

PASO A PASO

HOJA DE RUTA DE LA SALUD MENTAL EN LA NUEVA NORMALIDAD PARA PERSONAS CON ESQUIZOFRENIA



Campaña de consejos y pautas de Lundbeck con la colaboración del Dr. Manuel Martín Carrasco, Director Médico en la Clínica Psiquiátrica Padre Menni de Pamplona y Vicepresidente de la Sociedad Española de Psiquiatría.

1 RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD EN PERSONAS CON ESQUIZOFRENIA



Quienes padecen un trastorno mental grave como la esquizofrenia son **más vulnerables a las distintas situaciones adversas provocadas por la epidemia de COVID-19**, lo que puede resultar en **recaidas o empeoramiento**, debido a la **alta susceptibilidad al estrés** en comparación con la población general.

Recomendaciones para personas con esquizofrenia

- **Retoma tu atención en salud mental lo antes posible.**
- **Utiliza las nuevas estrategias** –atención telemática, atención a domicilio, monitorización de síntomas mediante aplicaciones de móvil, etc.– **para mejorar la atención que recibes y el control sobre tu trastorno.**
- **Continúa con el tratamiento que tengas prescrito.** Recuerda las pautas de tu médico, que te pueden ayudar especialmente a lo largo de este período.
- **Permanece atento a la aparición de síntomas de recaída** – suelen ser diferentes según el cuadro clínico de cada persona– y **contacta inmediatamente con los servicios de salud mental** en caso de que aparezcan. No desprecies la opinión de personas cercanas o familiares; con mucha frecuencia, ellos son los primeros en darse cuenta.
- **Elabora un plan de acción propio**, que sea progresivo, adecuado a tus circunstancias personales y **a la manera en la que hayas vivido la COVID-19.**
- **Contacta con tu red social de apoyo** –por ejemplo, asociaciones de pacientes, etc.– **para estar bien informado de cómo la pandemia ha afectado a tu colectivo.**

