÁL ES EL CURSO DE LAS ALTERACIONES?

Existe algo llamado **estado mental de riesgo o de vulnerabilidad**, que hace referencia a niveles de riesgo por el que las personas podrían llegar a desarrollar un *trastorno psicótico*¹¹. Sin embargo, no todas las personas que presentan este estado mental de riesgo llegarán a desarrollar una *enfermedad mayor*¹². Por esto se pretende intervenir de forma temprana, con el fin de prevenir el inicio de una enfermedad o conseguir un mejor pronóstico y beneficios positivos.

Factores protectores

- Acudir a las terapias que te han indicado
- Si te han recetado medicación, tomarla con la frecuencia y dosis que ha pautado tu médico.
- Disfrutar de un entorno estable.

Factores de riesgo

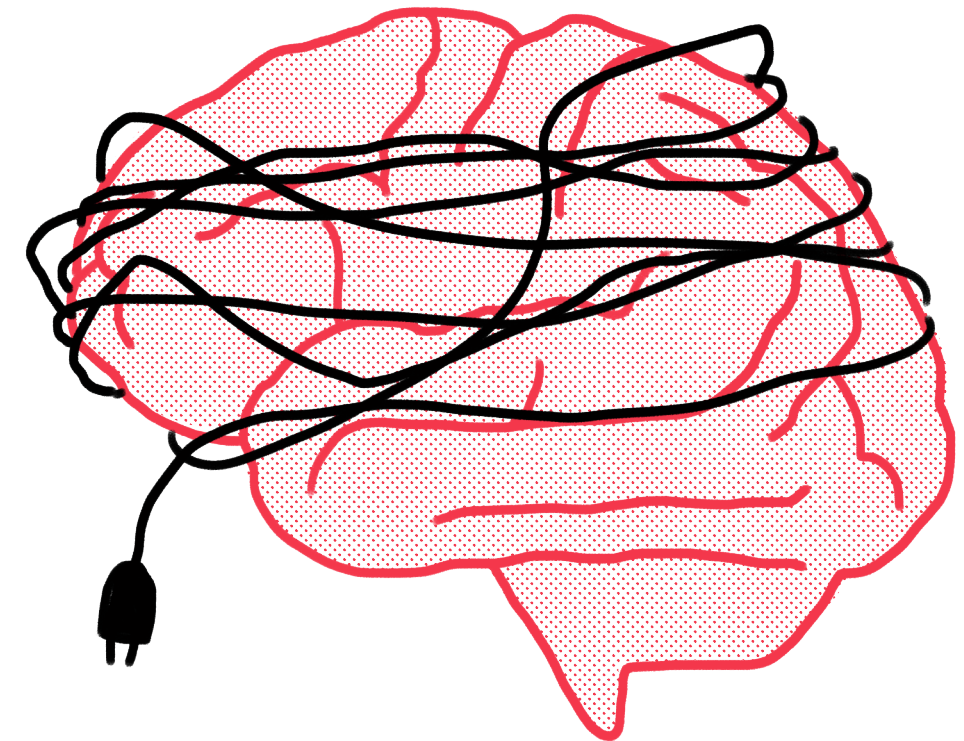
- Que te encuentres sometido a más estrés del que te sientas capaz de manejar.
- Que tomes la medicación de la forma que tu médico/a te dijo que lo hicieras.
- Que consumas drogas.

3 Estrés psicosocial y uso de tecnologías

El estrés es la **respuesta natural** de nuestro organismo ante cambios en el entorno o **acontecimientos amenazantes** o potencialmente dañinos. Para describirlo las personas suelen decir que están ansiosos (nerviosos).

Gracias al estrés el cuerpo **se prepara para la acción (instinto de supervivencia)** y la mente se prepara para posibles cambios ante una nueva situación.

Al ser una respuesta natural de nuestro organismo para defendernos y garantizar supervivencia, **el estrés no es malo en sí mismo; pero sí deja de ser saludable y adaptativo cuando es demasiado intenso, persiste en el tiempo y/o aparece en situaciones que no son realmente amenazantes.**



COMPONENTES DEL ESTRÉS

El estrés se manifiesta en tu propio cuerpo, en tus pensamientos o en tu comportamiento.

A NIVEL FISIOLÓGICO O CORPORAL

Tensión, sudoración en las manos, palpitaciones, boca seca, etc.

A NIVEL COGNITIVO O DE PENSAMIENTOS

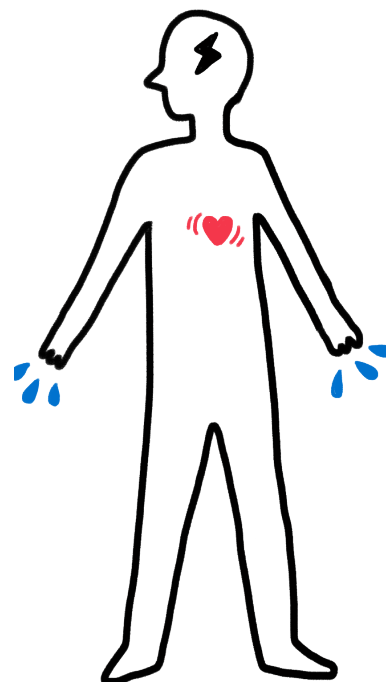
“No voy a poder soportarlo”, “jamás saldré adelante”, “soy peor que los demás”, etc.

A NIVEL CONDUCTUAL O DE COMPORTAMIENTO

Huída de la situación, comer compulsivamente, uso de tóxicos, etc.

A NIVEL EMOCIONAL

Miedo, ansiedad, nerviosismo, etc.



PLAN DE ACCIÓN

¿Cómo se siente un sujeto ante una determinada situación?

¿Qué cambios nota en su cuerpo y en su forma de pensar?

¿Cómo actúa la persona ante lo que le pone nervioso?

Estas preguntas darán paso a la elaboración de un **plan de acción** en los tres niveles de los que hablamos antes:

NIVEL FISIOLÓGICO O CORPORAL	NIVEL COGNITIVO O DE PENSAMIENTOS	NIVEL CONDUCTUAL O DE COMPORTAMIENTO	NIVEL EMOCIONAL
Modular la activación corporal. Esto puede conseguirse con distintas técnicas como técnicas de relajación, control de la respiración, ejercicio físico, etc.	Cuando estamos nerviosos acostumbramos a exagerar lo negativo. Si reconocemos estas exageraciones derivadas de la <i>ansiedad</i> ¹³ , podemos intentar cambiarlas por pensamientos más realistas, optimistas y adecuados a la solución del dilema que tengamos entre manos.	Una evaluación detenida de la situación y la petición de ayuda para afrontar el problema que no sepamos solucionar serán mejores opciones que no pensar y huir (evitar).	Poner atención a lo que estás sintiendo, pedir ayuda cuando es necesario y mejorar la comunicación con tus redes de apoyo (familia, amigos, profesionales de la salud).

USO DE TECNOLOGÍAS

Cabe señalar que el estrés psicosocial como factor ambiental se ve potenciado perjudicialmente por el uso intensificado de las tecnologías. Es interesante informarte sobre el uso de éstas, ya que todos sabemos el gran impacto que han tenido en la sociedad actual.

Las tecnologías de Información y Comunicación (TIC) son el conjunto de tecnologías que permiten el acceso y la comunicación de información presentada de distintas formas (audio, texto, imágenes, etc). Los objetos más representativos de las TIC son el computador, celular, tablet, etc. y específicamente el internet.

Como has podido observar y también ser partícipe, las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) han tomado un importante espacio en la vida cotidiana de las personas, ayudando a facilitar algunas tareas y tomando un rol fundamental a la hora de comunicar.

Los móviles, computadores y otros tipos de artefactos tecnológicos están totalmente insertados en nuestra cotidianeidad; sólo hay que fijarse al subir al metro o al autobús, donde rara vez hay una persona que no va mirando un aparato electrónico.

Estas tecnologías están generando constantemente que los individuos interactúen a través de ellas en distintos espacios, facilitando la producción de experiencias intrapersonales e interpersonales, las que pueden resultar enriquecedoras o nocivas para tu salud, dependiendo de cómo se utilice la comunicación, como por ejemplo **el tiempo de uso que les das**.

En ocasiones, el uso de las TIC se convierte en un comportamiento difícil de controlar y cuando cumple las siguientes características puede denominarse adicción:

TOLERANCIA

La persona cada vez necesita más horas de conexión a Internet para contestar todos los mensajes que le envían sus amigos.

PÉRDIDA DE CONTROL

Persona a la que le gustaría dejar de conectarse a internet pero no puede.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Persona que siente la necesidad de conectarse a internet.

EFFECTOS PERJUDICIALES

Tanto para la persona como para su familia; el sujeto no puedes estudiar porque está constantemente conectado a internet, lo cual ha generado mayores discusiones familiares.

COMPULSIVIDAD

Persona que tiene que conectarse todos los días; si no, piensa que no va a estar informado de lo que pasa en su grupo de amigos.

SEÑALES DE ALARMA

¿Cuándo pensar que tienes un problema con las nuevas tecnologías?

- Si pierdes horas de sueño por estar conectado a la red.
- Si no paras de pensar en ello (ej: “¿Qué foto voy a subir?”, “¿Me habrá contestado al Whatsapp?”)
- Si dejas de estar con tu familia, amigos, o dejas tus estudios o cuidado personal por estar conectado.
- Si estás pensando en ello constantemente incluso cuando no estás conectado, y te enfadas en exceso cuando la conexión falla.
- Si intentas estar menos tiempo conectado pero no lo consigues, y pierdes la noción del tiempo.
- Si estás eufórico y excesivamente activado cuando estás delante del computador o celular.
- Si mientes cuando te preguntan acerca del tiempo que empleas en internet.
- Si tus familiares o amigos se quejan del uso excesivo que haces de las nuevas tecnologías.

BENEFICIOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Sirven para pedir ayuda, llamar por teléfono o mandar un *whatsapp* a un amigo o familiar.

Pueden ser útiles para recordar la toma de medicación, mediante alarmas o recordatorios.

“Acercan” a la gente. La persona puede hablar con varios amigos a la vez e incluso con aquellos que vivan en el extranjero.

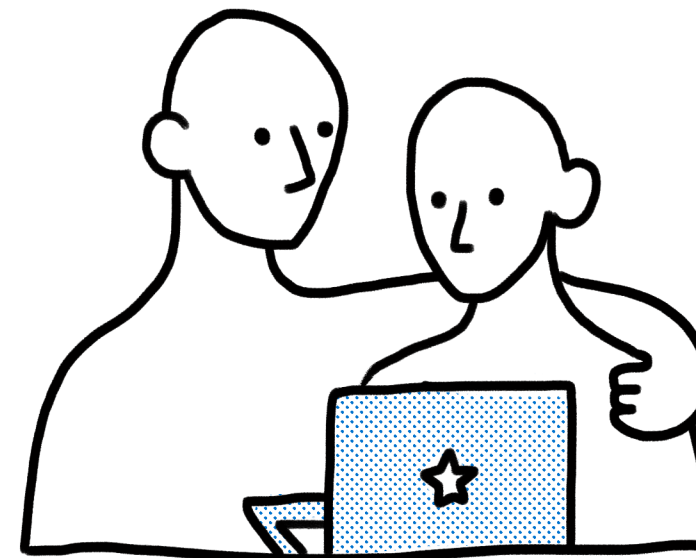
Ayudan a acceder a muchísima información (aunque esto puede ser un riesgo si la información no está contrastada o es errónea).

Como puedes ver, las nuevas tecnologías tienen muchos beneficios hoy en día y puedes usarlas para facilitar muchos aspectos de tu vida, el único requisito es que seas **responsable** y sepas encontrar los momentos adecuados para acceder a ellas.

El mal uso de las tecnologías puede mantener el estado mental de riesgo, ya que incrementan el estrés, aislamiento, dependencia, inducir al sedentarismo y deprimirse, lo que puede traer como consecuencia conflictos familiares y pérdida de la interacción cara a cara hasta con tus pares, lo que aumentaría tu grado de vulnerabilidad.

ATENCIÓN FAMILIARES

Es positivo que exista una relación recíproca, donde sus hijos les enseñen a usar *Whatsapp* o descargar una *app* y ustedes los ayuden a que hagan un uso adecuado de las nuevas tecnologías. Privar a sus hijos de las nuevas tecnologías puede alejarlos de su realidad cotidiana y de su grupo de iguales. Es de más utilidad ayudarles a usarlas correctamente que prohibir su uso de forma rígida.



¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS?

LIMITAR EL USO DE APARATOS Y PACTAR LAS HORAS DE USO

Un tiempo aconsejable de uso entre semana estaría entre 1,5 y 2 horas diarias (para controlar el tiempo, es de utilidad colocar alarmas que les indiquen el tiempo de finalización de la conexión). Es recomendable también ubicar el ordenador en un lugar común de la casa, como por ejemplo el salón.

INTERNET

- Elaborar con sus hijos un horario realista dentro del cual se contemple no solo el tiempo dedicado a navegar, sino también otras actividades como el estudio, que en ocasiones precisara el uso de nuevas tecnologías.

- Instalar filtros de contenido que impidan el acceso a páginas con contenido no adecuado.

TELEFONÍA MÓVIL

- Retrasar al máximo la edad de posesión del celular y hacer que se hagan responsables de los costes de manera factible.

- Realizar actividades incompatibles con el uso del celular. Si lo primero que su hijo realiza al levantarse es consultar alguna red social, pedirle que haga su cama, desayune, recoja los platos del desayuno... y después puede consultar el celular.

- Negociar sitios o momentos del día donde pueda usar el celular (ej: no usarlo durante la comida, cuando hay visitas en casa...)

VIDEOJUEGOS

- Negociar el tiempo de juego y el lugar (común y accesible en la casa).

- Informarse de la recomendación de la edad para el juego.

- Fomentar la relación habitual con otras personas. Animarlos a que salgan con los amigos y con la familia.

- Potenciar aficiones, tales como el cine, el teatro, la lectura, el deporte.

- Estimular la comunicación y el dialogo en la propia familia. Ayudarles a desarrollar una adecuada autoestima y buenas habilidades sociales que les permitan el desarrollo de relaciones interpersonales saludables.

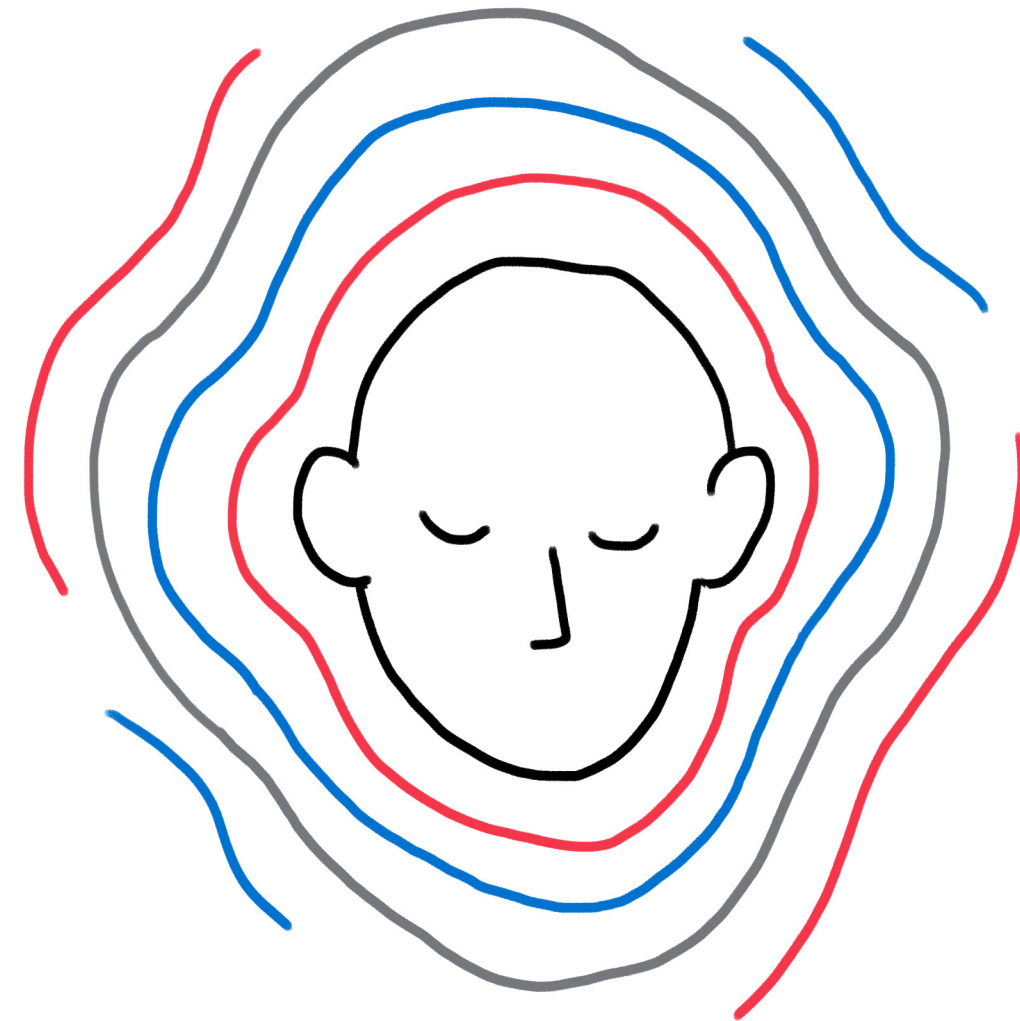
- Hacer de modelo: “de tal palo, tal astilla”. Sus hijos los tienen como modelos e imitan sus conductas. Así, si te pasas toda la cena con el celular en la mano, no puedes esperar que tus hijos no lo hagan cuando les estás hablando.

Atención si hay un cambio en la vida diaria del adolescente. Por ejemplo, dejar de estudiar o de hacer una actividad extraescolar por estar chateando por Whatsapp o subiendo fotos en Instagram.

4 ¿Por qué NO a las drogas?

Algunas drogas son un factor de riesgo importante para que se desencadenen síntomas de alteraciones del pensamiento, los sentidos y/o las emociones en personas vulnerables. Aun cuando el sujeto pueda pensar: “eso no me va a pasar a mí”, debe informarse sobre los verdaderos riesgos de las drogas y valorar si son una buena opción para ti.

Las drogas pueden: **excitar**, como los estimulantes (cocaína, cafeína, anfetamina, nicotina); **relajar**, como los tranquilizantes (alcohol, heroína); **alterar las percepciones**, como los alucinógenos (cannabis, hongos, mescalina, LSD).



¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Son sustancias que fumadas, ingeridas, inhaladas, esnifadas o inyectadas, llegan hasta el cerebro, alterando sus funciones habituales. Algunas drogas, como el alcohol o el cannabis, pueden provocar varias reacciones según el tiempo de consumo, dosis y la persona. Por ejemplo, pueden empezar activando y seguir relajando, e incluso pueden provocar alucinaciones o

sensaciones terroríficas de que te persigue o que te vas a volver loco (la popular “paranoia”). **El consumo de cannabis es especialmente peligroso** en adolescentes con riesgo de padecer alteraciones del pensamiento y la percepción, ya que actúa sobre algunos de los circuitos cerebrales que resultan afectados y su consumo aumenta el riesgo de inicio de alteraciones.

NOMBRE	FORMA DE CONSUMO	SÍNTOMAS INMEDIATOS	EFFECTOS TRAS CONSUMO HABITUAL	NOMBRE COMÚN
ALCOHOL	Ingerido	<ul style="list-style-type: none"> • Desinhibición (ganas de hablar, mayor actividad, risas) • Descoordinación • Conclusión, torpeza, enlentecimiento • Disminución de la vigilancia, irritabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Alteración del sueño • Deterioro intelectual • Ideas extrañas, alteración de los sentidos • Cirrosis (daño en el hígado) • Cefaleas (dolor de cabeza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Copete • Trago • Copa
TABACO	Fumado	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación • Disminución del apetito 	<ul style="list-style-type: none"> • Bronquitis crónica, enfisema pulmonar • Enfermedades del corazón, úlceras de estómago/duodeno • Cáncer (pulmón, bucal, de laringe, faringe, esófago) • Alteraciones de visión periférica y visión nocturna 	<ul style="list-style-type: none"> • Cigarro • Pucho
CANNABIS <i>Marihuana (flor)</i> <i>Hachis (resina)</i> <i>Polen</i>	Fumado Ingesta oral (queques, etc)	<ul style="list-style-type: none"> • Excitación inicial • Relajación, somnolencia • Risa fácil • Dificultades cognitivas, memoria, concentración, velocidad de procesamiento. • Alteraciones: colores, sonidos, distancia, velocidad • Empeora síntomas de alteración del pensamiento, los sentidos y las emociones • Acelera recaídas psiquiátricas 	<ul style="list-style-type: none"> • Potencia síntomas de alteración del pensamiento, los sentidos y las emociones • Alteración del desarrollo intelectual: memoria, aprendizaje, atención • Desmotivación, apatía, desinterés • Aumento del apetito • Reducción de defensas: Asma, cáncer de pulmón o de boca • Apatía sexual • Disfunción hormonal 	<ul style="list-style-type: none"> • Hierba • Pito • Porro • Caño • Crip

NOMBRE	FORMA DE CONSUMO	SÍNTOMAS INMEDIATOS	EFFECTOS TRAS CONSUMO HABITUAL	NOMBRE COMÚN
COCAÍNA	Esnifada Fumada Inyectada	<ul style="list-style-type: none"> • Euforia, placer y bienestar exagerado pero pasajero • Agitación, ansiedad, temor • Insomnio • Dificultades para la concentración • Aumento de tensión arterial y pulso 	<ul style="list-style-type: none"> • Potencia síntomas psicóticos • Dificultad de la respiración, arritmias • Dolores de cabeza • Disminución del apetito • Insomnio • Reducción de defensas • Riesgo de contraer VIH 	<ul style="list-style-type: none"> • Falopa • Perico • Crack • Base • Nevadito
OPIÁCEOS Morfina Heroína Ketamina	Inyectados Inhalados Fumados	<ul style="list-style-type: none"> • Bienestar, relax, alivio de preocupaciones • Pérdida de apetito • Deshidratación • Dependencia grave con muy pocas dosis 	<ul style="list-style-type: none"> • Deterioro intelectual • Dificultad de la respiración • Insomnio • Reducción de defensas • Riesgo de contraer VIH 	<ul style="list-style-type: none"> • Caballo • Brown sugar
ANFETAMINA Y DERIVADOS Speed Éxtasis	Ingeridos	<ul style="list-style-type: none"> • Bienestar, desinhibición • Hipersensibilidad al tacto • Deseo de contacto físico • Sequedad de boca, náuseas, sudoración • Reducción del dolor • Contracción de mandíbulas • Cansancio, depresión 	<ul style="list-style-type: none"> • Potencia síntomas psicóticos • Deterioro intelectual • Disminución del apetito • Insomnio • Depresión, ansiedad, crisis de pánico • Apatía social e impotencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastillas • Pilas • Crista

DAÑOS QUE PUEDEN OCASIONAR LAS DROGAS

Las drogas, independientemente del efecto buscado que puedan generar, también pueden provocar daños importantes a distintos niveles:

FÍSICO: Cuando dañan el organismo (ej: bronquitis crónica o cáncer de pulmón por el tabaco).

PSICOLÓGICO: Dañan la relación de la persona con su entorno o consigo mismo (ej.: conflictos de pareja, desconexión, violencia, pérdida de la noción del riesgo o de la conciencia del impacto de la conducta propia en los demás).

PSIQUIÁTRICO: Cuando desencadenan alguna enfermedad mental que, sin el consumo de la droga, podría no haberse manifestado nunca.

TIPOS DE CONSUMO

¿Cuándo empieza a ser perjudicial?

ESPORÁDICO

De vez en cuando (ej: celebraciones)

HABITUAL

Frecuentemente y mayores cantidades de sustancia que el consumo esporádico. El consumo de fines de semana se incluye dentro de esta categoría cuando es mayor la proporción de fines de semana que se consume que los que no.

PERJUDICIAL

Cuando ocasiona problemas de relación con otras personas o una disminución de tu productividad en los estudios o el trabajo.

DEPENDIENTE

Cuando se tiene una necesidad inevitable de consumir en cualquier momento y cueste lo que cueste. El uso se convierte en un trastorno diagnosticable (Trastorno por uso de sustancias). En estos casos, aunque la persona se dice a sí misma “cuando quiero lo dejo”, en realidad no puede.

RECUERDA

- La presión de los compañeros puede llevar tanto al uso como al abuso de las drogas.
- **El alcohol y el tabaco son drogas**, aunque en ocasiones no se consideren así socialmente. Producen adicción y su consumo puede llevar a que se consuman otras o se produzca la mezcla con otro tipo de drogas (por ejemplo, si ya fumas, será más fácil que en alguna ocasión fumes un porro en vez de un cigarro).
- No todo el que consume drogas tiene una adicción... pero está más cerca de llegar a tenerla.
- Todas las drogas pueden crear dependencia, y el que la generen o no está condicionado principalmente por la vulnerabilidad biológica y/o psicológica de cada persona. El hecho de haber experimentado síntomas psicóticos te hace más vulnerable a los efectos de las drogas.

Este efecto es comparable al que provoca el azúcar en exceso para los diabéticos. Las personas con diabetes tienen una mala regulación del azúcar en el páncreas, por lo que consumirla altera todo el mecanismo y se necesita, en los casos más graves, un fármaco que regule la actividad pancreática. En el caso del cerebro en adolescentes con psicosis, las drogas actúan alterando el funcionamiento cerebral, cuya alteración de base (ver modelo de vulnerabilidad-estrés) ha propiciado la aparición de los primeros síntomas. Como resultado, aparecen recaídas, hay que realizar ajustes de medicación, etc.

Hay circunstancias psicológicas que facilitan la dependencia a las drogas. Por ejemplo, ser una persona que tiene la autoestima baja, dificultades para resolver conflictos o para asumir responsabilidades. Además, existen factores sociales que influyen también, como rupturas o relaciones amorosas, algunos ideales, modas y la influencia de amigos que consumen, el miedo a sentirte rechazado o a quedarte solo, todas ellas pueden tener soluciones alternativas al consumo.

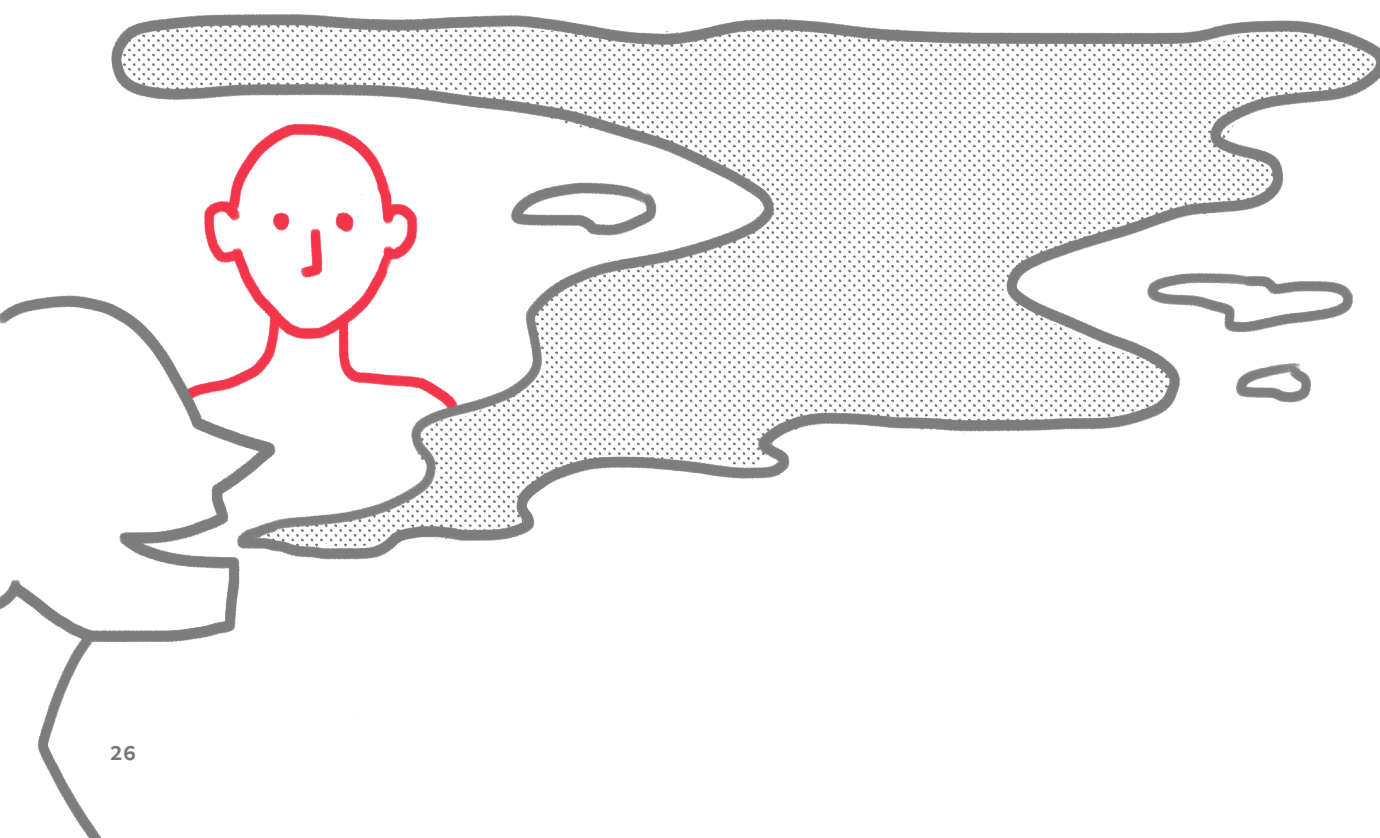
GRUPO DE RIESGO: LOS ADOLESCENTES

El riesgo de iniciar el consumo de tóxicos es mayor en la adolescencia, entre otros motivos, por la búsqueda de sensaciones fuertes propia de la edad o por los numerosos cambios físicos, psicológicos y sociales que se experimentan y que se asocian a una mayor intensidad en la vivencia de dilemas personales.

Por otro lado, las diferencias con los padres pueden hacer que la persona se sienta menos comprendida por ellos que por sus amigos y resistirse a la presión de aquellos que parece que más comprenden puede suponer un dilema cuando se trata del consumo de tóxicos.

Una de las cuestiones importantes cuando se trata del consumo de una droga son los efectos que esta produce en el cerebro, y más en concreto sobre lo que llamamos “sistema de recompensa”. Este sistema o conjunto de estructuras cerebrales se activa con el consumo de drogas y es el responsable de las sensaciones placenteras. Su objetivo es hacer que la persona quiera repetir uno o más

comportamientos para asegurar su supervivencia (por ejemplo, a través del placer que se experimenta al comer); pero este sistema no solo actúa en favor de nuestra subsistencia. En el caso de las drogas, la asociación que se establece entre la sustancia que se consume y el placer obtenido a través de este sistema de recompensa es muy fuerte. Tanto, que el recuerdo (memoria) y la conducta (de búsqueda) que se genera activa nuestra atención para que el placer obtenido a través de la droga se mantenga, lo que en consecuencia nubla la capacidad de decisión. Por tanto, la biología juega un papel importante en la elección libre del consumo, así que es esencial valorar los efectos a la hora de iniciar su uso.



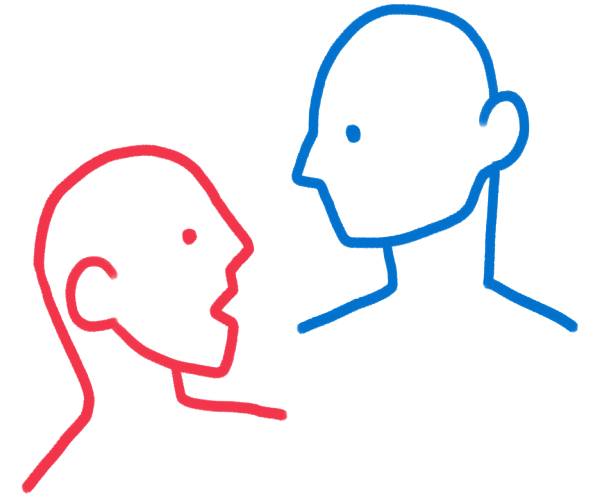
PARA REDUCIR O EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS

Infórmate, pregunta tus dudas y opiniones en un ambiente de confianza, hablando con alguien que conozca el tema y que se preocupe por ti, para que la comunicación pueda ser clara, serena y sincera, y te pueda proporcionar información veraz.

Realiza actividades sanas de ocio, como algún deporte.

Expresa en el ambiente familiar o entre los amigos aquellas ideas que te preocupen.

Pasa tiempo con tu familia: el tiempo de calidad (en el que compartes aficiones, inquietudes, deseos y preocupaciones) con personas que se preocupan por ti te ayuda a mejorar la confianza y aumenta las posibilidades de que puedas recibir el apoyo que necesitas si te encuentras mal.



CONSUMO DE TÓXICOS Y SU INFLUENCIA EN LA ALTERACIÓN DEL PENSAMIENTO, LAS EMOCIONES Y LA PERCEPCIÓN

A lo largo de los últimos 20 años, los estudios sobre el uso de algunas de las drogas de más fácil acceso (LSD, marihuana, tabaco o alcohol) y su posible relación con la alteración del pensamiento y la percepción nos hablan de **un aumento de la probabilidad para desarrollar los síntomas** a medida que aumenta la frecuencia del uso y las dosis.

Se estima que entre un **8 y un 13% de los casos de enfermedades crónicas** como la *esquizofrenia*¹⁴ se asocian al consumo de cannabis durante la adolescencia.

En esta etapa el cerebro se encuentra en desarrollo, lo que te hace especialmente vulnerable. En este sentido, las personas con una predisposición

biológica al desarrollo de estos síntomas son las que tendrían un riesgo mayor. De esta manera, el uso continuado de estas sustancias, en un cerebro vulnerable, podría desembocar en la presencia o en el aumento de síntomas de alteración del pensamiento y la percepción. **Evitar el consumo de estas sustancias reduce la posibilidad de riesgos.**

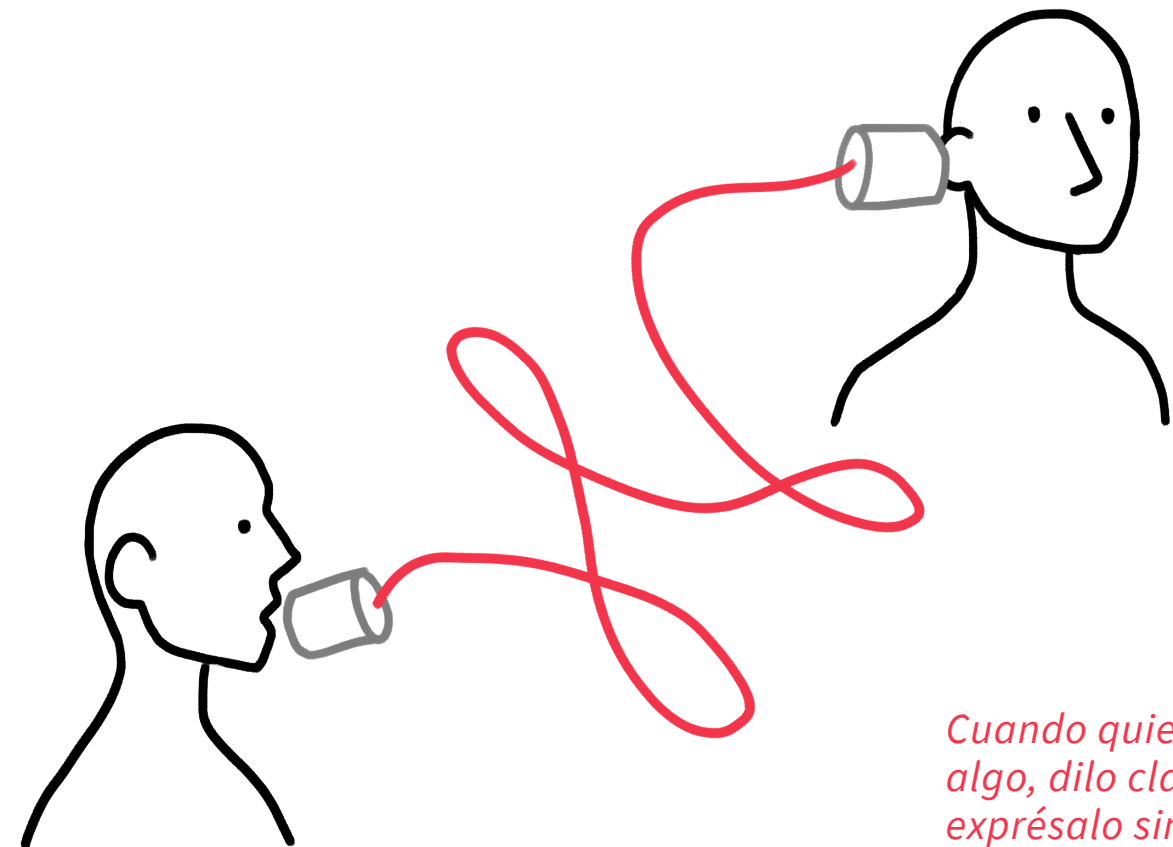
ATENCIÓN FAMILIARES

- El consumo de tóxicos es un tema que preocupa a la mayoría de los padres cuando tienen un hijo adolescente. Es una realidad desafortunada que el uso y abuso de algunos tóxicos como el cannabis se ha extendido de una forma considerable en los últimos años.
- Los adolescentes, debido a su momento evolutivo, son una población de riesgo para el consumo, abuso o dependencia. El deseo de ser aceptado por el grupo, la tendencia a creerse invulnerables y a minimizar las consecuencias negativas de los tóxicos, los hace particularmente vulnerables.
- Existen creencias erróneas o contradictorias acerca de las drogas. Conviene que los padres dispongan de datos reales sobre las sustancias de consumo para así poder comunicar o intercambiar opiniones con sus hijos.
- Algunas drogas pueden producir cuadros psicóticos (psicosis tóxicas) o desencadenar cuadros que no desaparecen con la eliminación del consumo en personas vulnerables.
- Las personas que han padecido psicosis atenuada son especialmente sensibles a los efectos nocivos de las drogas, especialmente si dicho episodio psicótico tuvo relación con el consumo, de manera que las consecuencias negativas de las sustancias aparecen con patrones de uso “menores” que los de la población general.

5 ¿Hay alguien ahí? IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Las relaciones familiares o con otras personas no son, en sí mismas, causa de alteraciones del pensamiento, los sentidos y/o las emociones. Sin embargo, **ciertos estilos de relación y/o comunicación pueden contribuir a crear tensiones, y estas pueden precipitar la aparición de síntomas** en personas vulnerables.

Existen dos modos de comunicación: la **verbal** o “lo que se dice” y la **no verbal** o “cómo se dice”. La verbal permite transmitir mensajes claros. La no verbal es indirecta y debe ser interpretada por quien escucha.



Cuando quieras decir algo, dilo claramente, exprésalo sin rodeos y trata de hacerlo en un tono calmado. Si te cuesta mucho hacerlo de forma espontánea, puedes prepararlo con tu terapeuta.

Debes tener claro que utilizar comportamientos para comunicar (por ejemplo, las desobediencias, el no ir a clases, no tomar en cuenta al resto) lo que quieres transmitir, resultará ineficaz para tu familia o cercanos, ya que:

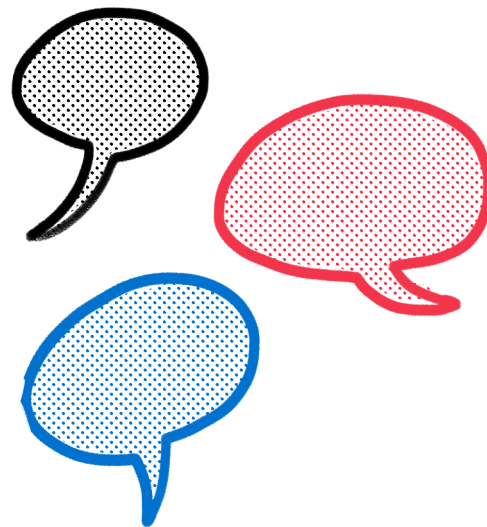
- No se comunica realmente lo que se desea, lo que se necesita de la otra persona o lo que siente el sujeto.
- Confunden a las demás y dan lugar a malentendidos.
- En lugar de solucionar los problemas, en ocasiones los agrandan.

ORÍGENES DE LOS CONFLICTOS DE COMUNICACIÓN

Que la parte verbal y la no verbal sean poco claras y esto dificulte su comprensión (ej: ante una pregunta directa respondes con evasivas como “déjame”, “no me pasa nada”).

Una interpretación errónea del mensaje no verbal (ej: tu padre tiene mala cara porque ha tenido un día duro en el trabajo y tú piensas que está enfadado contigo).

Que el mensaje verbal y el no verbal sean contradictorios (ej: dices que estás bien pero lo dices gritando y enfadado).



COMUNICACIÓN DE ASPECTOS POSITIVOS

Es muy frecuente encontrar familias o entornos en los que **solo hablan cuando hay problemas** o para llamar la atención a los demás por lo que hacen mal. No están acostumbrados a comunicar emociones positivas. **La comunicación de aspectos positivos sirve para reforzar el vínculo entre las personas y crear un marco de respeto mutuo.** Además, es mucho más fácil lograr que una conducta se repita cuando ha sido reforzada (sobre todo cuando el refuerzo es de tipo social:

una sonrisa, un halago, un abrazo...), por lo que cada vez que uno de los miembros de la familia realiza una conducta positiva, debería ser reconocida y premiada por los demás.

Las personas que han experimentado síntomas de alteración del pensamiento, las emociones

y la percepción pueden temer ser rechazadas. Por eso, este tipo de refuerzos positivos son de vital importancia para restablecer un buen concepto de ellas mismas. También es crucial evitar la crítica constante y la descalificación personal, o mostrar otro tipo de actitudes extremas como la sobreprotección. Esto no quiere decir que se les tenga que dar la razón en todo momento ni seguirles la corriente.

Un dilema que suelen presentar los familiares es cómo comunicarse con personas que tienen alteraciones del pensamiento, cuando ellas están

condicionadas por *contenidos delirantes*¹⁵. En esos casos, no conviene ponerse a discutir con ellos intentando sacarlas del error, sino que se vuelve más adecuado **escucharlas, dejando que se expresen claramente y manteniendo un enorme respeto, aún cuando no compartan las mismas creencias o interpretaciones acerca de algún hecho.**

PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

Evita etiquetar negativamente a los demás. Las etiquetas negativas ponen al otro a la defensiva.

Discute los temas de uno en uno.

Elige el lugar y el momento adecuados para cada conversación en función de lo que quieras comunicar: si se trata de una crítica, es mejor hacerla a solas con el otro, mientras que si se trata de un elogio será bueno que esté rodeado de personas importantes para él.

Da mensajes específicos. Decir “eres un pesado” es mucho menos útil que “me gustaría que no me repitieses tantas veces que ordene mi habitación; basta con que me lo digas una vez”. Más que una crítica, lo que se hace es una propuesta de cambio.

No acumules emociones negativas sin expresarlas, ya que, cuando se “estalla”, se suele hacer de forma destructiva y desproporcionada.

Evita los términos “siempre” y “nunca”, pues raras veces son ciertos y suelen poner al otro a la defensiva.



Expresa sentimientos positivos, elogia, reconoce lo que el otro hace bien

Escucha atentamente antes de dar tu opinión (muchas veces estamos tan ocupados pensando en qué responder al otro, que nos olvidamos de escuchar)

Encuentra momentos de compartir que disfruten en familia, que la suma al final del día sean más momentos de compartir gratos que de corregir o criticarnos.

Si vas a expresar un sentimiento negativo hacia el otro, hazlo sobre el hecho concreto que te hizo sentir mal, no sobre la otra persona en general (todos hacemos cosas buenas y malas, nadie hace todo bien ni todo mal), es importante que seamos precisos en el uso del lenguaje en estos momentos.

6 Intervenciones preventivas

Las intervenciones preventivas son planes de acción que buscan mejorar los comportamientos que son saludables y reducir los comportamientos que podrían conducirnos a un futuro perjudicial para nuestra salud. En este sentido, el objetivo es que por medio de estas intervenciones, las personas aprendan a cuidar de sí mismos de manera eficaz, promoviendo así el bienestar.



A continuación, te dejamos algunos planes de intervención preventivas:



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Prácticas y actividades que te ayudarán a mantenerte saludable. Como alimentación sana evitando grasas y consumiendo alimentos ricos en Omega 3, comer 5 veces al día, relacionarte con amigos y familiares que te hagan sentir bien, realizar actividades que te gusten, practicar deporte, evitar el alcohol, dormir las horas suficientes.



PSICOTERAPIA

El/la terapeuta te apoyará de forma individualizada y estará, en la medida de sus posibilidades, a disposición de tus familiares para asesorarlos y orientarlos. Es muy importante que la comunicación con tu médico o terapeuta sea buena, que confíes en él/ella, y le expliques con sinceridad tus vivencias y sentimientos. Así podrá ayudarte mejor si te conoce bien y sabe todo lo que te ocurre.



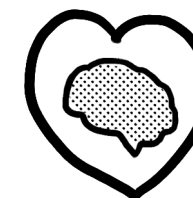
BUENA RELACIÓN FAMILIAR

En ocasiones, la convivencia diaria está desgastada por la presión de la vida cotidiana. Es importante comunicarte con tu familia, para facilitar un ambiente agradable y seguro, donde puedas contarle tus experiencias, buscar apoyo, ser escuchado y escuchar a los demás.



PSICOEDUCACIÓN

Tiene como objetivo desarrollar un conocimiento compartido sobre las alteraciones que se presentan en las personas. Esto contribuye a una mejor adaptación y a reducir riesgos. Es un proceso permanente que debe revisarse y actualizarse regularmente y que se puede aplicar individual o grupalmente. La psicoeducación explica la naturaleza de las alteraciones, opciones de tratamiento disponibles, etc...

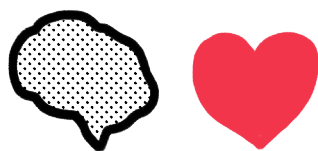


NEUROPROTECCIÓN: PROTECCIÓN DE TU CEREBRO

Mantén tus actividades escolares y académicas, si te gusta jugar videojuegos intenta buscar alguno que te ayude a potenciar tus procesos psicológicos (que contenga actividades de memoria, atención, resolución de problemas, etc...), aprende cosas nuevas cada día.

Aunque la adolescencia es un momento vulnerable para tu cerebro, la mayoría de los adolescentes llegan a la adultez con cerebros adultos sanos.

ES MUY IMPORTANTE QUE CUIDES TU CEREBRO.



Además, es importante que sepas que algunos de los cambios que ocurren en el cerebro durante esta importante fase de tu desarrollo pueden ayudar a tener grandes oportunidades como por ejemplo, tener un aprendizaje más rápido, a desarrollar muchos talentos, adaptarse a las nuevas tecnologías y además, protegerte contra trastornos mentales a largo plazo.

Sin embargo, el cerebro puede ser afectado por muchos riesgos, que muchas veces se relacionan con las mismas conductas de riesgos que los adolescentes frecuentemente tienen, por esta sensibilidad, de la que ya hablamos.

El cerebro adolescente es mucho más sensible a los efectos del alcohol, de la marihuana y otras drogas, a la falta de sueño y también, es muchísimo más sensible al estrés y a la presión externa.

Por esto es que la adolescencia es el momento en que surgen muchas situaciones de riesgo para tu cerebro y tu persona, **existiendo la posibilidad de algunas dificultades mentales de riesgo**, como la ansiedad, la depresión, los trastornos del ánimo, los trastornos alimentarios y aquellos trastorno que desorganizan el funcionamiento cerebral como las psicosis y dentro de ellas, la esquizofrenia.

ES FUNDAMENTAL QUE TU FAMILIA O LAS PERSONAS CON LAS QUE VIVES SE IMPLIQUEN APOYÁNDOTE PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS.

Explícales cómo pueden apoyarte y pídeles que cuenten contigo para la planificación de cualquier actividad que haya que realizar. También es importante que te organices para poder hacer lo que te gusta, en especial si es un hábito saludable.

SABEMOS QUE ALGUNAS ACTIVIDADES SON MUY BENEFICIOSAS PARA NUESTRO SISTEMA NERVIOSO, EN ESPECIAL CUANDO ÉSTE ESTÁ EN DESARROLLO.

Te damos algunos ejemplos a continuación: realizar ejercicio físico, interpretar algún instrumento musical, cantar, bailar o simplemente escuchar música un rato cada día, o leer algo que te guste (quince minutos al día, por ejemplo) y dedicar varios momentos al día a relajarte:

EJERCICIO DE ATENCIÓN PLENA

Encuentra una postura cómoda, puede ser sentado, acostado, con los ojos abiertos o cerrados, respira lentamente y lleva tu atención una y otra vez a tu respiración; si te distraes, no importa, a todos nos sucede, lo importante es darnos cuenta de que nos fuimos de la respiración y traer nuestra atención con amabilidad, una y otra vez, a ella. Sea lo que sea que suceda en ese momento en tu experiencia, sé consciente de ello, de lo que pasa en el aquí y ahora y sigue poniendo atención a tu respiración.

Practicar unos minutos al día este ejercicio beneficia a tu cerebro y a tu vida en general.

ATENCIÓN FAMILIARES

A menudo, cuando las familias tienen conflictos importantes o se enfrentan a la tarea de manejar problemas emocionales graves, se olvidan de hablar de otros temas diferentes a lo que les preocupa. Los problemas se convierten en el centro de las conversaciones, lo que termina empobreciendo la vida familiar. Las personas de esa familia comienzan a sentir que prefieren evitar el contacto entre unos y otros. Progresivamente, puede terminar produciéndose un enrarecimiento de las relaciones, una ruptura de los lazos emocionales y un aislamiento de las

personas en el seno de la familia hasta el punto de que, el núcleo social que nos debería sostener y apoyar, acaba siendo un grupo de “emergencia en casa”.

Al centrarse sobre todo en los problemas, la familia también puede influir negativamente en el paciente a quien, sin querer, se señala, y puede llegar a transmitirle la imagen de que todo en él es problemático, lo que también le resta oportunidades de expresión de sus aspectos más sanos y adaptativos. Este mismo efecto puede producirse en el resto de los miembros de la familia, que al volver una y otra vez sobre los aspectos negativos y preocupantes de sus vidas, van viendo disminuido su sentido de competencia.

Sabemos que, debido al ajetreo propio del estilo de vida actual, a las familias les resulta complicado encontrarse de forma rápida y placentera y aplicar lo que recomendamos a continuación. Por eso, queremos enfatizar lo conveniente que es que las familias (o las personas que conviven con los chicos) hagan lo posible por conseguir:

1. CREAR UN AMBIENTE PREDECIBLE

Mantener rutinas familiares.

2. CUIDARSE

No perder contacto con los amigos, mantener espacios de disfrute y ocio.

3. CREAR UNA CULTURA FAMILIAR DE COMUNICACIÓN FLUIDA

Crear espacios de charla neutra o no cargada emocionalmente (hablar de temas agradables).

4. EVITAR DISCUSIONES ACALORADAS O EXPRESIONES DE EMOCIONES EXCESIVAS

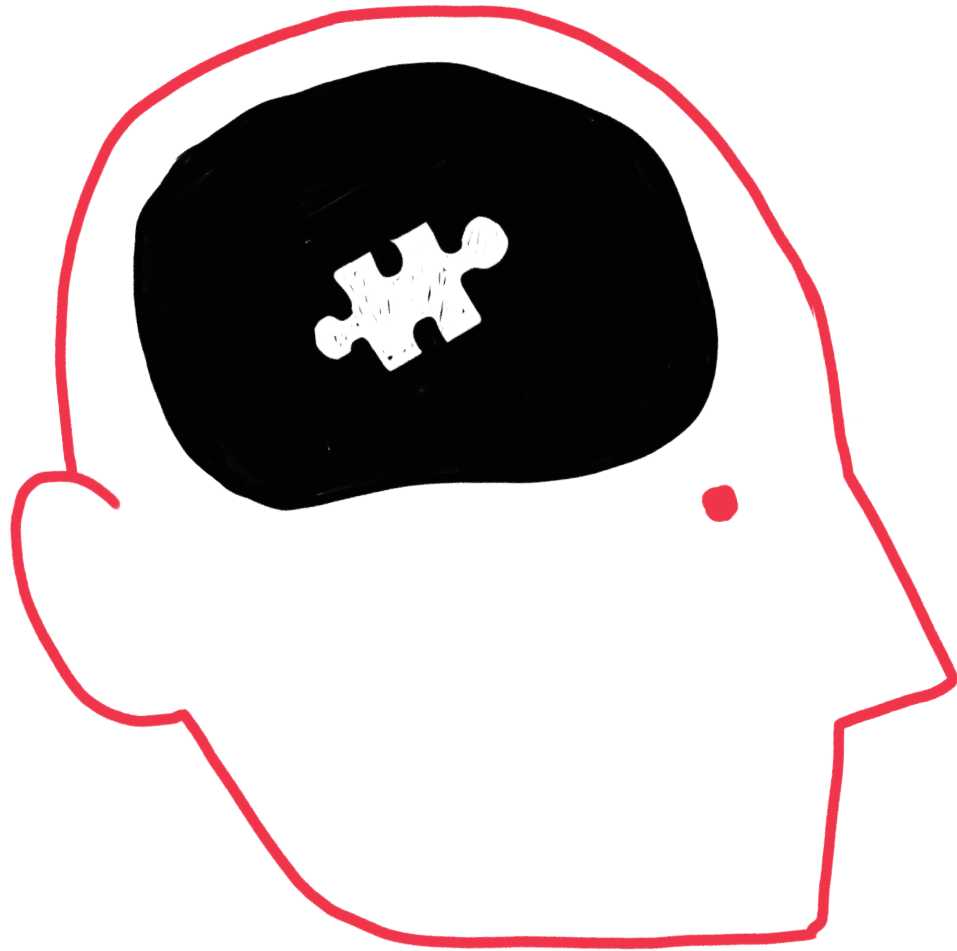
Esto no quiere decir que uno no exprese su desacuerdo. Los desacuerdos son normales, pero pueden transmitirse de forma que no resulten dañinos.

5. NO DEJAR PARA MAÑANA LO QUE PUEDES HACER HOY

Únicamente deja para mañana lo que no puedas decir hoy de forma modulada.

7 ¿Qué es la psicosis?

La psicosis es una enfermedad mental que se caracteriza por una pérdida de contacto con la realidad, donde se altera la percepción, el pensamiento, el estado de ánimo, y la conducta. Es posible que las personas afectadas pueden interpretar lo que ocurre a su alrededor de una forma extraña para los demás, pudiendo hacer que se comporten de forma distinta a como lo hacen habitualmente.



¿QUÉ ES EL CURSO DE LA PSICOSIS?

La aparición de síntomas psicóticos se puede dar tanto de forma aislada (un único episodio), como dentro de trastornos de corta o larga duración. En estos trastornos se pueden alternar períodos libres de síntomas, o en los que éstos tienen un menor impacto en el funcionamiento (estabilidad), y otros que denominamos de crisis, en los que estos síntomas reaparecen o aumentan (episodios y/o recaídas). En los momentos en los que se producen estas crisis, los síntomas se presentan más claramente y las dificultades de funcionamiento son mayores, por lo que es necesario estar alerta y solicitar un seguimiento

más cercano por parte de los tratantes si la intensidad de los síntomas dificulta el desarrollo de actividades diarias. En ocasiones, un ingreso en el hospital puede resultar lo más beneficioso para controlar estos síntomas.

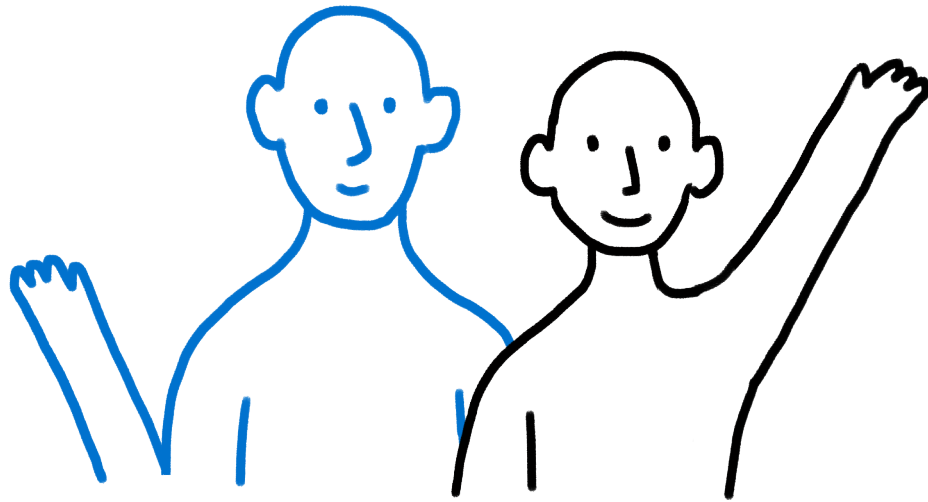
En la mayoría de los casos, tomar la medicación del modo en que la han pautado los terapeutas es crucial para prevenir las crisis.

TRAS UN PRIMER EPISODIO PSICÓTICO, PUEDE QUE:

- Se alcance la estabilidad (los síntomas desaparezcan) y nunca se vuelva a tener otro episodio. Esta posibilidad depende de varios factores: lo que sabemos al día de hoy es que ayuda que se maximice los factores protectores y se minimice los factores de riesgo que hemos descrito a lo largo de esta guía.
- Se alcance la estabilidad la mayor parte del tiempo aunque se sufra alguna crisis o recaída en el futuro. Los periodos de estabilidad pueden ser sin síntomas, haciendo una vida similar a la que se hacía antes del primer episodio psicótico; o con la presencia de algún síntoma en grado leve.
- Los síntomas se mantengan en el tiempo. Prevenir esta posibilidad depende en gran parte de que se pueda seguir las indicaciones y tratamientos que se consideran más beneficiosos para la persona afectada.

PARA TERMINAR

¡Gracias por tomar en consideración esta guía y leerla!



Recuerda que puedes volver a leer esta guía de apoyo cuantas veces sientas necesario, ya que te ayudará a conocer sobre las etapas del desarrollo y también comprender las alteraciones que pueden ir surgiendo en la adolescencia. Por otro lado, también puedes informarte sobre factores protectores que te servirán para prevenir estados de vulnerabilidad y enfermedades más severas.

Si te sientes abrumado, preocupado o necesitas ayuda, **no dudes en:**

Contárselo a tu familia, seres queridos y alguno de tus profesionales tratantes (psiquiatra, psicólogo, etc). Busca apoyo en aquellas personas que consideras importantes en tu vida o en quienes sientes confianza.

¡LA COMUNICACIÓN ES EL PRIMER PASO PARA UNA EVOLUCIÓN EXITOSA!

GLOSARIO

1. ADOLESCENCIA: Conjunto de cambios psicológicos, físicos y sociales que se dan entre los 10 y 19 años aproximadamente, y que contribuyen a dar el paso entre la etapa de niñez y adultez de la persona.

2. CARACTERÍSTICAS SEXUALES SECUNDARIAS: Son las características de los órganos sexuales masculinos y femeninos, que nos permiten distinguir entre el sexo masculino o femenino.

3. AISLAMIENTO: En este caso se habla de un aislamiento social, por tanto, refiere a cuando una persona mantiene muy poca o nula interacción con otras personas.

4. DIFICULTADES: Situación, circunstancia u obstáculos que se presentan y que son difíciles de solucionar o superar.

5. RIESGO: Situación en la que puede darse la posibilidad de un hecho o acontecimiento que produzca una dificultad, o donde una persona podría sufrir un daño.

6. VULNERABILIDAD: Aspecto donde la persona se ve susceptible a algún daño, perjuicio o sufrimiento.

7. ALTERACIONES: Perturbación del estado normal de una cosa o característica.

8. PSICOEDUCACIÓN: Información a modo de apoyo que se brinda a un grupo de personas afectadas por alguna problemática de salud mental, emocional, resolución de problemas o cualquier otra técnica del ámbito de la vida cotidiana. Tiene como objetivo que las personas comprendan la problemática tratada y aprendan a llevarla de mejor manera en su día a día.

9. EXPERIENCIAS SENSORIALES: Las experiencias sensoriales se logran percibir por medio de las sensaciones, lo que nos permite experimentar el mundo.

10. ESTRÉS: En términos biológicos, se relaciona con una respuesta del organismo para afrontar diferentes situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes. Esto nos facilita adaptarnos ante distintos contextos que se nos presentan en la vida. Sin embargo, cuando el estrés aumenta sus niveles, puede producir fatiga e irritabilidad, provocando así consecuencias negativas en la persona. Entre ellas se puede presentar como consecuencia; cansancio, sequedad en la boca, taquicardia, dolores de cabeza, tristeza, entre otros.

11. TRASTORNO PSICÓTICO: Es un trastorno mental que provoca ideas y percepciones alteradas en la persona afectada. La persona pierde el contacto con la realidad debido a alucinaciones o delirios, es decir, debido a percepciones fuera de la realidad (como oír voces), o escuchar, ver o sentir algo que en realidad no existe.

12. ENFERMEDAD MAYOR: Enfermedad de índole mental, que es grave o afecta de manera significativa en la vida y funcionamiento cotidiano de la persona afectada.

13. ANSIEDAD: Es un estado mental caracterizado por generar gran inquietud, nerviosismo, excitación, inseguridad y/o angustia en la persona, lo que en algunas ocasiones puede dificultar la realización de tareas diarias, inhabilitando al afectado en su funcionamiento.

14. ESQUIZOFRENIA: Es una enfermedad crónica del neurodesarrollo que perdura toda la vida, afectando en el modo de pensar, percibir el mundo y la conducta de quien lo padece. Una persona con esquizofrenia puede sufrir delirios o alucinaciones, y además de poseer un lenguaje desorganizado.

15. CONTENIDOS DELIRANTES: Son creencias falsas y persistentes, que aparecen sin un estímulo externo apropiado. La persona puede ver, sentir o escuchar algo que en la realidad, no existe.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cabrera, S., Michel, C & Cruzado, L. (2017) Estados clínicos de alto riesgo para esquizofrenia y otras formas de psicosis: una breve revisión. *Rev Neuropsiquiatría* 80,1.

Calvo, A., Moreno, M., Ruiz-Sancho, A., Rapado-Castro, M., Moreno, C., Sanchez-Gutierrez, T., Arango, C. & Mayoral, M. (2014) Intervention for Adolescents With Early-Onset Psychosis and Their Families: a Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.

Cibersam (2015). PIENSA: Guía para adolescentes y familias que quieren entender y afrontar la psicosis. Puri Ruiz, España.

Dominguez-Martinez, T., Cristobal-Narváez, P., Kwapil, T & Barrantes-Vidal, N. (2017) Características clínicas y psicosociales de pacientes con Estados Mentales de Alto Riesgo y Primeros Episodios de Psicosis de un Programa de Psicosis Incipiente en Barcelona (España). *Actas Esp Psiquiatr* 45(4):145-56.

Fonseca-Pedrero, E., Paino, M & Fraguas, D. (2013) DSM-5: ¿Síndrome de psicosis atenuada? *Papeles del Psicólogo*, 34(3), pp. 190-207.

Fusar-Poli, P. (2017) The Clinical High-Risk State for Psychosis (CHR-P), Version II. *Schizophrenia Bulletin*, 43-1 pp. 44–47.

Ramírez, J. (2017) Síndrome de psicosis atenuada, un diagnóstico controvertido. Universidad de Cádiz.

Ruiz-Sancho, A., Calvo, A., Rapado-Castro, M., Moreno, M., Moreno, C., Sánchez-Gutiérrez, T., Tapia, C., Chiclana, G., Rodríguez, P., Fernández, P., Arango, C. & Mayoral, M. (2012) PIENSA: Development of an Early Intervention Program for Adolescents With Early-Onset Psychosis and Their Families. *Adolescent Psychiatry*, 2, 229-236.

Schlosser, D., Miklowitz, D., O'Brien, M., De Silva, S., Zinberg, J. & Cannon, T. (2012) A randomized trial of family focused treatment for adolescents and young adults at risk for psychosis: study rationale, design and methods. *Early Intervention in Psychiatry*, 6. 283–291.

