

## Programa de educación



### ¿En qué se parece un teléfono móvil a una enfermedad como la esquizofrenia?

Seguramente tienes varios aparatos electrónicos en tu casa: un ordenador, un microondas, la tele, el móvil... Aunque normalmente suelen funcionar bien, a veces -poco a poco o de repente- se estropean (**la salud y la enfermedad: nos afecta a todos**).

Imagina que tu teléfono móvil empieza a hacer cosas raras y a darte problemas (**síntomas positivos**):

- El cargador hace ruido, no funciona la identificación de llamadas, se oyen interferencias, no tienes cobertura y, cuando hablas con alguien, te pierde y no entiende bien lo que le quieras decir.
- Además, tus conversaciones se cruzan con otras, así que a veces apenas oyes nada y, otras veces, recibes llamadas o mensajes amenazantes de gente anónima que conoce cosas sobre tu vida y asegura ir a por ti.
- La videocámara tampoco funciona. Muestra las imágenes distorsionadas y desenfocadas.
- Y no tienes ni idea de qué le está pasando a tu teléfono ni por qué. Piensas que quizás aquel día que te conectaste a Internet con él le entró algún tipo de virus: un troyano o tal vez un programa espía. Porque si no es así, ¿cómo pueden saber lo que estás haciendo en cada momento?
- Otras veces piensas que te han podido dar el cambazo para fastidiarte, y que este móvil no es el tuyo. O que te están gastando una broma pesada.
- No paras de hacerte preguntas (¿qué significa todo esto? ¿qué quieren de mí? ¿qué contesto cuando me llamen? ).
- Acabas tan harto que, cuando suena el teléfono, lo coges y contestas enfadado. Algunas veces resulta que es tu madre o un amigo y, claro, se quedan a cuadros.
- Y como sueles llevar el "manos libres" por la calle, a muchos les parece que hablas solo.

Lo único que sabes es que así no puedes seguir. Cada vez te resulta más difícil mantener el contacto con tus amigos y seguir con tu vida diaria.

### ¿Qué harías tú? (actitud de afrontamiento)

#### Opción 1

- Te quedas esperando a que el móvil se arregle solo, pero cada vez funciona peor (**importancia de la intervención precoz**).
- No quieres que nadie se entere de que no te funciona bien el móvil para que no dejen de llamarte (**estigma**). Tus amigos te llaman, pero a menudo se corta la comunicación y tú no puedes llamarles a ellos. Otras veces, por culpa de las interferencias, no entienden lo que dices. Y acaban haciendo sus planes sin contar contigo.
- Te quedas solo y encerrado en tu habitación. Tu único contacto con el mundo es a través del móvil, que cada día está más estropeado. Pero no quieres apagarlo ni dejar de coger las llamadas porque pueden ser importantes (**aislamiento**).



## Programa de educación

- Al final te haces un lío con tanto ruido y tantas conversaciones raras. Acabas creyéndote que las amenazas que oyes van dirigidas hacia ti, y que estás siendo víctima de un complot (**delirios y alucinaciones**).
- Terminas por no salir de casa, aislado y amargado. Cada vez tu móvil está peor, la batería se acaba enseguida, y empiezas a pensar que tú estás tan estropeado como tu teléfono. Descubres que no puedes hacer nada para resolver el problema, así que ya ni siquiera lo intentas... Y un buen día te das cuenta de que se ha borrado tu lista de contactos (**síntomas negativos**).

### Opción 2

- No sabes qué hacer. Preguntas a tu familia y a tus amigos (**factores de protección**), que te aconsejan que lleves el móvil a la tienda para que intenten arreglarlo (**ir al especialista**).
- En la tienda, te piden que les expliques qué le pasa al móvil y desde cuándo. Como el teléfono ya no está en garantía no te lo pueden cambiar por otro, porque la garantía sólo cubre las averías y defectos de fabricación durante un plazo de dos años. Ni siquiera van a darte otro teléfono de sustitución mientras envían el tuyo al servicio técnico (**el ingreso**).
- El técnico tiene que revisar a fondo tu teléfono para ver lo que le pasa (**el diagnóstico**) y, si es posible, repararlo. Si el móvil tiene arreglo lo arreglará. Por ejemplo, si el culpable de la avería ha sido un virus, lo localizará y lo eliminará con un antivirus (**tratamiento de una enfermedad aguda**).
- Al cabo de un mes tu teléfono vuelve del taller. No está arreglado del todo, pero el técnico ha localizado los problemas más graves y ha realizado una reparación "de emergencia" para que, al menos, puedas seguir utilizándolo sin ruidos ni interferencias. Aunque baraja varias hipótesis para explicar la avería (un error de diseño, un componente defectuoso, una pieza mal colocada o un virus desconocido) reconoce que, por más que ha revisado el teléfono, no ha sido capaz de detectar lo que la ha provocado (**cuál es la causa**).
- El técnico te explica que, al no haber descubierto el motivo de la avería, es probable que dentro de un tiempo a tu teléfono vuelva a pasarle lo mismo. Te da unos cuantos consejos para que lo cuides, de forma que transcurra el máximo tiempo posible antes de que aparezca de nuevo algún problema (**tratamiento de una enfermedad crónica**).
- El caso es que tu móvil funcionaba bien al principio. Pero es bastante probable que tuviera algún fallo de diseño (**vulnerabilidad**), y como ha habido épocas en las que lo has usado mucho (**factores de riesgo: estrés**), o alguna vez se te ha mojado o le ha entrado polvo (**factores de riesgo: alcohol y drogas**), puede haberse estropeado como consecuencia de todo eso (**inicio de la enfermedad y recaídas**).
- Esto no siempre pasa, pero a veces pasa y te ha tocado a ti (**la esquizofrenia afecta al 1% de la población**).
- Es un fastidio y te sienta fatal pero, como no tienes dinero para comprarte otro, no lo vas a tirar a la basura.



## Programa de educación

Y ahora, ¿tú qué harías? (actitud de afrontamiento)

### Opción 2.1

No haces caso de lo que te ha recomendado el técnico y sigues usando tu teléfono como siempre: lo dejas encendido todo el día y te lo llevas a la playa, así que se moja y le entra arena de nuevo. Al cabo de un tiempo vuelve a estropearse. Lo vuelves a llevar al servicio técnico y lo reparan, pero cada arreglo es más difícil (y más caro) que el anterior, cada vez hay más cosas que el técnico no es capaz de reparar y cada vez pasas más tiempo sin el móvil (**recaídas**).

### Opción 2.2

Usas tu móvil siguiendo los consejos que te han dado, aunque al principio te cuesta acostumbrarte y te da miedo que se vuelva a estropear. Poco a poco te das cuenta de que, a pesar de todo, funciona. Y hasta le vas cogiendo cariño porque tu móvil es único y especial aunque no puedas bajarte más fondos de pantalla ni melodías. Vuelves a quedar con tus amigos como si no hubiera pasado nada. Y, al cabo de un tiempo, hasta te llaman para decirte que has conseguido un trabajo (**buenas evoluciones**).

© Carmen Carrascosa