

## Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/trastornobipolarpuntosclave.aspx>
- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/trastornobipolar.aspx>
- ❖ <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/translations/spanish/trastornoafectivobipolar.aspx>
- ❖ <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-bipolar-facil-de-leer/index.shtml>
- ❖ <http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/trastorno-bipolar-lo-que-usted-necesita-saber>
- ❖ <http://espanol.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Bipolar-Disorder>

## Emergencias:

***De presentar algún síntoma severo de manía con conducta errática o si algún familiar suyo la presenta favor de llamar al 9-1-1 o visitar la sala de emergencias más cercana según le sea posible.***



6001 Vineland Road Suite 109, Orlando FL 32819  
Phone: (407) 930-6684 / Fax: (949) 404-8433

Lumos Psychiatric Services



## Folleto Educativo: Trastorno Bipolar

El trastorno bipolar es una condición de salud mental también conocida como enfermedad maníaco-depresiva. Los que sufren del trastorno bipolar experimentan cambios de ánimo inusuales, que se pueden manifestar en una fase maníaca o en una fase depresiva.

### Los que sufren un episodio maníaco pueden:

- ❖ Sentirse muy alegres o animados
- ❖ Sentirse muy nerviosos, alterados, o ansiosos
- ❖ Hablar muy rápido de muchas cosas distintas
- ❖ Estar inquietos, irritados, sensibles o agresivos
- ❖ Tener problemas para relajarse o dormir
- ❖ Creerse capaz de hacer muchas cosas a la vez
- ❖ Estar más activos de lo usual
- ❖ Hacer cosas arriesgadas, como gastar mucho dinero o tener sexo sin cuidado alguno

### Los que sufren un episodio depresivo pueden:

- ❖ Sentirse muy deprimidos o tristes
- ❖ Sentirse preocupados y vacíos
- ❖ Tener problemas para concentrarse
- ❖ Olvidarse mucho de las cosas
- ❖ Perder el interés en actividades antes consideradas divertidas
- ❖ Sentirse cansados o sin energía
- ❖ Tener dificultad para dormir
- ❖ Pensar en la muerte o el suicidio

En el trastorno bipolar, se pueden presentar síntomas psicóticos, como alucinaciones o creencias falsas que interfieren con las relaciones o la percepción del mundo que le rodea, perdiendo así contacto con la realidad. El trastorno bipolar afecta por igual a hombres y mujeres, y generalmente aparece entre los 15 y 25 años.

## ¿Qué causa el Trastorno Bipolar?

Varios factores podrían contribuir al trastorno bipolar, entre ellos:

- ❖ Componente hereditario (los genes)
- ❖ Anormalidad en la estructura y función del cerebro

Los siguientes factores pueden desencadenar un episodio maníaco en personas que son vulnerables a la enfermedad.

- ❖ Cambios en el estilo de vida como un parto
- ❖ Medicamentos como antidepresivos o esteroides
- ❖ Períodos de insomnio
- ❖ Consumo de drogas psicoactivas

## ¿Es fácil diagnosticar el Trastorno Bipolar?

No. Algunas personas sufren del trastorno bipolar durante años antes de ser diagnosticado. La condición podría presentarse inicialmente en la fase depresiva (llevando al médico a dar un diagnóstico de depresión) o con síntomas que pueden sugerir otra condición. Ejemplos de otros problemas asociados a los síntomas del trastorno bipolar son el abuso de sustancias, los trastornos de ansiedad, la enfermedad de la tiroides, y las enfermedades cardíacas.

## Riesgo suicida:

Las personas que padecen de trastorno bipolar tienen una posibilidad aumentada (tres veces más probable) de poder llegar a cometer suicidio que la de aquellos que padecen de depresiones mayores.

## ¿Cómo evitar las recaídas?

Los episodios de depresión o manía retornan en la mayoría de los pacientes, a pesar del tratamiento. Los objetivos del tratamiento son:

- ❖ Evitar ciclos de una fase a otra.
- ❖ Evitar la necesidad de una hospitalización.
- ❖ Ayudar a que el paciente se desempeñe lo mejor posible entre episodios.
- ❖ Prevenir el comportamiento autodestructivo, incluyendo el suicidio.
- ❖ Reducir la gravedad y frecuencia de los episodios.

## Tratamiento del Trastorno Bipolar:

El trastorno bipolar no tiene cura, pero el tratamiento ayuda a controlar los síntomas, los cambios de estado de ánimo y los problemas de comportamiento.

- ❖ **Medicamentos** - Distintos tipos de medicamentos pueden dar buen resultado. Los más utilizados son los estabilizadores de ánimo y los anticonvulsivos. En ocasiones, los antipsicóticos, antidepresivos, ansiolíticos o hipnóticos podrían utilizarse para el manejo de los síntomas.
- ❖ **Psicoterapia** - Distintas clases de psicoterapia pueden ayudar a las personas que sufren del trastorno bipolar. La terapia puede ayudar a cambiar su conducta y manejar sus vidas. También puede ayudar a los pacientes a llevarse mejor con familiares y amigos. A veces la terapia podría incluir a los familiares y amigos.
- ❖ **Terapia Electroconvulsiva (ECT)** - Algunas personas no mejoran con medicamentos y psicoterapia, por lo que podrían beneficiarse de tratamiento con terapia electroconvulsiva.

## ¿Cómo puedo ayudarme si sufro del trastorno bipolar?

- ❖ Hable con su médico acerca del tratamiento y su condición.
- ❖ No deje de tomar su medicamento.
- ❖ Sigua una rutina saludable para comer y dormir.
- ❖ Aprenda a reconocer sus cambios de estados de ánimo.
- ❖ Tenga paciencia con sus síntomas. Mejorar toma tiempo.

## ¿Cómo puedo ayudar a alguien que sufra del trastorno bipolar?

- ❖ Ayude a su amigo o familiar a consultar a un médico para que reciba un diagnóstico y tratamiento adecuados.
- ❖ Sea paciente, anime a la persona a hablar y escuche con atención.
- ❖ Sea comprensivo respecto a los cambios de estado de ánimo.
- ❖ Haga que su amigo o familiar participe en actividades.
- ❖ Recuérdele que es posible que mejore con el tratamiento adecuado.

**Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.**