

## **Trastorno bipolar (BPD)**

Clear Health Alliance tiene un programa para el trastorno bipolar (BPD). Este programa lo ayudará a conocer y manejar mejor su BPD. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidados que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se una al programa. Está inscrito como afiliado de CHA.

## **Aprender a vivir con BPD**

El BPD o enfermedad maníaco depresiva es un trastorno del cerebro. La gente que tiene BPD puede presentar cambios de humor, y de los niveles de energía y actividad. Pueden ser incapaces de realizar tareas diarias. Una persona con BPD puede pasar periodos prolongados en los que se siente eufórico o extremadamente feliz. Después, puede pasar por periodos en los que se siente deprimido, preocupado o desesperanzado, y luego vuelve a empezar. El sentimiento de euforia se denomina manía. Sentirse deprimido es estar muy triste. Estos sentimientos pueden provocar dificultades para concentrarse. Pueden alejarlo del contacto cercano con amigos y familia.

Queremos que sepa que puede tomar el control.

Si lo desea, mantendremos informado a su doctor. Compartiremos sus problemas de salud y los servicios que le proporcionemos. Su administrador de casos puede ayudarlo a saber cómo manejar su BPD.

## **Cosas que debe saber:**

- La causa del BPD se desconoce.
- Una causa posible es un desequilibrio en las sustancias químicas del cerebro.
- Los síntomas del BPD pueden variar.
- En un episodio maníaco, puede sentirse muy feliz y tener mucha energía. Puede sentir que no necesita dormir mucho. Puede hacer cosas riesgosas o peligrosas. Después de un episodio maníaco, puede empezar a sentirse mejor. Puede empezar a sentirse deprimido.
- En un episodio depresivo, puede tener dificultades para pensar o tomar decisiones. Puede perder interés en cosas que solía disfrutar en el pasado. Incluso puede pensar en hacerse daño a usted mismo. Los cambios de humor pueden ser leves o graves.
- Lo más importante que debe saber sobre el BPD es que se puede tratar.
- Podemos compartir con usted más datos para ayudarlo con el BPD.

## ¿Cómo se trata el BPD?

En la actualidad no existe cura para el BPD. El tratamiento puede ayudarlo a controlar los síntomas y a mejorar su calidad de vida.

- El primer paso para tratar el BPD es ver a un doctor.
- Las personas que padecen BPD pueden sufrir otros problemas de salud. Asegúrese de hablar con su doctor acerca de todos sus problemas de salud.
- Hay diferentes tipos de medicamentos que pueden ayudar. Las personas responden a los medicamentos de diferentes formas. En ocasiones es posible que deba probar otros medicamentos para saber cuál es el que mejor le funciona.
- Hacer terapia o hablar puede ayudarlo. La terapia puede ayudarlo a cambiar su conducta y manejar su vida. Puede ayudarlo a que se lleve mejor con su familia y amigos.
- Consulte a su doctor sobre otros tratamientos para el BPD.

### **Lo que debe saber sobre los medicamentos para el BPD:**

- Si está tomando medicamentos para el BPD, no conduzca hasta que no sepa cómo lo hacen sentir.
- Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios tales como: boca seca, mareos, dolor de cabeza, náuseas y visión borrosa. También puede presentar otros efectos secundarios.
- La gente responde de muchas maneras a los medicamentos. Hable con su doctor antes de tomar un medicamento nuevo. Esto incluye medicamentos de venta libre.
- Hable con su doctor sobre cualquier preocupación que tenga respecto de sus medicamentos. Su doctor puede ayudarlo a encontrar otro medicamento que funcione para usted.
- Los medicamentos para el BPD solo funcionan si se toman diariamente según lo indica un doctor. Puede llevar un tiempo hasta que sus medicamentos hagan efecto.
- Es muy importante que tome el medicamento incluso si se siente mejor.
- Siempre siga el consejo del doctor sobre la cantidad de medicamentos que debe tomar y la frecuencia con la que debe tomarlos.
- Antes de dejar de tomar sus medicamentos, consulte con su doctor.
- Podemos ayudarlo a saber cómo tomar sus medicamentos correctamente.
- Podemos ayudarlo a saber cómo funcionan sus medicamentos.

## **¿Cómo pueden ayudar su familia y sus amigos?**

La familia y los amigos juegan un papel muy importante a la hora de ayudar a la persona que padece BPD. Deberán conocer lo más posible sobre la enfermedad. También pueden ayudarlo a tomar sus medicamentos de la forma correcta. Para ayudar a alguien que padece BPD, un amigo o familiar puede hacer lo siguiente:

- Ser paciente y conocer sobre cambios de humor
- Motivar a la persona para que siga el tratamiento
- Hablar con la persona y escuchar lo que tiene para decir
- Incluir a la persona en actividades recreativas
- Recordarle a la persona que mejorar es posible con el tratamiento adecuado
- Nunca ignorar los comentarios sobre suicidio, e informar al terapeuta o doctor de la persona de inmediato
- Puede ser beneficioso para los miembros de la familia asistir juntos a terapia

## **¿Qué puede hacer?**

Puede ayudarse a usted mismo solicitando tratamiento y siguiéndolo al pie de la letra. Eso lleva tiempo y no es fácil. Pero el tratamiento es la mejor forma de empezar a sentirse mejor.

A continuación, detallamos algunas acciones que pueden ayudarlo con su tratamiento:

- Hable con su doctor sobre su tratamiento.
- Haga actividad o ejercicios leves. Vaya al cine, a un juego o a otro evento o actividad que solía disfrutar. Asista a actividades religiosas, sociales u otras.
- Póngase metas alcanzables.
- Tome sus medicamentos.
- Trate de pasar tiempo con otras personas. Hable con un amigo o familiar de confianza. Evite estar solo. Deje que los demás lo ayuden.
- Sus síntomas mejorarán con el tiempo, no inmediatamente. No espere sentirse mejor de inmediato.
- Aprenda a detectar sus cambios de humor.
- Mantenga una rutina diaria. Siga una dieta saludable y duerma a horarios regulares. Asegúrese de dormir el tiempo suficiente.

## **Apoyo para ayudarlo a manejar su BPD**

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador acerca de su BPD.
- Podemos asistirlo cuando decida buscar programas grupales y recursos dentro de su área.
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:
  1. Haga todas las preguntas que tenga sobre el BPD. Puede anotarlas y llevarlas a la visita.

2. Siga las recomendaciones de su doctor. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquelas a su doctor.
3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

**Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y examen de Papanicolaou

**Si siente deseos de hacerse daño a usted mismo:**

¡Consiga ayuda inmediatamente! Puede llamar sin cargo a la línea gratuita las 24 horas de la Línea Nacional de Prevención del suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255); TTY: 1-800-799-4TTY (4889) para hablar con un asesor capacitado. Los amigos o la familia deberían llamar al terapeuta o psiquiatra tratante o al 911 si la persona que padece BPD habla sobre suicidio o intenta suicidarse.

**Para recibir más información útil sobre cómo manejar su BPD:**

- [Sitio web MD](#)
- [Instituto Nacional de Salud Mental \(NIMH\)](#)
- [Alianza Nacional de Salud Mental \(NAMI\)](#)
- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#)
- Centros comunitarios de salud mental
- Grupos de apoyo de pares
- Grupos de apoyo en línea

Fuentes:

\*Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

Trastorno bipolar

[nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder/index.shtml](http://nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder/index.shtml), se accedió el 8 de noviembre de 2013.

\*Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI)

Trastorno bipolar

[www.nami.org](http://www.nami.org)

\*Publicación: Trastorno bipolar

Instituto Nacional de Salud Mental Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. •  
Institutos Nacionales de Salud  
[nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder/index.shtml](http://nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder/index.shtml)

\*Healthfinder.gov

Usar medicamentos de manera segura

[healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely](http://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely),  
se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.