

# MÁS ALLÁ DEL MITO<sup>©</sup>

MI DÍA A DÍA CON LA ESQUIZOFRENIA



SIEMPRE FUI UN CHICO TÍMIDO, POCO SOCIABLE. PERO CUANDO CUMPLÍ 17, EMPEZÓ A SER PREOCCUPANTE. DEJÉ DE RELACIONARME Y DE SALIR... PERDÍ EL INTERÉS POR TODO.





PARA CUANDO CUMPLÍ 20, ESTABA MUY CONFUNDIDO. DESCONFIABA DE TODOS, Y ESO ME HIZO AISLARME.

ESTÁN HABLANDO DE TI. QUIEREN ENCERRARTE...

DOS NUEVOS SOSPECHOSOS EN EL CASO DE LOS LADRONES DE ARTE...



¿LO HAS VISTO?

¡ES EL DEL TELEDIARIO!

MÍRALO, TAN TRANQUILO POR LA CALLE...



DÍSELO A MAMÁ, ¿EH? QUE LOS VECINOS NO ESTÁN. YO HE ESTADO BUSCANDO LAS LLAVES PARA IR A VER QUÉ QUIEREN LOS ABUELOS. COMO NO SABÍA QUÉ HACER CON EL PERRO, HE TENIDO QUE ENCERRARLO. LO HE DEJADO CON AGUA Y COMIDA PARA QUE ESTÉ BIEN... MAMÁ DICE QUE LO DEJE EN EL SALÓN, PERO DESDE EL JUEVES LE HA DADO POR ROBAR ZAPATOS Y ESCONDERLOS...

EN ESE MOMENTO, NO SABÍA QUE EMPEZABA A SUFRIR LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD.



ESTA CRISIS ME LLEVÓ AL PRIMER INGRESO.



NECESITAMOS AYUDA PROFESIONAL.

PASÓ UN TIEMPO HASTA QUE UN DÍA EL ESPECIALISTA NOS DIJO DE QUÉ SE TRATABA.

AL PRINCIPIO ME SENTÍA ENGAÑADO ... REALMENTE NO ENTENDÍA POR QUÉ ESTABA ALLÍ.



COMENCÉ CON LA MEDICACIÓN Y ALGUNOS SÍNTOMAS DESAPARECIERON EN SEGUIDA, PERO OTROS PERSISTIERON. AL FINAL ACEPTÉ QUE ESTABA ENFERMO, Y APRENDÍ MUCHO SOBRE LA ENFERMEDAD.

EL TRASTORNO PSICÓTICO SE CARACTERIZA POR UNA ALTERACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD. YO VEÍA Y SENTÍA COSAS... Y AUNQUE TODOS ME DIJESEN QUE NO ERAN REALES, ¡PARA MÍ ESTABAN AHÍ!

ESTA SENSACIÓN DE IRREALIDAD ME GENERABA ANGUSTIA, NERVIOS, DESCONFIANZA Y AISLAMIENTO.

LOS SÍNTOMAS AFECTAN AL PENSAMIENTO Y A LA CONDUCTA...



**ALUCINACIONES**

Ver, oír, oler o sentir algo que no existe

**DELIRIOS**

Creencias falsas basadas en interpretaciones erróneas de la realidad

**PENSAR Y HABLAR DESORGANIZADAMENTE**

**AGITACIÓN, IRRITABILIDAD**



**PÉRDIDA DE CAPACIDAD PARA ASOCIAR IDEAS**

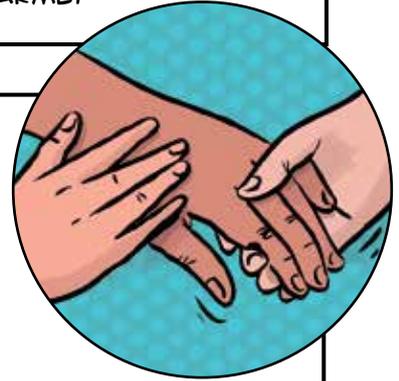
**DIFICULTAD PARA MOSTRAR AFECTO**

**ALTERACIONES EN LA CONDUCTA**

Falta de aseo, aislamiento y conductas extravagantes

... PERO TAMBIÉN A LA CONCENTRACIÓN, LA MEMORIA Y LA ATENCIÓN.

TRAS EL DIAGNÓSTICO, COMENCÉ LA TERAPIA. NO FUE FÁCIL, TENÍA MIEDO DE QUE EL PSIQUIATRA FORMASE PARTE DEL COMLOT QUE YO VEÍA... PERO DESCUBRÍ QUE HABÍA MUCHA GENTE QUE QUERÍA Y SABÍA AYUDARME.



PSIQUIATRA



ME AYUDÓ A COMPRENDER LA ENFERMEDAD Y LA IMPORTANCIA DE TOMAR LA MEDICACIÓN.

PROFESIONALES SOCIO-SANITARIOS



ME AYUDARON A RETOMAR MI VIDA PERSONAL, LABORAL Y SOCIAL.

GRUPOS TERAPEÚTICOS



ENCONTRÉ GENTE PASANDO POR LO MISMO... QUE ME ENTENDÍA.

MI FAMILIA



MANTENIENDO UNA VIDA NORMAL EN CASA Y AYUDÁNDOME A NO ABANDONAR LA MEDICACIÓN.

LOS AMIGOS



MIS VERDADEROS AMIGOS ESTUVIERON A MI LADO Y NO ME JUZGARON.

CON EL TIEMPO, FUI APRENDIENDO A CONVIVIR CON LA ESQUIZOFRENIA Y DESCUBRÍ QUE ALGUNAS RECOMENDACIONES ERAN MUY IMPORTANTES PARA LLEVAR UNA VIDA PRÁCTICAMENTE NORMAL.

## DIEZ CONSEJOS

PARA MANTENERSE BIEN CON ESQUIZOFRENIA

1. SEGUIR EL TRATAMIENTO QUE TE INDICA EL PSIQUIATRA.
2. SER CRÍTICO CON LAS ALUCINACIONES Y LOS DELIRIOS.
3. TOMAR EL CONTROL Y NO PERDER LA ESPERANZA. ENCONTRARSE MEJOR NO ES FÁCIL, HAY QUE ESFORZARSE.
4. LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SANA, HACER DEPORTE Y MANTENERSE OCLUPADO.
5. APRENDER A AFRONTAR EL ESTRÉS.
6. RELACIONARSE CON FAMILIARES Y AMIGOS.
7. NO TOMAR ALCOHOL NI DROGAS.
8. APRENDER A RECONOCER LAS SEÑALES PREVIAS A UNA CRISIS, COMO INSOMNIO, IRRITABILIDAD, DESCONFIANZA...
9. ANTE EL PRIMER SÍNTOMA, PEDIR AYUDA.
10. ¡NUNCA BAJAR LA GUARDIA!



UNA FRASE PARA CALMAR LA ANSIEDAD.



YO TENGO EL CONTROL Y  
ESTO LO VOY A SUPERAR.  
YO TENGO EL CONTROL...

ENFRENTARSE A LAS VOCES DIRECTAMENTE  
Y NO ESCUCHARLAS.



SÉ QUE NO ERES REAL.  
BUENO, A VER SI LLEGA  
EL BUS.

PEDIR AYUDA A FAMILIA Y AMIGOS  
PARA ANALIZAR CIERTOS  
PENSAMIENTOS, PONERLOS A PRUEBA  
Y RECONOCER LAS ALUCINACIONES.



VALE, VAMOS A PONER LA LAVADORA  
JUNTOS PARA QUE VEAS QUE NADIE  
LE ESTÁ HACIENDO NADA A TU ROPA.

MI FAMILIA HA SIDO UN  
PILAR FUNDAMENTAL PARA  
MI RECUPERACIÓN,  
AYUDÁNDOME A SOBRELLEVAR  
ALGUNOS EFECTOS NEGATIVOS  
DE LA MEDICACIÓN.



... Y, UNA DE LAS COSAS MÁS DIFÍCILES PARA TODOS,  
LUCHAR CONTRA EL ESTIGMA SOCIAL CAUSADO POR EL  
DESCONOCIMIENTO QUE HAY DE ESTA ENFERMEDAD.



NO, ANA, ESQUIZOFRENIA  
NO ES SINÓNIMO DE VIOLENCIA.  
PABLO ES EL MISMO CHICO  
TRANQUILO DE SIEMPRE.

TRAS VARIOS AÑOS DE TERAPIA Y DE TRATAMIENTO, ME ENCUENTRO BASTANTE MEJOR. LA ESQUIZOFRENIA, AUNQUE SIGUE ESTANDO AHÍ, YA NO TIENE EL MISMO IMPACTO EN MI VIDA QUE ANTES. YA NO ME IMPIDE SEGUIR YENDO A MIS CLASES EN LA UNIVERSIDAD, TENER UN TRABAJO POR LAS TARDES Y QUEDAR CON MIS AMIGOS. TENER BAJO CONTROL MI ENFERMEDAD Y PODER RECUPERAR MI VIDA NORMAL ME HA HECHO VALORAR MÁS AQUELLAS COSAS QUE PARA CUALQUIERA SON MÁS FÁCILES DE CONSEGUIR.



ESTE CÓMIC HA SIDO DESARROLLADO COMO HERRAMIENTA DE AYUDA A LAS PERSONAS JÓVENES QUE DEBUTAN CON LA ESQUIZOFRENIA, PARA CONOCER MÁS SOBRE SU TRASTORNO Y APRENDER A AFRONTARLO.

LA HISTORIA ESTÁ BASADA EN TESTIMONIOS REALES DE PACIENTES CON COLABORACIÓN DE AMAFE (ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE AMIGOS Y FAMILIARES DE PERSONAS CON ESQUIZOFRENIA).

Elaborado por:

Con el apoyo de:

Con el patrocinio de:

