



■ Viviendo con TRASTORNO BIPOLAR

El trastorno bipolar es una enfermedad aún muy desconocida y sobre la cual versan una serie de prejuicios. Encuentre aquí recomendaciones para los pacientes y sus familias.

El **trastorno bipolar** es una enfermedad crónica del cerebro caracterizada por cambios de ánimos repentinos y sostenidos en el tiempo. Las personas que lo padecen atraviesan por fases maníacas/hipomaniacas en que existe gran energía, euforia y exaltación del estado de ánimo, y fases depresivas en las que experimentan baja energía, tristeza y falta de motivación. Este trastorno puede generar una serie de dificultades tanto en las personas que la sufren como en su entorno. Por este motivo es importante informarse y seguir las terapias indicadas por el médico. Una herramienta útil para hacer seguimiento de esta patología es el **calendario de registro del ánimo para el trastorno bipolar** recomendado por la **Sociedad Chilena de Trastorno Bipolar (SOCHITAB)**.

REGISTRO del ÁNIMO:





■ ¿Qué es el trastorno bipolar?

El **trastorno bipolar**, también conocido como trastorno afectivo bipolar, trastorno del ánimo bipolar o comúnmente como **“bipolaridad”**, es una enfermedad cerebral crónica que provoca cambios de ánimo inusuales y sostenidos en el tiempo.

Las personas con este trastorno pasan por **episodios o fases** denominadas maníacas o hipomaniacas y depresivas. Las primeras se caracterizan por la presencia de mucha energía, motivación, euforia, pérdida de la capacidad de concentración, irritabilidad e insomnio. Por su parte, en las fases depresivas las personas pueden experimentar profunda tristeza, desánimo e irritabilidad, además de un desinterés por las cosas e incapacidad de encontrar placer en la mayoría de las actividades.

Para ayudar a llevar una vida estable y productiva a las personas con trastorno Bipolar, existen una serie de terapias y tratamientos. Pese a ser una enfermedad que nunca desaparece, es posible aprender a sobrellevar los episodios a través de distintas formas. Una de ellas es la **psicoeducación**, la cual permite la identificación y control de las situaciones y sentimientos. Junto a ello, el uso de **medicamentos** contribuye a manejar de mejor manera los episodios, siempre y cuando estén monitoreados por el médico tratante.

■ ¿Qué es el trastorno bipolar?

El diagnóstico puede tomar por sorpresa a quienes padecen **bipolaridad**, lo que afecta no solo al paciente, sino que también a su entorno, al tratarse de una enfermedad muchas veces desconocida y sobre la cual existen muchos prejuicios. En este sentido, lo principal es **informarse** acerca del trastorno y ver cómo puede incidir en la vida de las demás personas. Actualmente existen distintos grupos y organizaciones que entregan información, orientan y ofrecen apoyo al paciente y a su entorno para convivir de mejor forma con el trastorno.



Junto a lo anterior es importante que el paciente realice ciertos cambios en su vida y tome medidas que contribuyan a mejorar y estabilizar el ánimo, como, por ejemplo:

- Regular el ciclo del sueño.
- Mantener una buena higiene del sueño (dormir a la misma hora y no más de 8 a 9 horas diarias).
- Realizar ejercicio diariamente.

Una forma muy eficaz de controlar el trastorno bipolar es mantener un registro diario y detallado de todos los cambios de ánimo y **medicamentos** empleados. Esto permitirá a los pacientes conocer cómo se desenvuelve su trastorno e identificar ciertos patrones, además de facilitar al médico el entendimiento de su situación y mejorar su tratamiento.

La Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares (SOCHITAB) ha elaborado un calendario de registro del ánimo que facilita esta tarea, al cual puede acceder haciendo clic en el siguiente botón:



Este calendario tiene información relevante respecto del trastorno y para reconocer los estados de ánimo por los que se atraviesan, y además para identificar claramente los síntomas de las fases depresivas y los episodios de manía/hipomanía. También, incluye una hoja de registro sobre los medicamentos consumidos, las horas de sueño y una escala de clasificación de los episodios de cambio de ánimo.



REGISTRO del **ÁNIMO**

Calendario de doce meses

MES ENERO

AÑO 2018

SU RECETA			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
MEDICAMENTO	Dosis diaria	N° tabletas diarias	NÚMERO TOTAL DE TABLETAS TOMADAS AL DÍA																																	
CARBONATO DE LITIO	900 mg	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3			
ÁCIDO VALPROICO	1.500 mg	2																														1	1	2	2	2
LAMOTRIGINA	200 mg	3																		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1		
QUETIAPINA	200 mg	1	1	1	1	1	1	1																		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
PÁGINAS DE MUESTRA																																				
HORAS DE SUEÑO			7	7	7	6	6	7	8	10	9	6	7	7	6	5	4	4	2	1	0	0	1	2	3	6	7	7	7	8	8	6	6			
MANÍA IRRITABLE: SI ES ASÍ, MARQUE CON UN (✓)																																		✓	✓	
MANÍA																																				
Severa																																				
Marcada																																				
Moderada																																				
Leve																																				
ESTABLE																																				
DEPRESIÓN																																				
Leve																																				
Moderada																																				
Marcada																																				
Severa																																				
NÚMEROS DE CAMBIOS DE ÁNIMO/DÍA																																				
PESO (Kg)																																				
PERÍODO MENSTRUAL (✓) SI CORRESPONDE																																				



El **trastorno bipolar** es una enfermedad crónica del cerebro que provoca cambios en el estado de ánimo sostenidos en el tiempo. Las personas que viven con él experimentan **fases depresivas** y **fases maníacas** o **hipomaniacas**, en las cuales pueden sentirse de forma muy distinta y mostrar diferentes niveles de energía o motivación. Si bien no existe cura para este trastorno, existen tratamientos que permiten reducir las recaídas y controlar los episodios principalmente en base a cambios en el estilo de vida, uso de **medicamentos** y psicoterapia. Esta última, además de brindar apoyo directo a los pacientes, facilita el autoconocimiento y mejora la adhesión al tratamiento.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

■ Referencias

Becoña, Elisardo, y María del Carmen Lorenzo.

«Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno bipolar.» *Psicothema* 13, n° 3 (2011): 511-522.

Mayo Clinic. *Trastorno bipolar*. 31 de enero de 2018.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bipolar-disorder/symptoms-causes/syc-20355955>

(último acceso: 1 de marzo de 2019).

Medline. *Trastorno bipolar*. agosto de 14 de 2017.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000926.htm> (último acceso: 1 de marzo de 2019).

National Institute of Mental Health. *Trastorno bipolar*. noviembre de 2016.

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-bipolar-facil-de-leer/index.shtml>

(último acceso: 1 de marzo de 2019).



Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares. *"Recibí el diagnóstico de trastorno bipolar, ¿qué debo hacer ahora?"*. 15 de enero de 2018.

<https://www.sochitab.cl/blog-1/recib%3AD-el-diagn%3Bstico-de-trastorno-bipolar-qu%3A9-debo-hacer-ahora> (último acceso: 1 de marzo de 2019).

¿Qué es la psicoeducación? 16 de enero de 2018.

<https://www.sochitab.cl/blog-1/qu%3A9-es-la-psicoeducaci%3Bn>
(último acceso: 1 de marzo de 2019).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl