



*¿Ves ahora? Colabora con  
Luis o con alguien como Luis.*

Luis tiene la suerte de poder contar con una familia y unos amigos que lo han arropado, y ha confiado en los profesionales que le han ido acompañando en este discurrir de su vida. Aunque Luis no sea ni mejor ni peor que nadie, tiene el mérito indiscutible del esfuerzo que ha realizado hasta llegar a esta viñeta del cómic. Igual que tú.

Antes de haber leído esto, ¿qué sabías acerca de la esquizofrenia? Si nunca la habías tenido cerca, la respuesta probablemente sea “¡nada!” Pues esto no es de “locos”. Esto va muy en serio. Es la vida misma que, con todos sus problemas, retos y desafíos siempre nos deja algunas enseñanzas.

Todos somos parte de la sociedad. Así que, en principio, todos compartimos los mismos prejuicios hasta que nos informamos (esto incluye a las personas afectadas por la enfermedad, a sus familiares, incluso a los profesionales que les tratan).

La responsabilidad de lograr este cambio es colectiva. Desde hace algunos años se están haciendo campañas de sensibilización de la sociedad por parte de instituciones, gobiernos, fundaciones, empresas, medios de comunicación y asociaciones de profesionales, de afectados y de familiares.

Pero ni las palabras ni las buenas intenciones bastan. Nadie puede suplantar el compromiso ni la solidaridad de la sociedad. No se puede querer estar bien -y que los demás también lo estén- sin que nadie tenga que esforzarse ni colaborar de forma activa en ello.

Así que, si quieres formar parte de una sociedad menos perjudicial para la salud, no lo olvides: hay que luchar contra el estigma y tratar la enfermedad mental como cualquier otra enfermedad.

Y eso comienza por ti. Si todavía estás leyendo esto, entonces ya has dado el primer paso. Colabora para resolver el enigma y ¡combate el estigma! Pero, ¿qué es lo que puedes hacer tú?:

- Lo que ya estás haciendo ahora: **busca información y comparte** tu conocimiento con otros (tus amigos, tu familia).
- **Olvida cualquier idea preconcebida** que tuvieras acerca de la esquizofrenia.
- Mira más allá de tu propia nariz y fíjate en lo que hay en medio de los extremos.
- Abre los oídos y no dejes que el ruido social te confunda y anule tu capacidad de pensar.
- **No exageres** las limitaciones ni los casos aislados negativos.
- **Respeta** los derechos de los enfermos y no te aproveches de ellos.
- **Evita juzgar** a las personas sin saber quiénes son y por qué actúan como lo hacen.
- Fíjate bien en **cómo actúas y cómo hablas**.
- No defines a nadie con palabras como “pirado” o “loco” ni las defines por sus diagnósticos.
- Un diagnóstico es el nombre que se le da a la enfermedad que padece una persona (nunca a la persona).
- No uses el adjetivo “esquizofrénico” para describir cosas o situaciones, y mucho menos como una forma de insultar o descalificar a alguien.



*¿Ves ahora? Colabora con  
Luís o con alguien como Luís.*

- En lugar de decir que alguien “es un esquizofrénico”, di que “tiene esquizofrenia”. Si no lo haces, vas a anular a la propia persona, a tratarla como algo “diferente” (todos somos diferentes) y a contribuir a su rechazo social.
- Tampoco digas de nadie que es “una persona esquizofrénica” sino “una persona con esquizofrenia”.
- Si escuchas a otras personas hacer comentarios insensibles o decir algo que no es cierto, no hagas como que no has oído nada y díselo.
- Si ves una noticia ofensiva o hiriente en el periódico o en la tele, expresa tu protesta.
- Y, sobre todo, **trata a las personas que padecen una enfermedad mental con respeto, comprensión y dignidad. Las personas, sanas o enfermas, son ante todo personas. Y cada persona es única.**

© Carmen Carrascosa