

Recuperación

La recuperación no quiere decir que la enfermedad a entrado en completa remisión. Con el tiempo y lo que para muchos puede ser un largo y difícil proceso, los individuos pueden llegar a términos con su enfermedad aprendiendo primero a aceptarla y luego yendo mas allá.

Esto incluye mecanismos de supervivencia, creyendo en si mismos como individuos, aprendiendo sus fortalezas así como sus limitaciones, y llegando a entender que ellos tienen la capacidad de encontrar bienestar y placer en sus vidas a pesar de sus enfermedades. LA RECUPERACION ES POSIBLE!

¿COMO OBTENER AYUDA?

No tiene aseguranza? Llame a la oficina de NAMI del sur de Arizona para que lo guíemos a tener acceso a los servicios de salud mental.

Si usted tiene trastorno limite de la personalidad:

- ◆ Busque cuidado médico a través de un psiquiatra y/o su doctor de cabecera.
- ◆ Encuentre la combinación correcta de tratamiento que funcione para usted, pudiera incluir medicamento, terapia, grupos de apoyo, etc. * Algunas veces las personas deberán tratar diferentes tratamientos o combinación de tratamientos antes de encontrar el que les funcione.
- ◆ Tome el curso de Persona a Persona de NAMI y/o únase al grupo de apoyo de Conexión NAMI.
- ◆ Aprenda de su enfermedad. Entre más conozca, mas será capaz de ayudarse así mismo. Empiece con NAMI hoy!

Si usted es un miembro de familia con un ser querido que tiene una enfermedad mental:

- ◆ Cuídese usted mismo.
- ◆ Tome el curso de Familia a Familia de NAMI, únase al grupo de apoyo Familia y Amigos y/o tome NAMI Básicos si su ser querido es un niño o adolescente.
- ◆ Aprenda sobre la enfermedad de su 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
NAMIisa@NAMIisa.org

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

NAMIisa.org



Revisado Junio 2020

TRASTORNO LIMITE DE LA PERSONALIDAD

Información de educación y apoyo local proveído por:



Trastorno límite de la personalidad

El Trastorno límite de la personalidad se caracteriza por impulsividad y la inestabilidad anímica, de la imagen propia de la persona y de las relaciones. Este trastorno es muy común y se diagnostica con más frecuencia en mujeres que en hombres.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno límite de la personalidad?

Las personas que lo sufren presentan varios de los síntomas siguientes:

- ◆ cambios de humor muy marcados con períodos de depresión intensa, irritabilidad y/o ansiedad que duran de unas cuantas horas a varios días;
- ◆ furia fuera de lugar, intensa y fuera de control;
- ◆ impulsividad en lo que se refiere a gastar dinero, tener sexo, consumir sustancias, robos menores, conducir agresivamente o comer demasiado;
- ◆ amenazas de suicidio recurrentes o lesiones a sí mismos;
- ◆ relaciones personales inestables e intensas con perspectivas “blanco o negro” sobre personas o experiencias; algunas veces alternan entre idealizaciones de que “todo está bien” y devaluaciones de que “todo está mal”;
- ◆ incertidumbre marcada y persistente sobre la imagen propia, las metas a largo plazo, las amistades y los valores;
- ◆ aburrimiento crónico o sensación de vacío;
- ◆ esfuerzos desesperados para evitar el abandono, ya sea real o imaginado.

¿Qué causa el trastorno límite de la personalidad?

Las causas no están claras, aunque podrían ser de carácter psicológico y biológico. Originalmente se creía que esto era "fronterizo" con la esquizofrenia, pero ahora parece ser que el trastorno límite de la personalidad tiene más relación con una enfermedad depresiva. En algunos casos tienen algo que ver los trastornos neurológicos como el trastorno de déficit de atención. Los problemas biológicos pueden causar una inestabilidad anímica y una falta de control de los impulsos, lo que a su vez puede contribuir a problemas para relacionarse. Las dificultades en el desarrollo psicológico durante la niñez, quizá asociadas con abandono, abuso o negligencia por parte de los padres, podrían crear problemas de identidad y personalidad. Es necesario realizar más investigaciones para aclarar los factores psicológicos y/o biológicos que causan el trastorno límite de la personalidad.

¿Cuál es el tratamiento del trastorno límite de la personalidad?

Parece ser que una combinación de psicoterapia y medicamentos ofrecen los mejores resultados. Los medicamentos pueden ser útiles para reducir la ansiedad, depresión y los impulsos perjudiciales. El alivio de dichos síntomas podría ayudar a la persona a controlar sus patrones dañinos de pensamiento e interacciones que afectan las actividades cotidianas. No obstante, los medicamentos no corrigen las dificultades de carácter arraigadas. La psicoterapia a largo plazo, y la terapia de grupo, pueden ser

de utilidad (si se encuentra un buen grupo para la persona). Durante un período de mucha presión, comportamiento impulsivo y abuso de sustancias, podría ser necesario hospitalizar a la persona por un tiempo corto. Existen recientemente intervenciones cognitivas más estructuradas, tales como la Terapia Dialéctica Conductual (DBT, siglas en inglés); actualmente esta terapia es muy utilizada.

Aunque algunas personas responden dramáticamente, con más frecuencia el tratamiento es difícil y a largo plazo. No es fácil cambiar los síntomas del trastorno y, con frecuencia, estos interfieren con la terapia. Se podrían alternar los períodos de mejoría con períodos de empeoramiento.

Afortunadamente, con el tiempo, la mayoría de las personas logran una reducción significativa de los síntomas y un mejor funcionamiento.

¿Pueden presentarse otros trastornos junto con el trastorno límite de la personalidad?

Sí, y es vital determinar si hay otros trastornos psiquiátricos presentes. El trastorno límite de la personalidad puede estar acompañado de una enfermedad depresiva seria (incluso de trastorno bipolar), trastornos de la alimentación y abuso del alcohol o las drogas. Aproximadamente el 50% de las personas que sufren trastorno límite de la personalidad también tiene episodios de depresión severa. Cuando eso sucede, la depresión “usual” se vuelve más intensa y uniforme y se podría presentar o empeorar

los problemas de sueño o apetito. Estos síntomas, y todos los demás trastornos que se mencionaron anteriormente, podrían requerir un tratamiento específico. También podría ser necesario someter a algunas personas a hacer una evaluación neurológica.

¿Qué medicamentos se recetan para el trastorno límite de la personalidad?

Los antidepresivos, anticonvulsivos y el uso de los nuevos antipsicóticos atípicos son medicamentos comunes para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. La decisión sobre los medicamentos se debe hacer con la colaboración de la persona y su terapeuta o psiquiatra. Las situaciones que se deben tomar en consideración son: la disposición de la persona a tomar el medicamento correspondiente y cómo se le recetó, los beneficios, riesgos y efectos secundarios posibles e incluso el riesgo de una sobredosis.