

# Guía de Psicoeducación sobre la Psicosis

## ¿Qué es la Psicosis?

La psicosis es un **síndrome caracterizado por una alteración en la percepción de la realidad**, que incluye síntomas como delirios (creencias falsas fijas), alucinaciones (percepciones sin estímulo real), pensamiento desorganizado y comportamiento anormal.[\[1\]\[2\]](#)

### Datos importantes:

- La psicosis no es una enfermedad única, sino un síndrome que puede aparecer en diferentes trastornos
- **Es tratable:** la mayoría de las personas mejoran significativamente con tratamiento adecuado[\[3\]](#)
- No es culpa suya ni una debilidad de carácter
- La intervención temprana mejora el pronóstico

## Síntomas Principales

### Síntomas positivos (experiencias añadidas):[\[1\]\[4\]](#)

- **Delirios:** Creencias falsas que se mantienen a pesar de la evidencia en contra (por ejemplo, creer que le persiguen o que le envían mensajes especiales)
- **Alucinaciones:** Percepciones sin estímulo real, más frecuentemente auditivas (escuchar voces)
- **Pensamiento desorganizado:** Dificultad para organizar las ideas, habla incoherente

### Síntomas negativos (capacidades disminuidas):[\[4\]](#)

- Apatía, falta de motivación
- Reducción de la expresión emocional
- Aislamiento social
- Dificultad para iniciar actividades

### Síntomas cognitivos:

- Dificultades de concentración y memoria
- Problemas para planificar y tomar decisiones

## Tratamiento

El tratamiento de la psicosis combina medicación y terapias psicosociales.[\[1\]\[3\]](#)

### 1. Medicación Antipsicótica

Los antipsicóticos son el **tratamiento farmacológico fundamental**. Aproximadamente el 51% de las personas tratadas con antipsicóticos tienen al menos una respuesta mínima, comparado con el 30% con placebo.[\[3\]](#)

- Reducen los síntomas positivos (delirios, alucinaciones)
- Previenen recaídas
- Existen diferentes opciones; si uno no funciona o tiene efectos secundarios molestos, hay alternativas
- Es importante **no suspender la medicación sin consultar** con su médico

### 2. Terapias Psicosociales[\[1\]\[3\]](#)

- **Terapia cognitivo-conductual para psicosis (TCCp)**: Ayuda a manejar los síntomas y reducir el malestar
- **Psicoeducación familiar**: Involucra a la familia en el apoyo a la recuperación
- **Entrenamiento en habilidades sociales**
- **Rehabilitación cognitiva**
- **Apoyo para empleo y educación**

## Señales de Alerta de Recaída

Reconocer las señales tempranas permite actuar antes de una recaída completa. Las señales suelen aparecer **semanas antes** de la recaída.[\[5\]\[6\]](#)

**Señales comunes:**[\[5\]\[6\]\[7\]](#)

- Alteraciones del sueño (insomnio)
- Cambios en el estado de ánimo (ansiedad, irritabilidad, tristeza)
- Aumento de la desconfianza o suspicacia
- Aislamiento social
- Dificultad para concentrarse
- Descuido del autocuidado

- Abandono de actividades habituales
- Aumento de las alucinaciones o pensamientos inusuales

### **Mis señales personales de alerta:**

(Complete con su profesional de salud mental)

1. \_\_\_\_\_ \*\*
2. \_\_\_\_\_ \*\*
3. \_\_\_\_\_ \*\*

### **Qué Puede Hacer Usted**

#### **Para mantenerse bien:**

- **Tome la medicación según lo prescrito**, incluso cuando se sienta bien
- Mantenga un horario regular de sueño
- Evite el alcohol y las drogas (empeoran los síntomas y aumentan el riesgo de recaída)
- Mantenga contacto con familiares y amigos de apoyo
- Asista a sus citas de seguimiento
- Practique técnicas de manejo del estrés
- Realice actividad física regular

#### **Si nota señales de alerta:**

- Contacte a su equipo de salud mental inmediatamente
- Hable con un familiar o persona de confianza
- Evite situaciones estresantes
- Asegure un buen descanso

### **Recursos de Emergencia en España**

#### **Si experimenta una crisis o empeoramiento grave:**

- **Teléfono 024** - Línea de atención a la conducta suicida (24 horas)
- **Teléfono 112** - Emergencias generales
- **Teléfono 061** - Emergencias sanitarias

- Acuda a Urgencias del hospital más cercano

## Mensajes Clave

- La psicosis es tratable y muchas personas se recuperan significativamente[3]
- La medicación antipsicótica es fundamental y debe mantenerse según indicación médica[3]
- Las terapias psicosociales complementan la medicación y mejoran la recuperación[1][3]
- Reconocer las señales de alerta temprana puede prevenir recaídas[5][6]
- Evitar alcohol y drogas es esencial para la recuperación
- El apoyo familiar y social mejora el pronóstico

**Recuerde:** La recuperación es un proceso. Con tratamiento adecuado, apoyo y su participación activa, puede llevar una vida satisfactoria y alcanzar sus metas personales.

## References

1. [Psychotic Disorders](#). Lieberman JA, First MB. The New England Journal of Medicine. 2018;379(3):270-280. doi:10.1056/NEJMra1801490.
2. [Recognition and Differential Diagnosis of Psychosis in Primary Care](#). Griswold KS, Del Regno PA, Berger RC. American Family Physician. 2015;91(12):856-63.
3. [Management of First-Episode Psychosis and Schizophrenia \(SCZ\) \(2023\)](#). Marlene Arias-Reynoso DNP PMHNP-BC, Jennifer L. Bell MD, Pamela Blueford LICSW, et al. Department of Veterans Affairs.
4. [Schizophrenia: An Integrated Sociodevelopmental-Cognitive Model](#). Howes OD, Murray RM. Lancet (London, England). 2014;383(9929):1677-1687. doi:10.1016/S0140-6736(13)62036-X.
5. [Systematic Review of Early Warning Signs of Relapse and Behavioural Antecedents of Symptom Worsening in People Living With Schizophrenia Spectrum Disorders](#). Gleeson JF, McGuckian TB, Fernandez DK, et al. Clinical Psychology Review. 2024;107:102357. doi:10.1016/j.cpr.2023.102357.
6. [Assessing Early Signs of Relapse in Psychosis: Review and Future Directions](#). Eisner E, Drake R, Barrowclough C. Clinical Psychology Review. 2013;33(5):637-53. doi:10.1016/j.cpr.2013.04.001.
7. [mHealth-Assisted Detection of Precursors to Relapse in Schizophrenia](#). Buck B, Hallgren KA, Campbell AT, et al. Frontiers in Psychiatry. 2021;12:642200. doi:10.3389/fpsy.2021.642200.