

RECUPERACIÓN

de una enfermedad mental

¿Qué es la recuperación?

Muchas personas que utilizan el sistema de atención de salud se encuentran en el proceso de recuperación: para unos es el proceso que va desde sanar después de la cirugía, hasta caminar sin dolor y regresar a trabajar; para otros es superar los efectos del asma crónica y poder participar en actividades nuevamente; para algunos es vencer el cáncer y ver a un hijo graduarse de la escuela secundaria.

Para aproximadamente 8 millones de norteamericanos que viven con una enfermedad mental grave* y sus familias, la recuperación significa vivir la vida al máximo, establecer relaciones interpersonales, ser parte de la comunidad, tener un trabajo, ir a la escuela. La recuperación implica vivir una vida gratificante, productiva y con esperanza, con o sin las limitaciones de la discapacidad psiquiátrica.¹

¿La recuperación es posible?

Aunque la manera en que ocurre la recuperación en cada persona puede ser diferente dependiendo de la naturaleza de los problemas con los que está luchando, investigaciones sobre los avances en salud mental demuestran que la recuperación de una enfermedad mental grave (como por ejemplo esquizofrenia, desorden bipolar y otras) es una posibilidad real.

En el pasado a las personas con enfermedades mentales con frecuencia se les decía que probablemente empeorarían con el tiempo y perderían muchas de las cosas que eran importantes para ellos, tales como sus trabajos y amigos. Contrario a este mito, las personas con discapacidades psiquiátricas se pueden recuperar. Por ejemplo, información obtenida alrededor del mundo demuestra que más de un 50% de las personas que han estado luchando con esquizofrenia por varias décadas, mejoran significativamente o inclusive se recuperan.²

Personas viviendo con una enfermedad mental grave trabajan como gerentes, profesionales o cualquier área en la que tengan interés o posean talento para realizar.³ Regresan a la escuela secundaria, a la universidad o a cualquier otro tipo de sistema educativo.⁴

* La enfermedad mental grave es una condición mental, conductual o emocional que dura 2 años o más y limita la capacidad de la persona para funcionar en roles importantes como empleado, estudiante, miembro de la familia o residente de la comunidad.

¿Qué es la recuperación para una persona con una discapacidad psiquiátrica?

La recuperación de una enfermedad mental implica más que la recuperación de la enfermedad en sí. Las personas con enfermedades mentales puede que tengan que recuperarse de la discriminación que han impuesto en sí mismos, de la falta de oportunidades recientes por auto-determinación, de los efectos secundarios negativos del desempleo y de los sueños no alcanzados.⁵

El recorrido de la recuperación a menudo ocurre en fases. Al principio, la persona puede estar en shock, negando que algo haya cambiado o sucedido. Posteriormente, en la medida en que se asimila la situación puede que la persona atraviese una época de duelo o dolor, desesperación y depresión. Con el tiempo esto con frecuencia trae períodos de rabia y luego de aceptación. Finalmente, mientras se fortalece la recuperación el individuo aumenta la esperanza y desarrolla la capacidad de enfrentar mejor su vida.⁶

Durante la recuperación las personas recobran el sentido de identidad, la conexión con los demás, el poder sobre su propia vida, los roles que valoran y la esperanza.⁷

La recuperación para personas que tienen una enfermedad mental grave es un camino que necesita una red de apoyos, entre los cuales se

pueden incluir grupos de auto-ayuda, familias y amigos. También puede necesitar el uso de medicamentos y terapia junto a la rehabilitación para desarrollar las destrezas y apoyos necesarios.

Recursos

Parte de la recuperación incluye aumentar el control y mejorar los conocimientos. Estas son algunas de las organizaciones que pueden proporcionar más información acerca de los temas discutidos y con recursos a nivel local.

- Center for Psychiatric Rehabilitation, <http://www.bu.edu/cpr/latino/espanol/>
- NAMI: National Alliance on Mental Illness 800-950-NAMI (6264), www.nami.org/spanish/main.html
- National Resource Center for Hispanic Mental Health, www.nrchmh.org
- SAMHSA: Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, <http://www.samhsa.gov/espanol/>

- 1 Spaniol, L., Koehler, M., & Hutchinson, D. (1994). *Recovery workbook: Practical coping and empowerment strategies for people with psychiatric disability*. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University.
- 2 Davidson, L., Harding, C., & Spaniol, L., (Eds.). (2005). *Recovery from severe mental illness: Research evidence and implications for practice*. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University.
- 3 Russinova, Z. (2005). People with schizophrenia employed as professionals and managers: Initial evidence and exploration. *Schizophrenia Research*, 76, 123-125.
- 4 Mowbray, C., Brown, K.S., Sullivan-Soydan, A., & Furlong-Norman, K. (2002). *Supported education and psychiatric rehabilitation: Models and methods*. Baltimore: MD, The International Association of Psychosocial Rehabilitation Services.
- 5, 7 Anthony, W. A., Cohen, M. R., Farkas, M. D. & Gagne, C. (2002). *Psychiatric Rehabilitation*. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University.
- 6 Spaniol, L., Wewiorski, N. J., Gagne, C., & Anthony, W. A. (2002b). The process of recovery from schizophrenia. *International Review of Psychiatry*, 14(4), 327-336.



www.bu.edu/cpr/

Center for Psychiatric Rehabilitation
Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences
Boston University

EL DESARROLLO Y PRODUCCIÓN DE ESTA FICHA DESCRIPTIVA ES REPALDADO POR EL INSTITUTO NACIONAL DE DISCAPACIDAD E INVESTIGACIÓN DE REHABILITACIÓN (NIDRR, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS), EL CENTRO PARA SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y POR LA ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS (SAMHSA POR SUS SIGLAS EN INGLÉS).