

# Hoja informativa sobre la psicoeducación de la prevención e intervención precoz de la psicosis (PEPP)



## Aprendiendo de la psicosis

### ¿CANNABIS Y PSICOSIS?

EL USO FRECUENTE DEL CANNABIS, EN CANTIDADES SIGNIFICATIVAS Y HABER COMENZADO A UNA EDAD TEMPRANA, SON TODOS FACTORES ASOCIADOS CON UN MAYOR RIESGO DE PSICOSIS.

**Qué:** Pérdida de contacto con la realidad. Puede ser un síntoma de varios padecimientos.

**Quién:** Aproximadamente el 3% de la población experimentará psicosis.

**Cuándo:** Mayormente a finales de la adolescencia e inicios de la adultez.

**Por qué:** Causado por una asociación entre vulnerabilidades biopsicológicas (genéticas, hereditarias) y factores de estrés biopsicosociales (falta de sueño, uso de drogas, cambio de casa, ruptura de una relación, presión escolar, etc.)

### Síntomas principales:

- ◆ **Alucinaciones :**  
Percibir a través de los sentidos estímulos que no existen
- ◆ **Delirios:**  
Creencias falsas (ej. tener poderes mágicos, ser perseguido por la mafia, etc.)
- ◆ **Desorden de pensamientos**  
Dificultad al seguir el hilo de la conversación, inventar nuevas palabras, incoherencias en el habla, etc.
- ◆ **Emociones alteradas**  
Cambios frecuentes de ánimo, neutralidad afectiva.
- ◆ **Síntomas negativos**  
Apatía, falta de motivación e interés, escasez de lenguaje , etc.

## Tratamiento

**CON TRATAMIENTO, 80% SE RECUPERAN EN 1 AÑO, Y EL 90% DESPUÉS DE 2 AÑOS**



**Seguimiento de prevención e intervención precoz de la psicosis: 2 a 3 años.**

### Medicación:

- ◆ Antipsicóticos (pastillas o inyección)
- ◆ Antidepresivos
- ◆ Estabilizadores de ánimo
- ◆ Medicación para mitigar efectos secundarios

**LAS RECAÍDAS SON NORMALES EN EL CAMINO LA RECUPERACIÓN**



La participación  
de los seres  
queridos es un  
factor protector



Proveer apoyo y  
apoyar la  
independencia  
representa un reto

## Nuestro programa PEPP MUHC P

### Administrador del caso :

Persona de referencia para el joven o la familia coordina la atención. Seguimiento regular.

### Pisiquiatra o enfermero:

Seguimiento médico. La frecuencia varía según la evolución

### Disponibilidad:

8h-16h lunes a viernes

### Múltiples servicios disponibles:

- ◆ Grupos PEPP
- ◆ Psicoterapia
- ◆ Terapia musical
- ◆ Remediación cognitiva
- ◆ Apoyo entre compañeros
- ◆ Orientación escolar
- ◆ Servicios de reintegración al trabajo
- ◆ Vivienda
- ◆ Recursos legales

## ¿Cómo puedo apoyar a mi ser querido en la presencia de síntomas?

### Alucinaciones o delirios

- ◆ Reconocer las emociones experimentadas (no invalidar su experiencia)
- ◆ ↓ estímulos
- ◆ Distracciones (tapones para oídos, música, videos, etc.)
- ◆ Ejercicios de relajación
- ◆ Tranquilizarles sobre su seguridad
- ◆ « En caso de necesitarlo » medicación

### Síntomas negativos :

- ◆ Sea paciente (se tarda más en recuperarse)
- ◆ Fomente la participación en actividades y la socialización
- ◆ Aceptar el rechazo
- ◆ Reconocer el esfuerzo necesitado para la activación

### Síntomas cognitivos:

- ◆ Limitar las opciones
- ◆ Frases cortas y claras
- ◆ Pedir que repitan para asegurarse de que entienden
- ◆ Elimine las distracciones cuando necesite enfocarse.
- ◆ Ajuste sus expectativas

## Recursos:

### ◆ PEPP MUHC

Teléfono: 514 934-1934 \*34599

Sitio web: <https://muhc.ca/pepp-home>

◆ AMI Québec (mayoritariamente angloparlantes): [amiquebec.org](http://amiquebec.org)

◆ AQPAMM -L'association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale: [aqpamm.ca](http://aqpamm.ca)

◆ Friends for Mental Health: [asmfmh.org](http://asmfmh.org)

◆ CCEIP—Consortio canadiense de intervención precoz en psicosis:

