

Consejos prácticos para la recuperación: 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. Haga preguntas.** Usted es el experto sobre sí mismo. Tome parte activa en el establecimiento de sus metas. Dídale a sus proveedores de salud mental que le expliquen su diagnóstico, opciones para el tratamiento, y recomendaciones. Apunte sus preguntas de ante mano para llevarlas consigo o invite a un familiar o amigo a acompañarle a una sesión. Pregunte cómo usted puede aprender más sobre el trastorno bipolar (vea la lista de recursos).
- 2. Encuentre su manera de lidiar con el estrés.** El estrés aparece en momentos de cambio. Ambos tipos de evento, positivo y negativo causan el estrés. Conozca lo que le provoca para poder manejar el estrés cuando usted sabe que está a punto de presenciarse. Concéntrese, contrólese el tiempo, y maneje las cosas uno por uno. El trabajo o un pasatiempo puede reducir el estrés y aumentar la satisfacción de sus logros. Haga algo que a usted le gusta hacer. Acuérdesse que no tiene que lidiar con el estrés a solas. Hable con una persona de confianza.
- 3. Tomar control de su salud física mejora la salud mental.** Establezca un estilo de vida saludable. Cree una rutina que incluye una dieta balanceada, sueño suficiente en la noche, y si se necesita, sólo siestas breves, actividad física, y la participación en algún pasatiempo. Acuérdesse que el consumo de las bebidas alcohólicas y las drogas ilícitas pueden aumentar la gravedad de los síntomas. Pase tiempo en la luz natural del sol por varios minutos cada día, particularmente en el otoño e invierno. Consulte con su médico de atención primaria (PCP por sus siglas en inglés) por lo menos una vez al año. Si no tiene PCP, pida a su terapeuta ayuda en conseguir uno.
- 4. Tenga paciencia cuando busca un medicamento y tome sus medicamentos para el trastorno bipolar de manera regular,** aunque se sienta mejor. Es común para las personas que padecen del trastorno bipolar querer dejar de tomar sus medicamentos por los efectos secundarios o porque se sienten mejor. Mantenga el progreso que haya logrado; si comienza y deja de tomar sus medicinas, no van a funcionar tan bien. Es posible que tenga que intentar varias veces para encontrar lo que le funcione. Cuente a la persona que le prepara recetas médicas sobre los efectos secundarios y los beneficios. Pregúntele sobre los medicamentos que quizá tengan menos efectos secundarios.
- 5. Esté alerta a síntomas tempranos de manía.** Comportamientos arriesgados (gastar dinero, comportamientos sexuales arriesgados, manejar rápidamente) pueden ser signos de manía. Posiblemente teme buscar tratamiento porque tiene miedo de sentirse vacío de emociones, menos capaz o menos creativo. Se tiene que comparar estos temores con los beneficios de mejorarse y mantener la mejoría. Puede ser que se sienta bien mientras estás maníaco pero también puede ser que tome decisiones que hacen daño a sus relaciones, finanzas, salud, o trabajo. Si se siente que sea necesario buscar avivamiento y ser más activo, le ayuda hacer el opuesto. Baje su ritmo y haga menos. Programe tiempo para estar tranquilo. Evite los estimulantes. Espere por lo menos 72 horas para tomar una decisión importante y pida consejos sobre ella de dos personas que les importa su mejor interés.
- 6. Esté alerta a síntomas tempranos de depresión.** Quizá se sienta la necesidad de retirarse y aislarse. Intente hacer el opuesto. Contacte a otro y energícese. Participe en actividades sanas que anteriormente usted disfrutaba. Programe actividades para el siguiente día, así que si se levanta aturdido no tiene que pensar en qué hay que hacer en ese mismo momento. Desarrolle un plan para el bienestar o para la prevención en el caso de un revés con su terapeuta, si hasta la fecha no lo han hecho. Esto le ayudará a identificar y lidiar con los síntomas cuando surjan.

7. **Tome en serio los pensamientos suicidas y sépase cuando debe buscar ayuda.** Hable abiertamente sobre los pensamientos suicidas con su terapeuta. Busque tratamiento lo antes posible y pida información sobre el desarrollo de un plan para la recuperación o la crisis. Comparta sus planes con sus amigos y familiares. Si cree que no podrá mantenerse seguro, busque ayuda inmediatamente: Llame al 911, váyase a la sala de urgencias en el hospital más cercano o llame a servicios de emergencia en su centro para la salud mental: [MHC línea telefónica para la crisis].
8. **Manténgase en contacto** con familiares, amigos e iguales que representan apoyo positivo para usted. Quizá a veces quiera aislarse, principalmente cuando se siente deprimido, pero esto puede aumentar la gravedad de los síntomas. Aprenda a aceptar apoyo de los demás. Pida información a su terapeuta sobre grupos de apoyo de iguales en la comunidad.

Recursos para clientes y familias

Educación

- National Institute of Mental Health (1.800.421.4211 or 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.achievementsolutions.net/achievementsolutions/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*

Tecnología

- Busque aplicaciones (Aps) para el rastreo del estado de ánimo