

LA AVENTURA MENTAL: DESCUBRIENDO LA ESQUIZOFRENIA

Mariel Anahí Pérez Rodríguez



Resumen

La esquizofrenia es una condición de salud mental compleja que suele estar acompañada de desinformación, prejuicios y estigma social. El presente artículo propone una aproximación accesible mediante el videojuego “La aventura mental: descubriendo la esquizofrenia”, diseñado como un recorrido de cinco niveles de aprendizaje. A través de una narrativa lúdica, se abordan aspectos relacionados con la definición de la esquizofrenia, sus principales síntomas, las alternativas de tratamiento y las consecuencias del estigma en la vida cotidiana y los derechos humanos de quienes reciben este diagnóstico. La propuesta busca acercar información científica al público general de una manera sencilla y empática, al mismo tiempo que cuestiona algunos mitos y representaciones negativas asociadas con la esquizofrenia. Finalmente, se plantea que el conocimiento y la información pueden contribuir a desarrollar actitudes de respeto, empatía e inclusión, favoreciendo una mirada menos prejuiciosa hacia las personas que viven con esta condición.

--

¡Sean bienvenidos/as al emocionante videojuego “Descubriendo la esquizofrenia”! Prepárate para tu misión: explorar diversos conceptos importantes sobre la esquizofrenia, enfrentando desafíos, aprendiendo, desbloqueando niveles de conocimiento y adquiriendo información clave para comprenderla mejor. A lo largo de tu aventura, recorreremos varios mundos has-

ta llegar al final, donde lucharemos contra el gran enemigo: el estigma hacia la esquizofrenia (Figura 1).

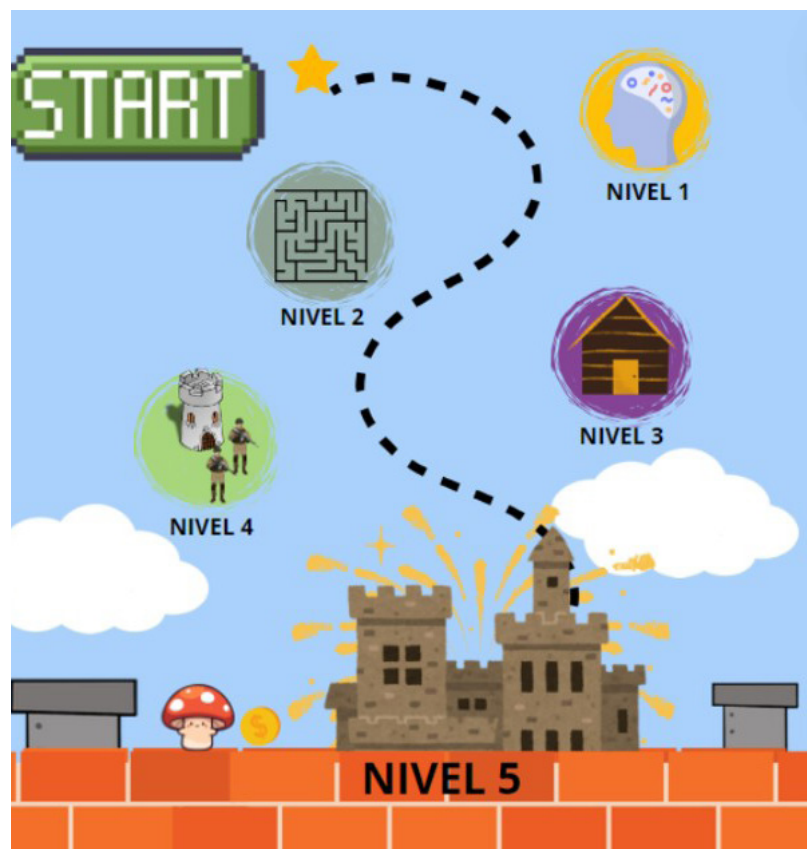


Figura 1. Video juego aprendiendo sobre esquizofrenia. Creada por la autora Mariel Anahí Pérez Rodríguez

En cada nivel, abordaremos diversos aspectos, desde la definición de la esquizofrenia hasta sus síntomas y los tratamientos más comúnmente empleados para brindar asistencia, y obtendremos herramientas fundamentales para enfrentar y superar esta condición.

Nivel 1: El mundo de la esquizofrenia

Querido/a aventurero/a, ¡es un placer tenerte en el nivel 1! Comencemos por señalar que la esquizofrenia es un trastorno mental grave que afecta a aproximadamente 24 millones de personas en todo el mundo. Se distingue de otros trastornos porque puede hacer que las personas confundan la realidad, al ver o escuchar cosas que no están allí. A diferencia de otros trastornos en los que solo se experimentan sentimientos muy tristes o de ansiedad, en este caso la conexión con el mundo real puede verse afectada. Imagina que el cerebro es como una computadora y, en ocasiones, puede tener un pequeño fallo que provoca que la persona escuche voces que nadie más oye, vea cosas que no son reales o tenga ideas extrañas que le causan miedo o confusión. Este trastorno también puede estar asociado con una fuerte ansiedad y afectar aspectos importantes en la vida personal, familiar y social. A lo largo del tiempo, la definición ha ido cambiando, y actualmente no se conoce con certeza su causa, lo que ha logrado que todavía exista cierto estigma. Sin embargo, diversos factores — sociales, genéticos, químicos, ambientales y psicológicos — así como el consumo de cannabis, pueden interactuar y contribuir al desencadenamiento de sus síntomas (World Health Organization, 2022). Existen cinco tipos de esquizofrenia: paranoide, desorganizada, catatónica, indiferenciada y residual (Bustos & Bustos, 2024). En el siguiente

nivel, podrás aprender más sobre sus síntomas positivos y negativos, que te ayudarán a entender mejor este trastorno.

El diagnóstico de la esquizofrenia lo realiza, en su mayoría, un especialista en salud mental, como los psiquiatras. Recuerda que la esquizofrenia no es contagiosa, pues no se debe a bacterias, hongos o virus que se adquieren de humano a humano, sino que se encuentra en algo denominado psiquismo o mente.

Nivel 2: El reino de los síntomas

¡Felicidades, aventurero/a! Si pasaste al nivel 2, significa que sabes qué es la esquizofrenia, cuya causa es incierta, y nuestro villano: el estigma, puede ser influido por la desinformación o la información errónea. Te otorgamos la insignia que te habilita para conocer los diversos síntomas de la esquizofrenia que afectan a cada persona de manera distinta, así como su duración, intensidad o frecuencia. En general, la psiquiatría opta por clasificar los síntomas en positivos y negativos.

Los síntomas negativos no quieren decir que sean “malos”, sino más bien que algunos intereses de la vida cotidiana se van perdiendo, como el interés o la motivación para realizar actividades, desinterés por cosas que antes le interesaban a la persona, aplanamiento afectivo, entre otras cosas. En su mayoría, los síntomas negativos suelen manifestarse primero (*Esquizofrenia Cigna*, s. f.).

Los síntomas positivos no quieren decir que sean “buenos”, sino que son experiencias nuevas que se integran y cambian la vida de la persona, como las alucinaciones, los delirios y algunos pensamientos o diálogos desorganizados. También incluye la pérdida de la memoria o la incapacidad para comprender algunas cosas cotidianas (*Esquizofrenia Cigna*, s. f.).

Cuando se inicia un tratamiento rápido y adecuado, a menudo la persona con esquizofrenia mejora sustancialmente. Pero... el estigma puede impedir que las personas acudan a atención médica, psicológica o psiquiátrica, tengan temor a ser juzgadas o rechazadas, o puedan desconocer que la esquizofrenia puede ser tratada por profesionales de la salud mental.

Has concluido exitosamente el nivel 2, consiguiendo herramientas importantes para poder luchar contra el estigma próximamente, pero hace falta el nivel 3. Sin este, no podremos triunfar y ganar la victoria.

Nivel 3: La villa del tratamiento

Aventurero/a, estamos en un nivel para enfrentarnos al estigma, el villano principal de la esquizofrenia. La villa del tratamiento nos ofrecerá un amplio conocimiento sobre los diversos tratamientos que resultan efectivos para la esquizofrenia, y que nosotros podremos utilizar en la batalla cuando el estigma se entrometa.

Los tratamientos principales suelen ser unas pastillas que el psiquiatra recete al paciente. Estos medicamentos, conocidos como “antipsicóticos”, ayudan a aliviar los síntomas que se vieron en el nivel 2. También se utilizan antidepresivos y estabilizadores del estado del ánimo (*Esquizofrenia Cigna*, s. f.). Es muy importante que, además del tratamiento farmacológico, se realice terapia psicológica tanto individual como familiar. Además, hacer pequeños cambios en nuestro estilo de vida puede marcar una gran diferencia, como dormir bien, llevar una alimentación equilibrada, hacer ejercicio con regularidad, socializar, mantenerse activo y evitar el consumo de drogas, alcohol o tabaco. Como puedes ver, estos hábitos saludables son algo que todas las personas deberíamos incorporar, porque nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, ¡y eso siempre es muy positivo!

Si las personas con esquizofrenia no acuden a tratamiento, tienen mayor riesgo de suicidio, problemas generales en la salud, en sus círculos sociales, económicos, familiares, personales, académicos, entre otros ámbitos, lo cual puede repercutir gravemente en su calidad de vida. Es fundamental que no dejen de tomar los medicamentos hasta que el médico lo autorice (*Esquizofrenia Cigna*, s. f.).

Aventurero/a, es momento de enfrentarnos al gran villano; ahora cuentas con las herramientas más valiosas para ganar la batalla. Pero ¡espera! El estigma puede estar encubierto en mitos llenos de mentiras, lo que incrementa su fuerza y lo hace a menudo difícil de detectar. Debes tener cuidado y no dejarte engañar; ten en cuenta que detrás de cada mito puede ocultarse una verdad.

Nivel 4: La batalla contra el estigma

Con los niveles que hemos pasado con éxito, podemos reconocer que el estigma hacia la esquizofrenia puede afectar internamente a la persona, haciéndola sentir mal, sola y juzgada. A menudo, los medios de comunicación crean un concepto de esquizofrenia a través de series, películas o libros que transmiten miedo o temor, a veces mostrando en las series a un personaje “loco” con diagnóstico de esquizofrenia que mató o agredió a alguien. La realidad es que las personas con esquizofrenia o algún trastorno mental son más vulnerables a sufrir bullying o violaciones a sus derechos humanos. Se les priva de un trabajo, estudio o amistades por considerarlos “malos” (Bremond, 2018). Ten en cuenta que cada persona tiene una batalla interna; evitemos enjuiciar, rechazar o discriminar a alguien o algo por alguna condición, enfermedad o diagnóstico.

Para una persona con esquizofrenia o algún trastorno mental, el estigma puede ser más perjudicial que los propios síntomas, y suele ser en más ocasiones víctima de agresiones. El estigma puede consistir en conductas discriminatorias, temor, rechazo, violencia, miedo, burlas, etiquetas, juicios negativos, estereotipos y asociarlos como peligrosos o agresivos. Esto incrementa el sufrimiento de la persona e impacta negativamente en la búsqueda de atención profesional, tratamiento y rehabilitación (Campaña para la Reducción del Estigma en Salud Mental, s. f.). Hemos conseguido avanzar al

último nivel, ahora conocemos lo que es la esquizofrenia, sus síntomas, algunos tratamientos que pueden ayudarles, y luchamos contra el estigma que, aunque suele ocultarse muchas veces, ya no podrá hacerlo porque tenemos información para enfrentarlo.

Nivel 5: El castillo de la victoria



Imagen 2. Creada por la autora Mariela Anahí Pérez Rodríguez

¡Hemos llegado al final! Tú lograste pasar todos los niveles hasta el quinto, adquiriendo valiosa información en el camino. Fuiste un/a gran jugador/a que consiguió derrotar al villano. Recuerda que existen muchos mitos que afectan a las personas con esquizofrenia y aumentan los estereotipos negativos. Pero lo más importante es que tú

has completado los niveles y ahora tienes el arma más poderosa para acabar con el estigma: la información. Esta puede ser clave para generar empatía y solidaridad con quienes han sido víctimas del estigma por su diagnóstico.

Para recordar

La esquizofrenia es compleja, a menudo se sufre en solitario, pero se discrimina a las personas en público, se las juzga, viola y rechaza sin considerar que pueden estar luchando una batalla interna. Todos podemos ayudar a reducir el estigma, respetando e incluyendo a cualquier persona que tenga un diagnóstico, porque tener algún trastorno mental no implica que la persona sea mala o peligrosa. Así como hay enfermedades o condiciones que requieren cuidados, medicamentos y atención, la esquizofrenia requiere empatía, tratamientos médicos, farmacológicos y psicológicos de por vida que la controlan. Por eso, es crucial el apego al tratamiento y la necesidad de una sociedad que no las rechace. Seamos conscientes del sufrimiento que puede tener cada individuo en la sociedad y dejemos en el pasado el estigma.

Compartir esta información con tus amigos o familiares puede cambiar muchas formas de pensar; el conocimiento es clave para construir una sociedad más armoniosa. El estereotipo negativo puede combatirse mediante el respeto y la información correcta. Felicidades, aventurero; el juego ha terminado. Cuentas con las herramientas para ayudar a los demás, así como con el arma letal que puede disminuir el estigma hacia la esquizofrenia.

Referencias

- Bremond, P. (2018). Las consecuencias del estigma. Dianova International.
- Bustos, D. C., & Bustos, D. C. (2024, 5 junio). Cinco tipos de esquizofrenia y sus causas. Blogs MAPFRE. https://www.salud.mapfre.es/enfermedades/psiquiatricas/los-tipos-de-esquizofrenia/#Causas_de_la_esquizofrenia
- Campaña para la reducción del estigma en salud mental. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/campanas/haz-tu-parte#:~:text=Tambi%C3%A9n%20se%20refiere%20a%20la,la%20condici%C3%B3n%20de%20salud%20mental>
- Esquizofrenia Cigna. (s. f.). <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/esquizofrenia-aa46937>
- World Health Organization: WHO. (2022, 10 enero). Esquizofrenia. https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/schizophrenia?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwxNW2BhAkEiwA24Cm9Afpb-KVXhpIMKOPceAa3dRUarSpDvHAMkJRSQ688GGSCevy7rtRoCytQQAvD_BwE

Sobre la autora

Mariel Anahí Pérez Rodríguez. Doctorante en Estudios Psicosociales, Maestra en Estudios Psicoanalíticos y Licenciada en Psicología. Estudios realizados en la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) Morelia, Michoacán, México. Líneas de investigación: Salud mental, estigmatización, psicosis, esquizofrenia y trastornos mentales. Campo de interés: Estigma social en contextos de salud mental, las voces en la esquizofrenia y su ayuda en la clínica, así como el abordaje de la esquizofrenia desde el psicoanálisis. Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-3182-3701>. Mail: 0839210x@umich.mx