

¿QUÉ ES EL TRASTORNO BIPOLAR?

Es una enfermedad mental que provoca cambios de ánimo intensos que duran mínimamente por una semana. En ocasiones la persona puede sentirse extremadamente "animado", eufórico, irritable o con energía. Esto se conoce como episodio maníaco. Otras veces puede sentirse deprimido, triste, indiferente o desesperanzado. Si usted o algún ser querido está en esta situación, busque ayuda y llame a la **Línea PAS 1-800-981-0023**.



ASSMCA



ALGUNOS SÍNTOMAS DEL TRASTORNO BIPOLAR

- ▶ Cambios significativos en el comportamiento habitual de la persona.
- ▶ Aumento de la autoestima y sentimiento de grandeza
- ▶ Disminución de la necesidad de dormir (Puede dormir tres horas y se siente descansado)
- ▶ Más hablador de lo normal (verborrea)

Si usted o algún familiar necesita ayuda llame a la
Línea PAS al 1-800-981-0023.

ASSMCA



ALGUNOS SÍNTOMAS DEL TRASTORNO BIPOLAR

- ▶ Fuga de ideas o la sensación de que los pensamientos van a gran velocidad
- ▶ La persona se distrae fácilmente (ante el más mínimo estímulo)
- ▶ Aumento en la actividad y participación en conductas de riesgo (Uso de sustancias o alcohol, conductas sexuales, compras excesivas, manejar a exceso de velocidad, problemas legales).

Si usted o algún familiar necesita ayuda llame a la **Línea PAS al 1-800-981-0023.**



ASSMCA



CONOCE LAS CATEGORÍAS DEL TRASTORNO BIPOLAR

TIPO 1 & TIPO 2

Este diagnóstico tiene dos categorías principales; **trastorno bipolar tipo 1** y **trastorno bipolar tipo 2**. El diagnóstico va a depender de la gravedad de los síntomas, del periodo de tiempo en que las personas experimentan los mismos y de la presencia de otros síntomas (leve, moderado o grave). También pueden presentarse rasgos psicóticos, ansiedad, melancólicos y catatonía, entre otros.



Si usted o algún familiar necesita ayuda llame a la **Línea PAS al 1-800-981-0023**.

ASSMCA



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL TRASTORNO BIPOLAR TIPO 1 Y EL TIPO 2?

El trastorno bipolar provoca cambios de humor extremos, incluido altibajos emocionales. La diferencia principal entre el trastorno bipolar 1 y el 2 es la naturaleza de las euforias, conocidas como “eventos maníacos”.

TIPO 1

Los eventos maníacos son más extensos que en el trastorno bipolar 2 y se le conoce como “manía”.

TIPO 2

Los eventos maníacos son menos extensos que en el trastorno bipolar 1 y se le conoce como “hipomanía”.

Si usted o algún familiar necesita ayuda llame a la **Línea PAS al 1-800-981-0023.**

ASSMCA



TRATAMIENTO PARA EL TRASTORNO BIPOLAR

Ya que el origen del trastorno bipolar puede ser físico, genético y orgánico, se recomienda el tratamiento psiquiátrico ya que el psiquiatra es el médico especialista para utilizar estabilizadores de ánimo y otras combinaciones de fármacos que se utilizan para tratar esta enfermedad. No obstante, también debe acompañarse por el tratamiento psicológico para que el paciente aprenda a reconocer señales y síntomas y pueda manejarlos adecuadamente. Si usted o un familiar necesita ayuda llame a la **Línea PAS al 1-800-981-0023.**



ASSMCA



¿CÓMO PUEDO APOYAR ALGUIEN QUE PADECE UN TRASTORNO BIPOLAR?

- ▶ Motive a la persona para que busque ayuda. Estas personas requieren un tratamiento de salud mental que les permita tener estabilidad y bienestar. Acompáñele en el proceso de sacar una cita y seguir su tratamiento según indicado, localice un psiquiatra o un psicólogo clínico. Una vez tenga su tratamiento, debe motivarle a no abandonarlo. Puede realizar un plan de emergencia junto con un profesional de salud mental. También puede utilizar alarmas, calendarios y lugares específicos que ayuden a seguir el tratamiento.

Si usted o algún familiar necesita ayuda llame a la **Línea PAS al 1-800-981-0023.**



ASSMCA



¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA APOYAR A UNA PERSONA QUE PADECE UN TRASTORNO BIPOLAR?

- ▶ Mantenga una buena comunicación. Utilice frases de apoyo que no impliquen juicio como, “estoy preocupado por ti” “estoy aquí por si me necesitas” “no estás solo”.

Si usted o algún familiar necesita ayuda llame a la **Línea PAS al 1-800-981-0023.**

ASSMCA



¿QUÉ MÁS PUEDE HACER PARA APOYAR ALGUIEN QUE PADECE UN TRASTORNO BIPOLAR?

- ▶ Comparta actividades saludables - Visiten lugares tranquilos donde no haya muchos estímulos. Evite lugares con muchas **personas, bullicios, ruidos, sustancias, alcohol o cualquier otra experiencia que implique un aumento en la energía de la persona.** Por el contrario, se recomienda lugares donde las personas se pueden sentir en calma, meditar, comer su comida preferida o escuchar sus sonidos favoritos.
- ▶ Manejo de las finanzas - Estas personas requieren asistencia para manejar sus finanzas. Busque un profesional en esta área en el que confíen o simplemente como familia mantengan consciencia del dinero con el que cuentan y su uso.

Si usted o algún familiar necesita ayuda llame a la **Línea PAS al 1-800-981-0023.**

ASSMCA



RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO DEL FAMILIAR O CUIDADOR DE UNA PERSONA CON TRASTORNO BIPOLAR

- ▶ Identifique un psicólogo o consejero donde usted pueda expresar y manejar sus propias emociones.
- ▶ Busque información sobre el trastorno bipolar, existen guías que le permiten identificar un plan para sentirse seguro y a la vez ser de ayuda.
- ▶ Mantenga una rutina donde incluya el ejercicio, la alimentación y el tiempo para dormir.



ASSMCA



¿QUÉ MÁS PUEDE HACER PARA PRESERVAR SU BIENESTAR SI ES CUIDADOR DE UNA PERSONA CON TRASTORNO BIPOLAR?

- ▶ Converse con otros familiares o cuidadores de personas que tengan trastorno bipolar. Pueden compartir experiencias y estrategias de manejo de situaciones específicas.
- ▶ Evite sobrecargarse o sobreproteger a la persona con trastorno bipolar.
- ▶ Aprenda a comunicarse de forma honesta, clara y precisa con la persona que tiene el diagnóstico.

Si usted o algún familiar necesita ayuda llame a la **Línea PAS al 1-800-981-0023.**

ASSMCA

