

## La psicosis y la alcoholismo y drogadiccion (en inglés: Psychosis and drug and alcohol issues)

Una psicosis cambia la manera de pensar, de sentir y de comportarse de una persona, lo cual puede acarrearle problemas en su vida familiar y social, en el colegio o en el trabajo. Puede llevar al consumo de drogas o a la depresión, a un elevado riesgo de hacerse daño o intentar suicidarse. Esta hoja de información le ofrece una guía acerca de qué es un episodio psicótico y de problemas complejos de salud mental, tales como psicosis inducida por drogas y diagnóstico doble, y los tratamientos y alternativas de apoyo existentes.

### ¿Qué es la psicosis?

La psicosis se caracteriza por un grupo de síntomas específicos. Una persona que atraviesa por un episodio psicótico tiene una visión distorsionada de la realidad y es posible que muestre cambios en su personalidad. Una persona con síntomas psicóticos no se da cuenta de estar bajo un episodio psicótico porque ha perdido su sentido de la realidad.

### ¿Cuáles son los síntomas?

La gente sufre la psicosis de distintas maneras, ya que los síntomas varían de una persona a otra. Señales de advertencia pueden ser:

- Cambios en la regularidad del sueño.
- Cambios en el apetito.
- Aislamiento social.
- Descuido en la higiene y presentación personal.
- Expresarse en forma irracional.
- Obsesión con ciertos actos o pensamientos.

Una persona que muestra síntomas de psicosis por lo general da muestras también de problemas personales, sociales y ocupacionales.

Los síntomas más avanzados son:

**Alucinaciones** – ver, oír, sentir, saborear u oler algo que no está presente. Por ejemplo, una persona puede “oír voces en su cabeza”, o ver o sentir cosas que no están ahí, como por ejemplo, que algo le trepa por la piel. Las alucinaciones son angustiantes y hacen que la persona alucinada se torne hostil y sea difícil hablar con ella.

**Delirios de grandeza** – por ejemplo, la persona se cree famosa, como una estrella de cine o un guía espiritual. Creer que ciertas canciones contienen mensajes ocultos sólo para ellos, o que poseen poderes especiales.

**Delirios de paranoia** – por ejemplo la persona cree que la están siguiendo, que se forma un complot en su contra, que la controlan fuerzas ocultas u otras personas. Puede sentirse perseguida, o llena de sospechas sin razón aparente.

**Un hablar o comportamiento desorganizado** – por ejemplo, que la persona habla muy rápido o pasa de un tema a otro, o tiene dificultad para expresarse. Puede tener dificultades en actividades de la vida diaria, como cocinar o lavar, o reaccionar de manera inoportuna.

**Un cambio en los sentimientos** – la persona da muestras de frialdad y de mutismo, de aislamiento, de dificultad para pensar.

**Ansiedad** – por ejemplo, la persona puede sentir grandes temores y no logra calmarse.

Estos síntomas pueden durar unas pocas horas o días pero pueden alargarse por semanas, meses y aún años si la persona no recibe un tratamiento adecuado.



## ¿Quiénes sufren de psicosis?

Sólo un 2% aproximadamente de las personas con una enfermedad mental tienen una enfermedad seria que puede resultar en síntomas de psicosis. La psicosis es curable. A cualquier persona puede darle psicosis y ocurre en todas las culturas. Por lo general ocurre por primera vez entre las edades de 15 a 30 años.

## ¿Qué causa la psicosis?

Las causas de la psicosis no son claras, pero hay muchos sucesos que pueden iniciarla, por ejemplo:

- Una lesión al cerebro.
- El sufrir tensiones como por ejemplo perder a un ser querido, vivir una guerra o tortura, emigración a un nuevo país, condiciones de vida difíciles, el comienzo en un nuevo colegio, divorcio de los padres, ruptura de una relación afectiva, exámenes universitarios.
- Abuso de alcohol y otras drogas.
- Un riesgo acrecentado de psicosis si otros miembros de la familia la han padecido.

Una persona con episodios psicóticos y que usa drogas, aumenta su riesgo de recaída psicótica y de sufrir depresión, ansiedad o dificultades con la memoria. Su recuperación es más lenta y puede tener síntomas y episodios psicóticos más persistentes.

## ¿Qué es la psicosis inducida por drogas?

La psicosis inducida por drogas puede iniciarse cuando una persona propensa a desarrollar psicosis consume drogas como marihuana, anfetaminas (speed) y cocaína. Por lo general, los síntomas de la psicosis inducida por drogas aparecen rápidamente y duran un corto tiempo (de varias horas a varios días) hasta que el efecto de la droga se desvanece. Los síntomas más comunes de la psicosis inducida por drogas son pérdida de memoria, desorientación y alucinaciones. Estos síntomas responden bien al tratamiento.

## ¿Qué es el diagnóstico doble?

El diagnóstico doble ocurre cuando una persona sufre una enfermedad mental, por ejemplo esquizofrenia, depresión, trastorno bipolar o trastornos de la personalidad, Y ADEMÁS problemas con alcohol y otras drogas.

Con la enfermedad mental la persona aumenta grandemente el riesgo de caer en alcohol o drogas. La persona enferma mental a veces consume drogas o alcohol para sentirse mejor, para ahuyentar sentimientos de soledad, para relajarse, por entretenerse, para controlar la tensión, buscando identificarse con algún grupo social.

Al principio la droga y el alcohol pueden ayudar a la persona a sentirse mejor y aliviar los síntomas pero cuando su efecto disminuye los síntomas empeoran. La recuperación de una enfermedad mental se hace más difícil si el paciente además tiene un diagnóstico doble.

El que una persona con enfermedad mental consuma drogas o alcohol puede causarle problemas en todos los aspectos de su vida, en el trabajo, colegio, sus relaciones, vivienda, dinero y con la ley, y se encuentra con mayor riesgo de causarse daño o intentar suicidarse.

Toma más tiempo diagnosticar una enfermedad mental en una persona que además tiene el problema de la droga o el alcohol.

## ¿Cómo puedo ayudar a alguien con psicosis o diagnóstico doble?

La cultura juega un rol importante en la forma en que la gente entiende la enfermedad mental. Por ejemplo en algunas culturas la creencia es que el comportamiento psicótico tiene causas sobrenaturales. Es importante eliminar los estigmas y las barreras que hacen que el paciente no pida ayuda.

Puede que la familia y los amigos de una persona con episodios psicóticos no sepan qué hacer y que les resulte difícil dar el primer paso para ayudarla. Puede ser para ellos muy angustiados, y sentirse culpables, alarmados, impotentes o confundidos. A veces la persona con psicosis no se da cuenta del hecho que necesita ayuda, y puede sentirse avergonzada o con miedo al estigma de la enfermedad mental. Es de suma importancia que su ser querido obtenga ayuda lo más pronto posible.

La familia y los amigos pueden ayudar: diciéndole a la persona afectada, en forma clara y tranquila qué es lo que han observado y que les preocupa. Decirle que todo tiene solución y que pedir ayuda es signo de fortaleza y no de debilidad. Decirle que puede obtener ayuda a través del médico de familia (GP) y otros servicios de salud mental. Lo importante es siempre dar esperanzas y tener paciencia y ser reconfortante. Existen tratamientos para la enfermedad mental.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

## ¿Cuál es el tratamiento para la psicosis y el diagnóstico doble?

Una persona con síntomas psicóticos o diagnóstico doble no debe tratar de actuar por sí sola. La psicosis puede ser tratada y la mayoría de la gente se recupera bien. Algunos se recuperan rápido con sólo un poco de ayuda. Otros pueden tomar más tiempo en recuperarse y necesitar un apoyo intensivo.

Existe toda una gama de tratamientos tales como los medicamentos, atención regular de un psiquiatra, una interacción psicosocial y grupos de apoyo. A veces la persona tiene que ingresar al hospital.

El diagnóstico doble es un problema médico que requiere intervención médica. Hay muchos tipos de remedios disponibles que ayudan a aliviar los síntomas y prevenir recaídas. Iniciar el tratamiento lo antes posible puede ser de gran ayuda en la recuperación del enfermo con diagnóstico doble, y reducirá la posibilidad de una recaída.

### ¿Qué debo hacer si me da una psicosis o un diagnóstico doble?

- El primer paso es ir al doctor (GP).
- Averigüe lo más posible acerca de la enfermedad para que usted y su familia puedan comprender lo que ocurre, saber a qué atenerse y saber controlar los episodios psicóticos. Averigüe qué servicios de salud mental existen y busque tratamiento y ayuda.
- Contacte su servicio local de salud mental o el servicio relacionado con la droga y el alcohol para mayores informaciones sobre la ayuda disponible.
- Contacte a quienes puedan guiarle. Poder hablar con alguien es una parte esencial del tratamiento. Una orientación por parte de profesionales para su familia y amigos también puede ser de utilidad.
- El control de la tensión psicológica (también llamada “estrés”, del inglés “stress”). Los efectos de la tensión, entre ellos el sentirse exhausto, la irritabilidad, la ansiedad, los cambios en el apetito y el mal dormir. Algunos pasos para reducir la tensión mental pueden ser la relajación, la respiración profunda, el organizarse, controlar las actividades y la puntualidad, reducir las responsabilidades y obligaciones.
- Manténgase sano, coma y duerma bien, haga ejercicio físico en forma regular, y hágase un examen médico periódicamente.
- Póngase objetivos realistas y celebre sus logros.
- Un ambiente de apoyo puede aminorar el aislamiento y ayudarlo a enfrentar los síntomas de psicosis. Si cuenta con el apoyo de su familia, amigos y otros grupos se sentirá optimista con respecto a su recuperación, y podrá crear un ambiente de cariño y estabilidad en donde afirmar su autoestima. El buscar y mantener relaciones de sociabilidad es importante, y si alguna relación se rompe, investigue las posibilidades de asesoramiento y estrategias de solución de problemas.
- Prevenga la recaída. Determine qué es lo que inicia la tensión, enumere las señales iniciales de recaída, identifique estrategias para hacer frente, haga una lista con los remedios que usted debe tomar para controlar las señales iniciales y tenga a mano los contactos para ayuda adicional.

En la medida que algunas estrategias funcionan mejor con algunas personas que con otras, ensaye alternativas para encontrar qué es lo mejor para usted. Algunas personas se recuperan rápido y con poca interacción, mientras que otras se recuperan con apoyo durante un período largo.

## ¿Cómo manejo mi psicosis y diagnóstico doble en el seno de mi familia y con mis amigos?

Los síntomas psicóticos son causa de tensión para todo el mundo. Los miembros de su familia o sus amigos pueden atemorizarse, sentir tristeza, enojo, frustración, vergüenza y desesperación. El tratamiento de la psicosis puede a veces ser un largo proceso, en el que usted tiene que saber que habrá retrocesos. No enfrente sus problemas solo. Hable con sus amigos, con miembros de su familia, con los profesionales, porque ellos pueden darle ayuda y aliento. También recuerde que usted necesita tiempo para usted mismo. Cuide bien de lo siguiente:

- Evite la violencia y asegúrese que usted no corre peligro. No vacile en pedir ayuda si se siente intimidado o amenazado por la actitud de alguna persona. Y si es necesario, llame a la policía.
- Desarrolle estrategias que le den apoyo a la persona sin por ello estar apoyando su drogadicción o alcoholismo, por ejemplo, cómprele comida o pague su cuenta de electricidad, en vez de darle dinero.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

- El suicidio o la amenaza del suicidio es parte del comportamiento de una persona con diagnóstico doble. La familia y los amigos tendrán que diseñar una respuesta para encarar el problema.
- Si el enfermo sufre una recaída, no vacile en buscar ayuda y ofrezca apoyo y aliento positivos.
- Demuestre que usted comprende la percepción que la persona tiene del problema, y respete sus predilecciones y costumbres.
- Hágle saber qué tipo de comportamiento es aceptable para usted. Converse de ello siempre en forma clara y tranquila.
- Mantenga la rutina diaria, y las celebraciones de siempre, los cumpleaños, los festivales espirituales o culturales, y las fechas importantes de la familia.

### ¿Necesita más información?

#### En busca de un intérprete

##### Servicio de Traducción e Interpretación (TIS)

Tel: 13 14 50

**Servicios de ayuda a los enfermos mentales y servicios telefónicos de emergencia (las 24 horas)** aparecen en su guía telefónica local

##### Servicio telefónico permanente de asesoría de Lifeline

Una organización no gubernamental que ofrece un servicio de asesoría e información.

Tel: 13 11 14

Sitio Web: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

##### Red de información australiana sobre drogas (ADIN)

Información sobre servicios relacionados con las drogas y el alcohol en cada uno de los estados y territorios de Australia.

Sitio Web: [www.adin.com.au](http://www.adin.com.au)

##### Carers Australia

Una organización no gubernamental que ofrece a los cuidadores información, derivación a especialistas y recursos educacionales.

Tel: 1800 242 636

Sitio Web: [www.carersaustralia.com.au](http://www.carersaustralia.com.au)

#### Ponga los contactos locales aquí

.....  
.....  
.....

#### Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Sitio Web: [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Correo electrónico: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

#### Sane Australia

Sane Australia (en castellano: "Australia cuerda"), es una institución de beneficencia que ofrece información y contactos con profesionales de la salud por medio de una línea telefónica gratuita a escala nacional, junto con recursos educacionales y también investigación.

Tel: 1800 18 SANE (7263)

Sitio Web: [www.sane.org](http://www.sane.org)

#### beyondblue: La iniciativa nacional sobre la depresión

Información acerca de la depresión, ansiedad y trastornos afines, tratamientos y dónde encontrar ayuda.

Tel: 1300 22 4636

Sitio Web: [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

#### Contacte en su localidad al:

- Médico de familia (GP)
- Servicio de salud mental
- Centro comunitario de salud
- Personal de salud mental en el hospital de su localidad
- Centros y Servicios de Salud Mental Transculturales (en inglés: "Transcultural Mental Health Centre/Service")

MMHA puede proporcionarle contactos si es que existen en su estado o territorio.

### Esta hoja de información

Esta hoja de información fue producida por el **Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental** (sigla del nombre en inglés: MMHA) y financiada por el Ministerio Federal de Salud y de la Tercera Edad (Australian Department of Health and Ageing). Otras hojas de información de esta serie:

- Personas a cargo del cuidado de quienes sufren una enfermedad mental
- Derechos y responsabilidades del consumidor en el sistema de la salud mental
- Identidad cultural y salud mental
- Buscando ayuda en casos de enfermedad mental por medio de un médico
- Trastorno por estrés postraumático
- Recuperación de una enfermedad mental

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Multicultural Mental Health Australia,  
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124  
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)

multicultural  
MENTAL HEALTH AUSTRALIA