

principios fundamentales de la recuperación es este: *la recuperación es un proceso, no un evento*. La naturaleza única e individual de la recuperación, debe ser honrada. Aunque las enfermedades mentales impactan a algunos individuos en muchas desafiantes maneras, es importante recordar que uno tiene el poder de avanzar hacia la recuperación.

El trastorno bipolar presenta un verdadero desafío, debido a que las etapas de la manía, o hipomanía, pueden ser atractivas para el individuo. La gente con trastorno bipolar puede temer buscar tratamiento porque temen sentirse apagados, menos capaces o menos creativos. Estos temores deben ser comparados con los beneficios de mejorar y mantenerse saludables. Una persona se puede sentir bien mientras esta en un estado de manía, pero a la vez, puede tomar decisiones que podrían dañar sus relaciones personales, finanzas, salud, hogar y empleo.

Es muy común que la gente con este trastorno quiera discontinuar sus medicamentos debido a los efectos secundarios o porque ha pasado mucho tiempo desde que sufrieron su último episodio. Sin embargo, uno debe de recordar que el progreso que se ha obtenido depende de que uno continúe tomando sus medicamentos.

¡LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE!

Como Conseguir Ayuda

¿No tiene seguro médico? Llame a la oficina de *NAMI del Sur de Arizona*, nosotros le guiaremos para que tenga acceso a servicios de salud mental.

Si padece de trastorno bipolar:

- ◆ Busque ayuda médica mediante un psiquiatra y/ o con su médico de cabecera.
- ◆ Busque el tratamiento efectivo para usted, el cual puede incluir medicamentos, terapia, grupos de apoyo, etc.
- ◆ Algunas veces, la gente tiene que probar distintos tratamientos o combinaciones de ellos, para poder encontrar el adecuado que les funcione.
- ◆ Tome el curso *De Persona a Persona* impartido por NAMI, o únase al grupo de apoyo *Conexión NAMI*.
- ◆ APRENDA sobre su condición. Entre más informado este, será más capaz de ayudarse a sí mismo. ¡Empiece con NAMI hoy!

Si tiene a un familiar que sufre de un trastorno mental:

- ◆ No olvide de cuidar de sí mismo.
- ◆ Tome el curso *Familia a Familia* impartido por NAMI, únase al grupo de apoyo de *Familia y Amigos*, y/o tome *Bases y Fundamentos* de NAMI si tiene a familiares pequeños o adolescentes.
- ◆ La familia, amigos o compañeros de miembros del servicio militar y veteranos, pueden tomar el curso *NAMI Homefront*.
- ◆ Aprenda sobre la condición de su familiar o ser querido.

DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

**NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED.
HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR.
HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.**

NAMI del Sur de Arizona
6122 E. 22nd St.
Tucson, AZ 85711
520-622-5582
NAMI@NAMI.org

LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:
520-622-6000 o 1-866-495-6735

NAMI.org



Revisado Junio 2020

TRASTORNO BIPOLAR

Información educacional y apoyo local ofrecido por:



¿Qué es el Trastorno Bipolar?

El trastorno bipolar es una condición crónica con episodios recurrentes de manía y depresión que pueden durar de un día a varios meses. Esta enfermedad mental ocasiona cambios drásticos e inusuales en el estado de ánimo, capacidad de pensar con claridad y la energía de una persona. Los individuos con trastorno bipolar padecen de cambios en el estado de ánimo: altos (de manía) y bajos (depresivos), que difieren de los típicos cambios emocionales que experimenta la mayoría de la gente. Este trastorno puede tener un impacto negativo en la vida de los individuos que lo padecen. Este trastorno tiene un efecto potencialmente dañino; puede dañar relaciones o disminuir el desempeño en su trabajo o estudios, pero con tratamiento se pueden obtener buenos resultados.

Dos características que identifican a las personas que viven con trastorno bipolar: intensidad y oscilación (altas y bajas) las personas con este trastorno experimentan dos estados emocionales intensos. Estos dos estados son conocidos como manía y depresión. El estado de manía puede ser identificado por sentimientos de extrema irritabilidad y/o euforia, así como varios otros síntomas; en una misma semana pueden surgir sentimientos de agitación, oleadas de energía, insomnio, hablantineria, y conductas extremas en búsqueda de placer o conductas riesgosas. Por otro lado, cuando la gente experimenta síntomas de depresión, se sienten extremadamente tristes, sin esperanza, y letárgicos. Los síntomas no se presentan de la misma forma en toda la gente, y la gravedad de la depresión y la manía puede variar.

Más de 10 millones de norteamericanos padecen del trastorno bipolar. Debido a sus patrones irregulares, esta condición es difícil de diagnosticar. A pesar de que esta enfermedad puede presentarse en cualquier etapa de la vida, más de la mitad de los

casos han empezado entre las edades de 15 a 25 años de edad. El trastorno bipolar afecta a hombres y mujeres por igual.

¿Cómo es diagnosticado el trastorno bipolar?

Como con todas las enfermedades, se debe consultar a un médico para obtener un diagnóstico correcto. Desafortunadamente no hay un simple examen de sangre o estudio del cerebro que identifique el trastorno bipolar. El doctor deberá descartar otras causas, tales como hipertiroidismo. Si alguna condición médica es descartada, entonces se debe consultar a un profesional de salud mental, como un psiquiatra.

Un psiquiatra diagnostica este trastorno en base al *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM)*, y observando la variedad de síntomas.

Síntomas del estado de manía:

- ◆ Periodos prolongados de euforia.
- ◆ Incremento anormal de irritabilidad.
- ◆ Exagerada confianza y autoestima.
- ◆ Hablantineria.
- ◆ Falta de sueño o dormir poco.
- ◆ Comportamientos arriesgados, tales como gastos excesivos y sexo impulsivo.
- ◆ Pensamientos acelerados, saltar de una idea a otra.
- ◆ Distraerse fácilmente.
- ◆ Agitación o nerviosismo.

Síntomas de la depresión:

- ◆ Pérdida de placer o interés, en actividades que solía disfrutar.
- ◆ Periodos largos de sentimientos de desesperanza o inutilidad, acompañados por baja autoestima.

- ◆ Falta de energía y fatiga constante.
- ◆ Inhabilidad para concentrarse o tomar decisiones simples.
- ◆ Cambios alimenticios, de sueño o de otros hábitos diarios.
- ◆ Agitación o lentitud en movimientos, habla o pensamiento.
- ◆ Pensamientos de muerte o intentos de suicidio.

Los estados de manía y de depresión pueden ocurrir en episodios distintivos o cambiar rápidamente, incluso en múltiples ocasiones en una semana. Una persona que está pasando por un episodio bipolar severo de manía o depresión, puede también tener síntomas psicóticos tales como alucinaciones o delirios.

¿Cuáles son los tratamientos para el trastorno bipolar?

Es importante reconocer y diagnosticar el trastorno en sus etapas iniciales para obtener un tratamiento efectivo. Un plan efectivo de tratamiento usualmente incluye medicamentos, psicoterapia, educación, estrategias de autocontrol y apoyo externo, como la familia, los amigos y los grupos de apoyo.

Medicamentos: Es efectivo en la estabilización y tratamiento del trastorno bipolar. Sin embargo, no todo mundo responde de la misma manera a los medicamentos, y a menudo es necesario evaluar los diferentes tipos de medicamentos para poder encontrar el o los adecuados para el individuo. Entre los medicamentos utilizados para tratar el trastorno bipolar, se encuentran los estabilizadores del ánimo, antipsicóticos de segunda generación y antidepresivos. Para obtener información más actualizada sobre el uso y efectos secundarios, visita la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) en www.fda.gov.

Psicoterapia y otras intervenciones: Estas son componentes esenciales en el tratamiento del trastorno bipolar. Las psicoterapias más útiles generalmente se enfocan en entender la enfermedad y aprender cómo enfrentarla y cambiar los patrones inefectivos de pensamiento. El ejemplo más popular es la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC).

Terapia de Enfoque Familiar: Involucra a la familia o amigos como pilares de apoyo. Ellos participan aprendiendo sobre la enfermedad, involucrándose en el desarrollo e implementación del tratamiento elegido por el individuo. Esto se conoce como Terapia de Enfoque Familiar

¿Cómo es la recuperación?

A medida que los individuos se familiarizan con su enfermedad, ellos ganan la capacidad de reconocer sus propios patrones de conducta. Si los individuos reconocen estos síntomas y buscan ayuda a tiempo, comúnmente pueden prevenir recaídas. Pero es importante tomar en cuenta que el trastorno bipolar no tiene cura, por lo tanto, el tratamiento debe que ser continuo.

Los individuos que viven con trastorno bipolar se benefician tremendamente cuando toman control de su recuperación. Una vez que la enfermedad está bajo control, uno debe de monitorear los potenciales efectos secundarios.

La noción de recuperación involucra una variedad de puntos de vista. La recuperación de una enfermedad mental grave, es un proceso holístico que incluye conseguir y mantener la salud física como una parte del bienestar.

El camino hacia la recuperación es único para cada persona. Hay distintas definiciones para la recuperación, algunas fundadas en valores médicos y clínicos, otras fundadas en el contexto de comunidad y vivienda prósperos. Uno de los