

## Consejos prácticos para familias de personas que padecen del trastorno bipolar

Desarrollado en colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP y la Comisión consultiva del consumidor y asuntos familiares

- 1. Participe en el tratamiento y aprenda** sobre el trastorno bipolar. El conocimiento le ayuda a apoyar a su ser querido manejar sus síntomas, trabajar para recuperarse, y manejar los reveses. No es raro sentirse confundido o alterado a causa de este trastorno y los comportamientos que usted observa en su ser querido. La educación sobre los síntomas y los ciclos le puede brindar más comprensión y empatía. Hable con el proveedor que le puede informar sobre la educación para familias.
- 2. Apoye el tratamiento.** El buscar ayuda en el momento que se note los síntomas puede mejorar la recuperación. Hay que fomentar al miembro de su familia trabajando con él o ella y animándole a tener voz en las decisiones sobre su tratamiento. Pregúntele si quiere que usted asista a reuniones con él o ella para apoyarlo/la.
- 3. Anime el uso regular del medicamento.** El tomar medicamento de manera regular puede reducir los reveses. Tome en serio los efectos secundarios, como eso es la razón que muchas personas dejan de tomar sus medicamentos. Percátese que las personas que padecen del trastorno bipolar suelen dejar de tomar sus medicamentos porque les hace falta la sensación de manía. El empezar y dejar de tomar medicinas puede disminuir la eficacia. Anime a su ser querido hablar con la persona que le prepara recetas sobre los efectos secundarios para aumentar las posibilidades de hallar el medicamento adecuado. Ayúdele a tomar nota de sus efectos secundarios y las mejorías para sus consultas con la persona que le prepara recetas médicas.
- 4. Sea consciente de los signos de revés.** El trastorno puede ir y venir, con momentos de mejoría y de empeoramiento, a pesar de sus esperanzas o sus acciones. Quizás notará cambios en los síntomas antes que sus seres queridos y les puede ayudar a estar más conscientes. Cuando le está yendo bien a su ser querido, y cuando sufre de menos síntomas, es buen momento para ponerse de acuerdo y crear un plan sobre qué es lo que van a hacer si se nota señales de advertencia de depresión y manía, para que sepa cuándo y cómo intervenir.
- 5. No tenga miedo de preguntarles a sus seres queridos si tienen pensamientos de hacerse daño.** Tome acción si tiene dudas en cuanto a la seguridad de su ser querido. El acto de hablar con alguien sobre el suicidio no es peligroso y no introducirá la idea a su mente.
- 6. Cree un ambiente tranquilo y seguro.** El estrés, que puede ser resultado de experiencias positivas o negativas, puede aumentar síntomas. Usted puede ayudar proveyendo, o ayudándoles a mantener, un ambiente estructurado y repleto de apoyo.
- 7. Cuídese a sí mismo.** Es común para los familiares sentirse gastados por sus seres queridos con el trastorno bipolar. Es más fácil apoyar a otros cuando uno se siente apoyado. Hágase parte de un grupo de apoyo, y busque tiempo para hacer las actividades que usted disfruta. Reconozca sus límites y no tenga miedo de pedir ayuda. Deje que los demás tomen control del cuidado en ocasiones. Evite la autocrítica. Usted puede tener un impacto positivo sobre la recuperación, pero no es culpa de usted que padece de la enfermedad, ni tampoco es la persona responsable por la recuperación de su ser querido.
- 8. Aceptar el trastorno y tener paciencia** le ayudará a su ser querido, tanto como a familiares y amigos, manejar los desafíos mientras todavía disfrutándose de la vida. Los síntomas cambian con el tiempo,

pero el trastorno subyacente permanece. Reconozca que la recuperación es un proceso; establezca expectativas realistas y ayúdele a su ser querido fijar metas que se pueden lograr.

9. **Intente a tener esperanza.** Con la terapia, el medicamento y el apoyo, las personas que padecen del trastorno bipolar se recuperan y viven vidas llenas y fructíferas. Que no se le olvide hallar la manera de divertirse y de disfrutar del tiempo que pasan juntos.

## Recursos para clientes y familias

### Educación

- National Institute of Mental Health (1.800.421.4211 or [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) or <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder/index.shtml>)
- National Alliance on Mental Illness (<http://www.nami.org>)
- <https://www.achievesolutions.net/achievesolutions/en//Home.do>

### Autoayuda

- Jones, S. H., Hayward, P. & Lam, D. H. (2003). *Coping with Bipolar Disorder* (Second Edition). Oxford: Oneworld.
- Miklowitz, D. J. (2002). *The Bipolar Disorder Survival Guide: What You and Your Family Need to Know*. New York: Guilford Press.
- Ramirez Basco, M. (2006). *The Bipolar Workbook: Tools for Controlling Your Mood Swings*, New York: Guilford Press.
- Scott, J. (2001). *Overcoming Mood Swings*. London: Constable Robinson.

### Memorias

- Jamison, K.R. (1995). *An unquiet mind: A memoir of moods and madness*
- Manning, Martha (1994). *Undercurrents: A life beneath the surface*