

Viviendo con Desorden Bipolar

Consejos de autoayuda para manejar sus síntomas y permanecer en equilibrio



Usted no es impotente cuando se trata del desorden bipolar. Además del tratamiento que recibe de su médico o terapeuta, hay muchas cosas que puede hacer para reducir sus síntomas y mantenerse productivo, incluyendo educarse acerca del desorden bipolar, rodearse de personas con las que usted pueda contar, y llevar un estilo de vida saludable y de "bienestar". Con buenas habilidades de afrontamiento y un sistema de apoyo sólido, usted puede vivir plenamente y de manera productiva y mantener los síntomas del desorden bipolar bajo control.

¿Qué se puede hacer para lidiar con el desorden bipolar?

Vivir bien con desorden bipolar requiere de ciertos ajustes. Al igual que los alcohólicos en recuperación que evitan beber alcohol o los diabéticos que usan insulina, si usted tiene desorden bipolar, es importante que tome decisiones saludables para su bienestar. Hacer estas elecciones saludables le ayudará a mantener sus síntomas bajo control, minimizar los altibajos del estado de ánimo, y tomar control de su vida.

El manejo del desorden bipolar comienza con un tratamiento adecuado, incluyendo medicamentos y terapia. Pero hay mucho más que usted puede hacer día a día para ayudarse a usted mismo. Estos consejos pueden ayudarle a determinar el curso de su enfermedad, permitiéndole tener un mayor control sobre sus síntomas, permanecer bien más tiempo, y de recuperarse rápidamente de cualquier cambio de estado de ánimo o de una recaída.

Consejo 1: Involúcrese en su tratamiento

Sea un participante activo en su propio tratamiento. Aprenda todo lo que pueda sobre el desorden bipolar. Conviértase en un experto en la enfermedad. Estudie sobre los síntomas, para que pueda reconocerlos en usted mismo, e investigue acerca de todas sus opciones de tratamiento disponibles. Cuanto más informado esté, mejor preparado estará para lidiar con los síntomas y tomar buenas decisiones para su tratamiento.

Utilizando lo que ha aprendido sobre el desorden bipolar, colabore con su médico o terapeuta en el proceso de planificación del tratamiento. No tenga miedo de expresar sus opiniones o de hacer preguntas. Las relaciones más beneficiosas entre el paciente y el doctor funcionan como una asociación. Puede resultarle útil elaborar un contrato de tratamiento en el que se describan las metas que usted y su proveedor han acordado.

Mejore su tratamiento:

Siendo paciente. No espere una cura inmediata y total. Tenga paciencia con el proceso de tratamiento. Puede tomar tiempo encontrar el programa adecuado que funcione para usted.

Comunicándose con su proveedor de tratamiento. Su programa de tratamiento cambiará con el tiempo, así que manténgase en contacto cercano con su médico o terapeuta. Hable con su proveedor si su condición o necesidades cambian y sea honesto acerca de sus síntomas y cualquier efecto secundario del medicamento.

Tomando su medicamento según las indicaciones médicas. Si está tomando medicamentos, siga todas las instrucciones y tómelos fielmente. No deje de tomar su medicamento ni cambie su dosis sin antes hablar con su médico.

Consiga terapia. Mientras que el medicamento puede ayudarle a manejar algunos de los síntomas del desorden bipolar, la terapia le enseña habilidades que puede usar en todas las áreas de su vida. La terapia puede ayudarle a aprender a lidiar con su desorden, a lidiar con problemas, a regular su estado de ánimo, a cambiar su forma de pensar y a mejorar sus relaciones.

Consejo 2: Vigile sus síntomas y estados de ánimo

Para estar bien, es importante conocer muy bien su cuerpo y estar en sintonía con la forma en cómo se siente. Para el momento en que aparecen y se hacen evidentes los síntomas de manía o depresión, a menudo es demasiado tarde para detener el cambio de

estado de ánimo, así que manténgase atento a cambios sutiles en su estado de ánimo, patrones de sueño, nivel de energía y pensamientos. Si detecta el problema con anticipación y actúa con rapidez, es posible que pueda evitar que un cambio de estado de ánimo menor se convierta en un episodio completo de manía o depresión.

Conozca los factores desencadenantes y las señales de alerta tempranas

Es importante reconocer las señales de advertencia cuando un episodio maníaco o depresivo se va acercando. Haga una lista de los primeros síntomas que precedieron a los episodios de sus estados de ánimo anteriores. También trate de identificar los desencadenantes, o influencias externas, que le han llevado a la manía o la depresión en el pasado. Los disparadores comunes incluyen:

- ▶ Estrés
- ▶ Dificultades financieras
- ▶ Discusiones con sus seres queridos
- ▶ Problemas en la escuela o en el trabajo
- ▶ Cambios de acuerdo a la estación del año
- ▶ Falta de sueño

Señales de alerta comunes de una recaída

Señales de advertencia de la depresión

- Dejar de cocinar.
- No querer estar cerca de la gente.
- La gente le molesta.
- Se le antoja el chocolate.
- Comienza a tener dolores de cabeza.
- No le importa nadie más.
- Empieza a dormir más, incluyendo siestas durante el día.

Señales de advertencia de manía o hipomanía

Señales de alerta comunes de una recaída

- Se encuentro leyendo cinco libros a la vez.
- No, se puede concentrar.
- Se encuentra hablando más rápido que de costumbre.
- Se siento irritable.
- Tiene hambre todo el tiempo.
- Sus amigos le dicen que es malhumorado.
- Necesita moverse porque tiene más energía que de costumbre.

Fuente: BHI Clínicas Guidebook: Desordenes de la Escala Bipolar

Conocer sus primeras señales de advertencia y los factores desencadenantes no le hará mucho bien si no está manteniendo un registro de cómo se siente. Al llevar un control diario de su estado de ánimo, usted puede estar seguro de que las señales de advertencia no se perderán en el ajetreo de su vida diaria.

Mantener una gráfica de su estado de ánimo es una manera de controlar sus síntomas y estados de ánimo. Una gráfica de estado de ánimo es un registro diario de su estado emocional y otros síntomas que está teniendo. También puede incluir información como cuántas horas está durmiendo, su peso, los medicamentos que está tomando y cualquier consumo de alcohol o drogas. Puede utilizar su gráfica de estado de ánimo para detectar patrones e indicadores de problemas futuros.

Desarrolle una caja de herramientas de bienestar

Si detecta alguna señal de advertencia de manía o depresión, es importante actuar con rapidez. En esos momentos, es útil tener una caja de herramientas de bienestar y utilizarla. Una caja de herramientas de bienestar consiste en habilidades de afrontamiento y actividades que puede hacer para mantener un estado de ánimo estable o para mejorar cuando se siente "acabado".

Las técnicas de afrontamiento que funcionan mejor serán únicas para su situación, síntomas y preferencias. Se necesita experimentación y tiempo para encontrar una estrategia que funcione para usted. Sin embargo, muchas personas con desorden bipolar han encontrado las siguientes herramientas útiles para reducir los síntomas y mantener el bienestar:

- ▶ Hable con una persona de apoyo
- ▶ Duerma un total de ocho horas

- ▶ Reduzca sus actividades
- ▶ Asista a un grupo de apoyo
- ▶ Llame a su doctor o terapeuta
- ▶ Haga algo divertido o creativo, o escriba en su diario
- ▶ Tómese un tiempo para relajarse y descansar
- ▶ Expóngase más a la luz solar
- ▶ Haga ejercicios
- ▶ Pida ayuda adicional a sus seres queridos
- ▶ Reduzca el consumo de azúcar, alcohol y cafeína
- ▶ Aumente o disminuya el estímulo en su medio ambiente

Crear un plan de acción de emergencia

A pesar de sus mejores esfuerzos, puede haber momentos en los que experimente una recaída en una manía total o una depresión severa. En situaciones de crisis donde su seguridad está en juego, sus seres queridos o su médico pueden tener que hacerse cargo de su cuidado. En esos momentos puede que se sienta indefenso y fuera de control, pero tener un plan de crisis le permite mantener cierto grado de responsabilidad por su propio tratamiento.

Un plan de acción típicamente incluye:

Una lista de contactos de emergencia – su doctor, terapeuta, familiares cercanos

Una lista de todos los medicamentos que está tomando, incluyendo la información sobre la dosis

Los síntomas que indican que necesita que otros asuman la responsabilidad de su cuidado e información sobre cualquier otro problema de salud que tenga

Preferencias de tratamiento – quién quiere usted que le cuide, qué tratamientos y medicamentos funcionan y cuales no funcionan, quién está autorizado a tomar decisiones en su favor

Consejo 3: Conéctese cara a cara con otros

Tener un sistema de apoyo fuerte es esencial para mantenerse feliz y saludable. A menudo, simplemente tener a alguien con quien hablar cara a cara puede ser una enorme ayuda para aliviar la depresión bipolar y aumentar su perspectiva y motivación. Las personas a las que recurra no tienen que ser capaces de "arreglarlo"; sólo tienen que ser buenos oyentes. Entre más personas tenga disponibles para apoyarle y escucharle, mejor maneja sus estados de ánimo.

No se aíse! – La ayuda para el desorden bipolar comienza cerca del hogar. Es importante tener personas en las que puede contar para ayudarlo en tiempos difíciles. El aislamiento y la soledad pueden causar depresión, pero el contacto regular con amigos y miembros de la familia que le son de apoyo es terapéutico en sí mismo. Pedir ayuda no es una señal de debilidad y no le hará una carga. Sus seres queridos se preocupan por usted y quieren ayudar.

Únase un grupo de apoyo para el desorden bipolar – Pasar tiempo con personas que saben por lo que usted está pasando y pueden decir honestamente que han "estado allí" puede ser muy terapéutico. Usted también puede beneficiarse de las experiencias compartidas y los consejos de los miembros del grupo. Para encontrar un grupo de apoyo en su área, vea la sección de Recursos abajo

Construya nuevas relaciones – El aislamiento y la soledad empeoran el desorden bipolar. Si no tiene una red de apoyo en la que pueda contar, tome medidas para desarrollar nuevas relaciones. Trate de tomar una clase, unirse a una iglesia o un grupo cívico, ser voluntario o asistir a eventos en su comunidad.

10 consejos para llegar y construir relaciones

1. Hable con una persona sobre sus sentimientos.
2. Ayudar a otros siendo voluntariado.
3. Salga a almorzar o a tomar un café con un amigo.
4. Pídale a un ser querido que este al pendiente de usted regularmente.
5. Acompañe a alguien al cine, a un concierto o a una pequeña reunión.
6. Llame o envíe un correo electrónico a un viejo amigo.
7. Ir a caminar con un compañero de ejercicio.
8. Programe una fecha semanalmente para ir a cenar.
9. Conozca nuevas personas al unirse a un club o al tomar una clase.

10. Confíe en un consejero, terapeuta, o miembro de la iglesia.

Si su ser querido tiene desorden bipolar, usted puede ser un apoyo instrumental durante todo el proceso de tratamiento y recuperación. Lea Ayudando a un Ser Querido con Desorden Bipolar.

Consejo 4: Desarrolle una rutina activa diaria

Sus opciones de estilo de vida, incluyendo sus patrones de sueño, de comer y de ejercicio, tienen un impacto significativo en sus estados de ánimo. Hay muchas cosas que puede hacer en su vida diaria para controlar sus síntomas y para mantener la depresión y la manía bajo control.

Construya estructura en su vida. El desarrollar y ajustarse a un horario diario puede ayudar a estabilizar los cambios de ánimo del trastorno bipolar. Incluya tiempos establecidos para dormir, comer, socializar, hacer ejercicio, trabajar y relajarse. Trate de mantener un patrón regular de actividad, incluso a través de altibajos emocionales.

Haga ejercicio con frecuencia y evite sentarse durante largos períodos de tiempo. El ejercicio tiene un impacto beneficioso sobre el estado de ánimo y puede reducir el número de episodios bipolares que experimenta. El ejercicio aeróbico como correr, nadar bailar, escalar o tocar el tambor – todas las actividades que mantienen ambos brazos y piernas activas son especialmente eficaces en el tratamiento de la depresión. Trate de incorporar en su rutina diaria al menos 30 minutos de actividad. Diez minutos aquí y allá es tan efectivo como hacer ejercicio por períodos más largos. Caminar es una buena opción para personas de todos los niveles de condición física.

Mantenga un horario estricto para dormir. Dormir muy poco puede desencadenar manía, por lo que es importante descansar mucho. Para algunas personas, perder incluso unas pocas horas puede causar problemas. Sin embargo, dormir demasiado también puede empeorar su estado de ánimo. El mejor consejo es mantener un horario de sueño consistente y equilibrado.

Hábitos de sueño saludables para manejar el desorden bipolar

- Ir a la cama y despertar a la misma hora cada día.
- Evite o minimice la siesta, especialmente si interfiere con su sueño en la noche.
- Evite hacer ejercicio o hacer otras actividades estimulantes al final del día.
- No cafeína después del almuerzo o alcohol por la noche. Ambos interfieren con el sueño.

Consejo 5: Mantenga el estrés al mínimo

El estrés puede desencadenar episodios de manía y depresión en personas con desorden bipolar, es extremadamente importante mantenerlo bajo control. Conozca sus límites, tanto en casa como en el trabajo o en la escuela. No se comprometa más de lo que puede manejar y tome tiempo para sí mismo si se siente abrumado.

Aprenda a relajarse. Técnicas de relajamiento como respiración profunda, meditación, yoga, y la imaginación guiada pueden ser muy eficaces para reducir el estrés y mantenerlo en equilibrio. Una rutina diaria de relajamiento de 30 minutos o más puede mejorar su estado de ánimo y mantener la depresión bajo control.

Haga del tiempo libre una prioridad. Haga cosas que le hagan sentir bien. Vaya a ver una película divertida, a dar un paseo por la playa, escuche música, lea un buen libro, o hable con un amigo. Hacer cosas solo porque son divertidas no es un lujo. Divertirse es una necesidad de salud emocional y mental.

Disfrute de todos sus sentidos. Manténgase tranquilo y energizado apelando a sus sentidos: vista, sonido, tacto, olfato y gusto. Escuche música que levante su estado de ánimo, ponga flores, donde usted las pueda ver y oler, dele masaje a sus manos y pies, o tome una bebida caliente.

Consejo 6: Cuidado con lo que le mete a su cuerpo

Desde de los alimentos que consume hasta las vitaminas y los medicamentos que toma, las sustancias que usted pone en su cuerpo tienen un impacto en los síntomas del desorden bipolar— tanto para mejorar o empeorar.

Coma una dieta saludable. Hay un vínculo que no se puede negar entre la comida y el estado de ánimo. Para tener un estado de ánimo óptimo, coma muchas frutas frescas, verduras y granos enteros y limite el consumo de grasa y azúcar. Organice sus comidas a

lo largo del día, para que su nivel de azúcar en la sangre nunca baje demasiado. Las dietas altas en carbohidratos pueden causar choques de estado de ánimo, así que también deben evitarse. Otros alimentos que dañan el estado de ánimo incluyen chocolate, cafeína y alimentos procesados.

Obtenga su omega-3. Los ácidos grasos omega-3 pueden disminuir los cambios de ánimo en el desorden bipolar. Omega-3 está disponible como un suplemento nutricional. También puede aumentar su consumo de omega-3 comiendo pescado de agua fría como el salmón, el halibut y las sardinas, la soja, las semillas de linaza, el aceite de canola, las semillas de calabaza y las nueces.

Evite el alcohol y las drogas. Las drogas como la cocaína, el éxtasis y las anfetaminas pueden desencadenar manía, mientras que el alcohol y los tranquilizantes pueden provocar depresión. Incluso un consumo social moderado de alcohol puede alterar su equilibrio emocional. El uso de sustancias también interfiere con el sueño y puede causar interacciones peligrosas con sus medicamentos. Los intentos de auto medicarse o adormecer sus síntomas con drogas y alcohol sólo crean más problemas.

Tenga cuidado al tomar cualquier medicamento. Ciertos medicamentos recetados y sin receta pueden ser problemáticos para las personas con desorden bipolar. Tenga mucho cuidado con los medicamentos antidepresivos, que pueden provocar manía. Otros medicamentos que pueden causar manía incluyen la medicina sin receta para la gripe, supresores del apetito, cafeína, corticosteroides y medicamento para tiroides.

Artículos relacionados con el desorden bipolar

- Señales y Síntomas del Trastorno Bipolar: Reconociendo y Obteniendo Ayuda para la Manía y la Depresión Bipolar
- Cómo ayudar a alguien con trastorno bipolar: ¿Qué puedo hacer para apoyar a un amigo o familiar
- Tratamiento para el Desorden Bipolar: Tratamiento y Terapia para el Manejo del Desorden Bipolar
- Guía de Medicamentos para el Desorden Bipolar: El papel del Medicamento en el Tratamiento del Desorden Bipolar

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.