



# ENFRENTANDO UNA ENFERMEDAD MENTAL EN LA FAMILIA

(Coping with Mental Illness in the Family)

Puede ser difícil tener a alguien en la familia con una enfermedad física crónica, pero es aún mucho peor tener un familiar que está enfermo, no físicamente, sino mentalmente. Aunque las enfermedades mentales son tan comunes que afectan a una de cada cuatro personas en Australia, de todos los orígenes y medios culturales, todavía son mal entendidas.

Existe el temor, por ejemplo, de que los enfermos mentales sean violentos, a pesar de que la mayoría de las personas con una enfermedad mental no son violentas. En seguida, existe la idea de que una persona que se ha recuperado de una enfermedad mental como un "colapso nervioso, está todavía mentalmente "débil" en cierta forma. Sin embargo las personas con una enfermedad mental pueden tener una recuperación total, de la misma manera que alguien puede recuperarse completamente de una enfermedad física. Otro problema es que mucha gente se siente muy inquieta o avergonzada si una persona mentalmente enferma se comporta de una manera extraña o diferente.

Actitudes como las mencionadas hacen difícil la vida de las familias que viven con un pariente que es enfermo mental. Algunas familias piensan que tienen que ocultar la enfermedad de su pariente del resto del mundo o pueden sentirse aisladas, ya sea porque es difícil invitar gente a su casa, o porque otras personas pueden dejarlas de lado, incluso otros miembros de su familia que evitan visitarlas.

Es importante que las familias que se encuentran en esta situación no traten de enfrentar el problema solas. Al igual que cualquier otra enfermedad, una enfermedad mental puede ser tratada más fácilmente si se la detecta temprano. A veces las familias no prestan atención a los síntomas de la enfermedad mental, con la esperanza de que las cosas mejoren. Pero lo más probable es que las cosas empeoren y sea necesario hospitalizar a la persona cuando se la habría podido tratar en la casa si su enfermedad hubiera sido diagnosticada más temprano.

Lo mismo ocurre con familias que viven con un pariente con una enfermedad mental diagnosticada como la esquizofrenia o la psicosis maniaco depresiva, por ejemplo. Si la persona empieza a demostrar un comportamiento extraño o se niega a tomar medicación que controle su enfermedad, puede haber la tentación de esperar que el problema desaparezca. Pero esto puede empeorar las cosas. Es mucho mejor ponerse en contacto con el médico que trata a la persona, o con el equipo de salud mental del hospital más cercano o un centro comunitario de salud y obtener ayuda profesional. Esto hace más fácil controlar la enfermedad y mantener estable a la persona.

Si alguien de su familia está enfermo mentalmente, trate de aprender lo más que pueda sobre la enfermedad. Hacerlo le ayuda a saber lo que puede esperar y cómo enfrentarlo. Los trabajadores de salud mental pueden darle consejo sobre cómo tratar al enfermo y cómo comunicarse con él si sufre de alucinaciones, por ejemplo, o si está deprimido y amenaza suicidarse.

El estar informado puede también evitar que usted se culpe a sí mismo: muchas personas piensan que pueden haber causado de alguna manera la enfermedad mental de su familiar, lo cual no es verdad. Puede haber muchos factores combinados que causan la enfermedad mental. Puede haber una predisposición hereditaria, un desequilibrio químico en el cerebro, puede haber factores de estrés como el desempleo, la jubilación, una ruptura matrimonial o aun la migración. Pero nadie tiene la culpa de la enfermedad, ni el paciente ni la familia.

Si alguien en su familia está enfermo mentalmente hay lugares adonde se puede acudir por ayuda. Entre ellos están los centros comunitarios de salud.

La Asociación de Parientes y Amigos de los Enfermos Mentales – ARAFMI es una organización que ayuda a los amigos y parientes ofreciéndoles asesoramiento, información y apoyo. Desafortunadamente la mayoría de sus actividades y publicaciones son en inglés, pero vale la pena contactar esta asociación si hay alguien en la familia que hable inglés. ARAFI Tel: (07) 3254 1881

- Qld Ethnic Mental Health Program - Tel: (07) 3891 7911
- Qld Transcultural Mental Health Centre – Tel: (07) 3240 2833
- The Translating & Interpreting Service (TIS) – Tel: 131 450

The information in this factsheet was adopted from translated material published by NSW HEALTH