

El trastorno bipolar

Healthy Blue cuenta con un programa de administración de la atención médica para el trastorno bipolar (en inglés usan la abreviatura BPD). Este programa le ayudará a entender y manejar mejor el BPD. Podemos ayudarle a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Usted está inscrito como miembro de Healthy Blue.

Si tiene BPD

El trastorno bipolar (BPD) o enfermedad maniaco-depresiva es un trastorno del cerebro. Las personas que tienen BPD pueden tener cambios en el estado de ánimo, la energía y los niveles de actividad. Pueden ser incapaces de llevar a cabo tareas cotidianas. Una persona con BPD puede pasar de tener períodos largos de sentirse “alto” o demasiado feliz. Luego, sufrir largos períodos de sentirse “deprimido”, preocupado o sin esperanza, y luego empezar de nuevo. Los “altos” se llaman manía. El sentimiento al estar “deprimido” es sentir gran tristeza. Debido a estos sentimientos puede ser difícil enfocarse. Los sentimientos podrían impedirle estar en contacto cercano con amigos y familiares.

Queremos que sepa que usted puede estar en control.

Si lo desea, mantendremos informado a su doctor. Le divulgaremos su afección y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de casos puede ayudarle a aprender cuál es la mejor manera de manejar su BPD.

Cosas que debe saber:

- Se desconoce la causa del BPD.
- Una de las posibles causas es un desequilibrio de sustancias químicas en el cerebro.
- Los síntomas del DBP pueden variar.
- En un episodio maníaco, podría sentirse muy feliz y tener mucha energía. Quizás sienta que no necesita dormir mucho. Podría arriesgarse o hacer cosas peligrosas. Después de un episodio maníaco, puede comenzar a sentirse más como de costumbre. A lo mejor empieza a sentirse deprimido.
- En un episodio de depresión, quizás se le dificulte pensar o tomar decisiones. Puede perder el interés en las cosas que le gustaba hacer en el pasado. Incluso hasta podría pensar en hacerse daño. Los altibajos del estado de ánimo en el BPD pueden ser leves o intensos.
- Lo importante que debe saber sobre el BPD es que se puede tratar.
- Nosotros podemos darle más información para ayudarle con el BPD.

¿Cómo se trata el BPD?

Por ahora no hay una cura para el BPD. El tratamiento puede ayudar a controlar los síntomas y mejorar su calidad de vida.

- El primer paso para tratar el DPB es ir a ver a un proveedor de atención médica.
- A veces las personas que tienen BPD pueden tener otros problemas de salud. Es importante que converse con su doctor sobre todos sus problemas de salud.
- Hay diferentes tipos de medicina que pueden ayudar. La gente responde de manera diferente a las medicinas. Algunas veces es necesario probar diferentes medicinas para ver cuál funciona mejor para usted.
- La terapia o hablar con alguien puede ayudar. La terapia puede ayudarle a cambiar su conducta y manejar su vida. Le puede ayudar a llevarse mejor con sus familiares y amigos.
- Consulte a su doctor sobre otros tratamientos para su BPD.

Lo que debe saber sobre las medicinas para el BPD:

- Si está tomando medicina para BPD, no maneje hasta saber cómo lo hace sentir la medicina.
- Algunas medicinas pueden causar efectos secundarios como resequedad de boca, mareos, dolor de cabeza, náuseas y vista borrosa. Podría tener otros efectos secundarios.
- Las personas reaccionan de manera diferente a la medicina. Hable con su doctor antes de tomar medicinas nuevas. Eso incluye las medicinas que se venden sin receta.
- Consulte con su doctor sobre cualquier inquietud que tenga en referencia a sus medicinas. Su doctor puede ayudarle a encontrar una medicina que funcione para usted.
- Las medicinas para el BPD sólo funcionan si se toman todos los días de la manera indicada por el doctor. Puede tomar tiempo para que sus medicinas surtan efecto.
- Es muy importante que tome la medicina, aunque se sienta mejor.
- Siga siempre las indicaciones del doctor sobre la cantidad de medicinas que debe tomar y la frecuencia.
- Consulte a su doctor antes de suspender cualquier medicina.
- Podemos ayudarle a saber cómo tomarse sus medicinas debidamente.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicinas.

¿Cómo pueden ayudar sus amigos y familiares?

La familia y los amigos desempeñan un papel importante en ayudar a una persona que tiene BPD. Ellos tendrán que aprender lo más que puedan sobre la enfermedad. También pueden ayudarle a tomar sus medicinas de la manera correcta. Para ayudar a alguien con BPD, un amigo o familiar puede:

- Ser paciente y comprensivo acerca de los cambios de estado de ánimo

- Animar a la persona a que no deje el tratamiento
- Hablar con la persona y escuchar lo que él o ella quiera decir
- Incluir a la persona en actividades divertidas
- Recordarle a la persona que con el tratamiento apropiado se puede mejorar
- Nunca pasar por alto comentarios sobre suicidio e informar de inmediato al terapeuta o doctor de la persona
- Puede ser beneficioso que los miembros de la familia asistan juntos a la terapia

¿Qué puede hacer?

Usted mismo se puede ayudar al obtener tratamiento y observarlo. Lleva tiempo y no es fácil. Pero la mejor manera de empezar a sentirse mejor es el tratamiento. Éstas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar con su tratamiento:

- Consulte a su doctor sobre su tratamiento.
- Haga actividades o ejercicio ligero. Vaya al cine, un evento deportivo o alguna otra actividad que antes le gustaba. Participe en actividades religiosas, sociales o de otro tipo.
- Establezca metas que pueda alcanzar.
- No deje de tomar su medicina.
- Trate de pasar tiempo con otras personas. Hable con un amigo o familiar de confianza. Trate de no estar solo. Permita que los demás lo ayuden.
- Sus síntomas mejorarán con el tiempo, no enseguida. No espere sentirse bien inmediatamente.
- Aprenda a reconocer los cambios de estado de ánimo.
- Siga una rutina diaria. Consuma alimentos sanos y duerma en un horario regular. Es importante dormir lo suficiente.

Apoyo para ayudarle a manejar el BPD

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre el BPD con su familia o con la persona que lo cuida.
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona.
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su BPD. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe las indicaciones de su doctor. Plantéele toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Ansiedad
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Si piensa que quiere herirse o quitarse la vida:

¡Pida ayuda inmediatamente! Puede llamar gratis las 24 horas del día a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255); TTY: 1-800-799-4TTY (4889) para hablar con un asesor capacitado. La línea telefónica proporciona apoyo gratuito y confidencial a cualquiera que se sienta abrumado.

Los amigos y la familia pueden ayudar a mantenerlo a salvo eliminando las cosas con que se puede herir mientras está angustiado. Los amigos o familiares deben llamar al psiquiatra o terapeuta que está tratando a la persona con BPD o al 911 si él o ella habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

Para más información útil sobre cómo manejar su BPD:

- [Web MD](#)
- [National Institute of Mental Health, NIMH \(Instituto Nacional de Salud Mental\)](#)
- [National Alliance on Mental Illness, NAMI \(Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales\)](#)
- [National Suicide Prevention Lifeline \(Línea Nacional para la Prevención de Suicidios\)](#)
- Centros comunitarios de salud mental
- Grupos de apoyo mutuo
- Grupos de ayuda en línea

Fuentes:

* The National Institute of Mental Health, NIMH (Instituto Nacional de Salud Mental) Bipolar (en inglés)
<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder/index.shtml>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* National Alliance on Mental Illness, NAMI (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales)
¿Qué es el trastorno bipolar? (en inglés)
http://www.nami.org/Content/NavigationMenu/Mental_Illnesses/Bipolar1/Home_-_What_is_Bipolar_Disorder_.htm, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* Publicación: Trastorno bipolar (en inglés)

National Institute of Mental Health U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES • National Institutes of Health (Instituto Nacional de Salud Mental del DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES) • National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud)

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/bipolar-disorder/index.shtml>

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

La información contenida en este documento se proporciona sólo con fines educativos. No debe utilizarse como consejo médico.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.