



Cómo comprender qué es la psicosis

¿Qué es la psicosis?

La psicosis se refiere a un conjunto de síntomas que afectan la mente y que hacen que se pierda cierto contacto con la realidad. Durante un episodio de psicosis, se alteran los pensamientos y las percepciones, y la persona puede tener dificultad para reconocer lo que es y lo que no es real.

¿A quién le da psicosis?

Es difícil saber el número de personas que tienen psicosis. Diversos estudios calculan que a entre 15 y 100 personas de cada 100,000 les da psicosis cada año.

A menudo, la psicosis comienza en la edad adulta joven, cuando una persona está entre los últimos años de la adolescencia y los 25 años. Sin embargo, se puede tener un episodio psicótico a edades más jóvenes o más avanzadas y puede formar parte de diversos trastornos y enfermedades. Por ejemplo, las personas mayores con trastornos neurológicos pueden tener un mayor riesgo de que les dé psicosis.

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

A menudo, las personas con psicosis tienen delirios (creencias falsas, por ejemplo, de que las personas en la televisión les envían mensajes especiales o que otros intentan hacerles daño) y alucinaciones (ver u oír cosas que otros no ven u oyen, como escuchar voces que les dicen que hagan algo o les critican). Otros síntomas pueden incluir hablar incoherentemente o sin sentido o comportarse de forma inapropiada para la situación en la que se encuentra.

Sin embargo, con frecuencia habrá cambios en el comportamiento de una persona antes de que se presente la psicosis. Los signos conductuales de advertencia de la psicosis incluyen:

- desconfianza, ideas paranoicas o incomodidad frente a otras personas;
- problemas para pensar con claridad y lógica;
- aislamiento social y más tiempo a solas;

- ideas inusuales o demasiado intensas, sentimientos extraños o una falta total de sentimientos;
- menos atención al cuidado o la higiene personal;
- interrupción del sueño, incluida la dificultad para conciliarlo y dormir menos horas;
- dificultad para distinguir entre realidad y la fantasía;
- habla confusa o dificultad para comunicarse;
- baja repentina en las calificaciones o en el desempeño laboral.

Junto con estos síntomas, una persona con psicosis también puede tener cambios más generales en el comportamiento que incluyen:

- perturbaciones emocionales,
- ansiedad,
- falta de motivación,
- dificultad para funcionar en general.

En algunos casos, una persona que está pasando por un episodio psicótico puede comportarse de manera confusa e impredecible, y puede hacerse daño a sí misma o representar una amenaza o ser violenta con los demás. El riesgo de violencia y suicidio disminuye con el tratamiento de la psicosis, por lo que es importante buscar ayuda. Si descubre que usted tiene algunos de estos cambios en el comportamiento o los observa en un amigo o familiar y comienzan a intensificarse o no desaparecen, comuníquese con un proveedor de atención médica.

El sitio web de ayuda para la salud mental del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) tiene información sobre cómo obtener ayuda y encontrar un proveedor de atención médica o lograr acceso a tratamiento en www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

Si usted o alguien que conoce está pasando dificultades o tiene pensamientos suicidas llame o envíe un mensaje de texto al **988**, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. También puede obtener apoyo a través de su chat en vivo at 988lifeline.org. En situaciones potencialmente mortales, llame al **911**.

¿Qué causa la psicosis?

No hay una causa específica para la psicosis. Este trastorno parece ser el resultado de una combinación compleja de riesgos genéticos, diferencias en el desarrollo del cerebro y exposición a factores estresantes o traumáticos. La psicosis puede ser un síntoma de una enfermedad mental, como la esquizofrenia, el trastorno bipolar o la depresión grave. Sin embargo, una persona puede tener psicosis y nunca haber sido diagnosticada con esquizofrenia o cualquier otro trastorno.

Para las personas mayores, los síntomas de la psicosis pueden ser parte de una enfermedad física o mental que surge más adelante en la vida. La psicosis también puede ser un síntoma de algunas enfermedades propias de la vejez, como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas.

Otras causas posibles de psicosis incluyen la falta de sueño, ciertos medicamentos recetados y el uso indebido de alcohol o drogas. Por lo general, una enfermedad mental, como la esquizofrenia, se diagnostica al excluir estas otras causas.

Un profesional competente de la salud mental (como un psicólogo, un psiquiatra o un trabajador social) puede hacerle una evaluación completa y darle un diagnóstico preciso. Encuentre consejos para hablar con un profesional de salud mental (u otro proveedor de atención médica) para mejorar su atención y aprovechar su visita 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 del Cuidado de la Salud (AHRQ, por sus siglas en inglés) en www.ahrq.gov/es/questions/question-builder.



¿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, ya que, a menudo, el tratamiento temprano significa que se logrará una mejor recuperación. Un psicólogo, psiquiatra o trabajador social competente podría hacer un diagnóstico y ayudar a establecer un plan de tratamiento.

Por lo general, el tratamiento de la psicosis incluye medicamentos antipsicóticos. Hay varios tipos diferentes de medicamentos antipsicóticos y tienen efectos secundarios distintos, por lo que es importante colaborar con un proveedor de atención médica para determinar el medicamento que sea más eficaz con la menor cantidad de efectos secundarios.

El tratamiento también suele incluir otros elementos. Diversas investigaciones respaldan considerablemente la atención especializada coordinada, que es un enfoque de equipo de diversos elementos orientado a la recuperación para el tratamiento de la psicosis. Este enfoque promueve el fácil acceso a la atención y la toma de decisiones conjunta entre los especialistas, la persona con psicosis y sus familiares. Se logran mejores resultados con una atención especializada coordinada si la persona comienza el tratamiento lo antes posible, después de que surgen los síntomas psicóticos.

Actualmente, esta atención especializada coordinada es la norma para la atención de la psicosis temprana, según la “Guía de práctica de la Asociación Americana de Psiquiatría para el tratamiento de pacientes con esquizofrenia”.

Investigaciones del NIMH sobre la atención especializada coordinada

El proyecto de investigación *Recovery After an Initial Schizophrenia Episode (RAISE)* [Recuperación después del primer episodio de esquizofrenia], respaldado por el NIMH, estableció la atención especializada coordinada como un tratamiento eficaz para la psicosis temprana e identificó elementos importantes para ayudar a las personas a llevar una vida productiva e independiente. Obtenga más información en inglés sobre los estudios RAISE en www.nimh.nih.gov/raise.

El NIMH continúa dando prioridad a las investigaciones y la ampliación de los tratamientos para la psicosis temprana con el lanzamiento de la *Early Psychosis Intervention Network (EPINET)* [Red de Intervención de la Psicosis Temprana] en 2019. A través de la EPINET, el NIMH financió subvenciones para establecer un centro nacional de coordinación de datos y centros científicos regionales conectados a más de 100 programas de atención especializada coordinada que brindan tratamiento temprano de la psicosis en 17 estados. El sitio web en inglés de la EPINET ofrece recursos para investigadores, proveedores de atención médica, administradores, y personas con psicosis y sus familias. Puede visitar este sitio web en <https://nationalepinet.org>.

La atención especializada coordinada incluye diversos componentes:

- La **psicoterapia individual o de grupo**, que se adapta a los objetivos de recuperación de la persona. Las terapias cognitivas y conductuales se centran en desarrollar las habilidades y los conocimientos necesarios para aumentar la resiliencia y poder hacer frente a los diversos aspectos de la psicosis, mientras se mantienen y se logran los objetivos personales.
- Los **programas de apoyo y educación familiar**, que enseñan a los parientes aspectos sobre la psicosis y las habilidades de afrontamiento, la comunicación y la solución de problemas. Los familiares que se mantienen informados y participan activamente están más preparados para ayudar a sus seres queridos en el proceso de recuperación.
- El **manejo de los medicamentos** (también llamado farmacoterapia), que significa adaptar tanto la selección como la dosificación de los medicamentos a las necesidades específicas de la persona, para así ayudar a reducir los síntomas de la psicosis. Como todos los medicamentos,



los antipsicóticos tienen riesgos y beneficios. Las personas deben hablar con un proveedor de atención médica sobre los efectos secundarios, los costos 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, utilizando el apoyo de un entrenador para ayudar a las personas a alcanzar sus metas.
- La **gestión de casos**, que ofrece oportunidades para que las personas con psicosis trabajen con un administrador de casos para abordar problemas prácticos y aumentar el acceso a los servicios de apoyo necesarios.

Obtenga más información en inglés sobre los diferentes componentes de la atención especializada coordinada en www.nimh.nih.gov/raise.

Las personas con psicosis deben participar en la planificación de su tratamiento y se les debe consultar en las decisiones que se toman con relación a su cuidado. 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 la persona se sienta cómoda. Con un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado, es posible recuperarse de la psicosis. Algunas personas que reciben tratamiento temprano no vuelven a tener otro episodio psicótico. Para otras personas, la recuperación significa la capacidad de llevar una vida plena y productiva, incluso si hay veces en que los síntomas psicóticos reaparecen.

Estudios clínicos que abordan la psicosis y los trastornos relacionados

El NIMH apoya una gran variedad de investigaciones, incluidos los estudios clínicos, que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones, como la psicosis y los trastornos en los que puede haber psicosis (como la esquizofrenia). El objetivo de un estudio clínico es determinar si una nueva prueba o tratamiento funciona y es seguro. Aunque las personas pueden beneficiarse de participar en un estudio clínico, deben saber que el objetivo principal de estos estudios es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todo el país realizan estudios clínicos, tanto con personas que tienen psicosis como con voluntarios sanos. Hable con un proveedor de atención médica sobre los estudios clínicos, sus beneficios y riesgos, y si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener más información y encontrar un estudio clínico, visite www.nimh.nih.gov/estudiosclinicos.



¿Cómo encontrar ayuda?

El NIMH no respalda clínicas específicas que tratan la psicosis ni evalúa las aptitudes profesionales o la idoneidad de los 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 oficial 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 en inglés que enumera los programas pertinentes en todo el país. Puede encontrar el directorio en: www.easacommunity.org/national-directory.php.

Para más información en inglés visite www.easacommunity.org.

- **Early Psychosis Intervention Network (EPINET) [Red de Intervención de Psicosis Temprana]:** las clínicas de la EPINET brindan tratamiento y servicios a personas con psicosis temprana en 17 estados. La lista en inglés de estados con clínicas de psicosis temprana se encuentra en <https://nationalepinet.org/epinet-clinics>.

Para obtener más información en inglés sobre la EPINET, visite <https://nationalepinet.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 esta institución en su estado y ayudarle a encontrar programas cerca de su hogar. Busque cómo encontrar ayuda en www.nami.org/help.

Además, puede hablar con alguien en la línea de ayuda de la NAMI, de lunes a viernes, de 10 a.m. a 10 p.m., hora del este de los Estados Unidos al:

- Llamar al 1-800-950-6264 (1-800-950-NAMI), y para español, oprima 2.
- Enviar el mensaje de texto en inglés con la palabra “HelpLine” al 62640.
- Enviar un mensaje de correo electrónico en inglés a helpline@nami.org.

Para más información sobre la NAMI, visite www.nami.org (en inglés).

- **Psychosis-Risk and Early Psychosis Program Network (PEPPNET) [Red del Programa de Riesgo de Psicosis y Psicosis Temprana]:** la PEPPNET apoya un directorio en inglés de programas de psicosis temprana que ofrece servicios a personas que corren el riesgo de presentar o que ya tienen una psicosis temprana. Puede encontrar el directorio en <https://med.stanford.edu/peppnet/interactivedirectory.html>.

Para más información en inglés sobre la PEPPNET, visite <https://med.stanford.edu/peppnet>.

- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) [Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental]:** SAMHSA tiene un localizador en inglés de tratamiento temprano de enfermedades mentales graves para encontrar establecimientos y programas de tratamiento de salud mental. Encuentre un centro o programa en su estado en www.samhsa.gov/esmi-treatment-locator.

Para obtener más información en inglés sobre SAMHSA, visite www.samhsa.gov.

Para más información

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina
<https://medlineplus.gov/spanish> (español)
<https://medlineplus.gov> (inglés)

Estudios clínicos
<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>
(Información general en español)
www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental
Oficina de Política Científica,
Planificación y Comunicaciones
Teléfono: 1-866-615-6464
Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov
Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o
www.nimh.nih.gov/espanol (español)

Reproducciones

La información en esta publicación es de dominio público y se puede reutilizar y copiar sin necesidad de pedir permiso. Sin embargo, no puede reutilizar o copiar las imágenes. Por favor cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como la fuente. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.

