



Luis tiene una recaída

Lo que Luis puede seguir haciendo: Síntomas de alerta

Como hemos visto, una vez que ha aparecido la enfermedad y aunque después se haya mejorado, puede haber más brotes o recaídas. No suelen producirse de manera fulminante sino que, de igual forma que los estornudos o la congestión nasal anuncian la llegada de un catarro, vienen precedidos por algunas señales de alerta. Es importante aprender a reconocer estas señales, que indican que el brote definitivo (con sus delirios, alucinaciones etc.) está por llegar.

A veces, la familia y los amigos son los primeros que empiezan a notarlas. Son diferentes para cada persona, y detectarlas es muy importante porque ayuda a prevenir las crisis o a prepararse para afrontarlas de manera que causen el menor impacto posible. Y es que, incluso reconociendo estas señales, las recaídas no siempre son evitables.

Por ejemplo, las alucinaciones existen. Pero si Luis lleva puesta la "luz de alarma" (que le permite darse cuenta de que, por ejemplo, oír en ciertos momentos cosas que otros no oyen puede significar el inicio de una recaída) podrá manejarlas mejor y tomar las medidas que sean necesarias (disminuir el estrés, ajustar la medicación...). Algunos ejemplos de estas **señales de alerta** son:

- Cambios en el sueño (no poder dormir por las noches, dormir de día).
- Cambios en el comportamiento (volver a aislarse y pasar más tiempo solo y ensimismado).
- Tensión interior, nerviosismo, tendencia al enfado, inquietud, suspicacia, desconfianza.
- Mostrarse muy preocupado por cosas poco importantes, o dar mucha importancia a noticias o comentarios de la tele.
- Pensar que la gente se ríe o habla mal de uno.
- Abandonar o cambiar las actividades cotidianas, los hábitos de aseo personal o el autocuidado.
- Tener alguna alucinación, aunque sea de forma aislada.
- Hablar de presentimientos o nuevas ocurrencias.
- Sentir la necesidad de asegurarse de todo lo que pasa o de ponerse a prueba.
- Plantear con frecuencia dudas sobre si algo ha sucedido por un motivo o por otro, sobre lo que es verdad y lo que no lo es.

Hay que tener en cuenta que a menudo la enfermedad nunca llega a ser tan aterradora como en estos momentos, cuando el que la padece siente que le acecha y se va acercando, pero no sabe en qué momento aparecerá.

© Carmen Carrascosa