

# CONVIVIR CON EL TRASTORNO BIPOLAR

## LAS PERSONAS CON UN TRASTORNO BIPOLAR DICEN QUE SIENTEN LO SIGUIENTE:

- No te comprenden
- Un sentimiento increíble que se convierte en algo horrible
- Sientes todo a la vez y luego estás adormecido ante el mundo
- La manía es velocidad. Debes empezar y terminar todo ahora, no puedes dejar de moverte
- Mente ocupada, sentidos ocupados, libido ocupada
- Tienes tanta energía que estresas tu mente y tu cuerpo
- Las cosas van excelentes, pero tienes miedo, porque sabes que no seguirán así
- La gente "normal" te molesta porque nunca tendrás esa estabilidad
- Un ir y venir interminable contigo mismo
- Intentas alcanzar tu propia mente
- No tienes inhibiciones y las consecuencias no se aplican a lo que haces
- Estás en un subidaja de emociones humanas
- Estás constantemente en actividades que consumen tiempo y no obtienes casi ningún resultado o satisfacción
- Cuando el alto estado de ánimo se acaba, no queda nada en ti
- No quieres que se termine el estado de ánimo elevado de la manía, luego, cuando termina, viene la tristeza y la realidad se convierte en un problema
- Es difícil determinar si confías en tu propia percepción de la realidad
- Te sientes productivo, despreocupado y luego agotado
- Da miedo estar tan fuera de control y equilibrio
- Emocionante. Finalmente sientes que eres normal, hasta que el enojo se apodera de ti
- Es como accionar un interruptor en tu mente
- El futuro pasa rápidamente de prometedor a sombrío

## #mentalillnessfeelslike

Comparta cómo es para usted vivir con un trastorno bipolar a través de palabras, imágenes o videos, y publíquelos en las redes sociales con la etiqueta **#mentalillnessfeelslike**.  
Las publicaciones se mostrarán en [mentalhealthamerica.net/feelslike](http://mentalhealthamerica.net/feelslike), donde también puede enviar sus aportes en forma anónima si lo prefiere.

- ▶ Hable de sus propias experiencias
- ▶ Ayude a quienes quizás tienen dificultades para expresar lo que sienten a descubrir si están mostrando signos de una enfermedad mental
- ▶ Termine con la discriminación y la vergüenza que se asocian con las enfermedades mentales
- ▶ Muestre a los demás que no están solos en sus sentimientos y síntomas

## LOS TRASTORNOS BIPOLARES SON ENFERMEDADES REALES QUE CONSISTEN EN CAMBIOS EXTREMOS DE HUMOR LLAMADOS MANÍA Y DEPRESIÓN.

### CAMBIOS DE MANÍA

#### PENSAMIENTOS

**Causan:** pensamientos acelerados, creencias irreales respecto de nuestras habilidades, sentirse invencible o "en la cúspide", optimismo exagerado o, en casos severos, delirios y alucinaciones.

#### CONDUCTAS

**Causan:** expresión oral rápida, agitación, irritabilidad extrema, falta de sueño, impulsividad, participación en actividades riesgosas o emprender más proyectos o actividades que lo normal.

### CAMBIOS DE DEPRESIÓN

#### PENSAMIENTOS

**Hacen que las personas se sientan:** inadecuadas (como si no fueran lo suficientemente buenas), extremadamente tristes, culpables, irritables, solitarias, vacías, pesimistas (con una perspectiva negativa), preocupadas por la muerte o el suicidio, incapaces de concentrarse o desmotivadas.

#### CONDUCTAS

**Causan:** alejamiento de actividades sociales, menos interés en el sexo, expresión oral lenta, dificultad para terminar (o incluso comenzar) tareas o imposibilidad de cumplir con las responsabilidades diarias.



O EL 1,7% POR CIENTO DE LOS ADULTOS ESTADOUNIDENSES DE ENTRE 18 Y 64 AÑOS TENDRÁN UN TRASTORNO BIPOLAR EN UN AÑO DADO<sup>1</sup>

## ESO ES MÁS QUE LA POBLACIÓN DE:



## COMBINADAS<sup>2</sup>

## PADECER UN TRASTORNO BIPOLAR NO ES LO SIGUIENTE:

- ▶ Ser temperamental
- ▶ Ser extremadamente emocional
- ▶ Tener múltiples personalidades
- ▶ Ser melodramático
- ▶ Algo de los artistas o genios
- ▶ Ser violento
- ▶ Cambiar de alegre a triste
- ▶ Una elección
- ▶ Un signo de debilidad
- ▶ Un defecto de la personalidad

# CONSEJOS PARA ENFRENTAR EL TRASTORNO BIPOLAR



Aprenda de otras personas con trastorno bipolar. Encuentre un grupo de apoyo de pares en el que la gente se reúna para compartir recursos y brindar apoyo en función de sus historias y conocimiento personal. Puede encontrar grupos de apoyo de pares a través de organizaciones de salud mental de su área, como su filial local de MHA ([mentalhealthamerica.net/find-affiliate](http://mentalhealthamerica.net/find-affiliate)).



Tenga cuidado con las sustancias. Los estimulantes como la cafeína y la nicotina pueden interferir con el sueño e intensificar la manía. Beber alcohol puede desencadenar cambios de estado de ánimo, empeorar la depresión e interactuar con medicamentos que se usan comúnmente para tratar el trastorno bipolar.



Mantenga un diario de estados de ánimo. Escriba sobre lo que sucedió y en qué tipo de estado de ánimo estaba cada día. Al hacerlo, podrá monitorear mejor los cambios, identificar posibles causantes y llevar un registro de lo que lo ayuda a sentirse mejor.



Diseñe una rutina y sígala en la mayor medida posible. Intente despertarse, comer e irse a dormir en los mismos horarios todos los días para que su cuerpo funcione a un ritmo constante. ¡No olvide reservarse tiempo para las cosas que disfruta!



Conozca sus patrones personales. ¿Hay algo que empieza o deja de hacer unos días antes de que comiencen los síntomas de manía o depresión? Una vez que identifique patrones, pídale a un amigo o familiar que lo ayude a estar alerta cuando comienza a mostrar signos precoces.



Adopte el ejercicio. La actividad física es magnífica para su mente y cuerpo. Durante momentos de manía, el ejercicio es una manera positiva de usar la energía extra y puede ayudarlo a dormir mejor. Durante momentos de depresión, el ejercicio ayuda a levantar el ánimo con la liberación de endorfinas en el torrente sanguíneo. No es necesario pasar muchas horas en el gimnasio; una simple caminata de 15 minutos puede ayudar.



Sepa cuándo buscar ayuda profesional. Hay cosas que puede hacer para controlar los síntomas, pero si descubre que tiene síntomas con más frecuencia o que empeoran, los doctores y terapeutas pueden ayudar.



Añada ácidos grasos Omega-3 a su rutina. Los Omega-3 (se encuentran en grasa de pescado) han demostrado ser eficaces para reducir los cambios de estado de ánimo en las personas que padecen trastorno bipolar. ¡Los Omega-3 también son realmente buenos para el cuerpo en general!

## ENCUENTRE AYUDA EN SU ÁREA

Visite [mentalhealthamerica.net/find-affiliate](http://mentalhealthamerica.net/find-affiliate) para localizar una filial de MHA en su área

Utilice el localizador de tratamientos de SAMHSA para buscar proveedores de tratamientos en [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)

 /mentalhealthamerica  
 @mentalhealtham  
 @mentalhealthamerica  
 /mentalhealtham  
 /mentalhealthamerica  
[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)

## LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS DE LOS TIPOS DE TRASTORNOS BIPOLARES MÁS COMUNES:

Bipolar I, bipolar II, bipolar de ciclo rápido, bipolar mixto y trastorno ciclotímico.

Para obtener más información, visite [mentalhealthamerica.net/bipolar](http://mentalhealthamerica.net/bipolar)

## LAS PRUEBAS DE SALUD MENTAL PUEDEN AYUDAR A DETECTAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL CON ANTICIPACIÓN — B4STAGE4.

Si cree que puede tener signos de un trastorno bipolar, realice una prueba en [mhascreening.org](http://mhascreening.org).

Una prueba de salud mental no es un diagnóstico, pero puede ser una herramienta útil para comenzar una conversación con su médico o un ser querido acerca de su salud mental.



[www.mhascreening.org](http://www.mhascreening.org)  
Anónimo • Gratis • Confidencial

Si usted o una persona que usted conoce están en crisis, llame al 1-800-273-TALK (8255), visite la sala de emergencias más cercana a su domicilio o comuníquese al 911.



FUENTES  
1 KESSLER, R. C., PETUKHOVA, M., SAMPSON, N. A., ZASLAVSKY, A. M., & WITTCHEN, H.-U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169–184. <http://doi.org/10.1002/mpr.1359>  
2 <http://fact.nder2.census.gov/bkmk/table/1.0/en/PEP/2014/PEPANRSIPUS12A>