

## **El trastorno bipolar**

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral del trastorno bipolar. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor el trastorno bipolar. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro del plan de seguro médico, la inscripción es automática en el programa a menos que elija rechazarlo.

## **Si tiene el trastorno bipolar**

El trastorno bipolar o enfermedad maniaco-depresiva es un trastorno del cerebro. Las personas que tienen trastorno bipolar pueden sufrir muchos cambios en el estado de ánimo, los niveles de energía y actividad e incluso a veces no pueden llevar a cabo las tareas cotidianas. La persona que tiene trastorno bipolar puede tener largos periodos de sentirse muy bien o excesivamente feliz, seguidos de periodos de sentirse deprimido, preocupado o desesperado y luego comenzar el ciclo otra vez, o sea, altibajos. Los “altos” se llaman manía. Los “bajos” se llaman depresión. Debido a esos sentimientos puede resultarle difícil a la persona concentrarse y mantenerse en contacto estrecho con sus amigos y familiares.

Queremos que sepa que usted puede estar en control.

Si lo desea, mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlar su trastorno bipolar.

### **Cosas que debe saber:**

- Se desconoce la causa del trastorno bipolar.
- Una de las posibles causas es un desequilibrio de sustancias químicas en el cerebro.
- Los síntomas del trastorno bipolar pueden variar.
- En un episodio de manía, quizás se sienta muy feliz y tenga mucha energía o podría sentir que casi no necesita dormir. Quizás haga cosas peligrosas o arriesgadas. Podría tener otros síntomas.
- Después de un episodio de manía podría empezar a sentirse más como es usted o podría comenzar a sentirse deprimido.

- En un episodio de depresión, quizás se le dificulte pensar o tomar decisiones. Puede perder el interés en las cosas que hacía en el pasado. Incluso hasta podría pensar en hacerse daño. Podría tener otros síntomas.
- Los altibajos en el estado de ánimo en el trastorno bipolar pueden ser leves o intensos.
- Lo importante que debe saber sobre el trastorno bipolar es que se puede tratar
- Nosotros podemos darle más información para ayudarle con el trastorno bipolar.

### **¿Cómo se trata el trastorno bipolar?**

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

- El primer paso para tratar el trastorno bipolar es ir a ver a un doctor.
- A veces las personas que tienen trastorno bipolar 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 psicoterapia o terapia de conversación puede ayudar. La terapia puede ayudarle a cambiar su conducta y controlar su vida. Le puede ayudar a llevarse mejor con sus familiares y amigos.
- Consulte a su doctor sobre otros tratamientos para su trastorno bipolar.

### **Lo que debe saber sobre los medicamentos para el trastorno bipolar:**

Si está tomando medicamentos para el trastorno bipolar, no maneje hasta saber cómo lo hacen sentir sus medicamentos.

- Algunos medicamentos 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 los medicamentos. Consulte a su doctor antes de tomar cualquier medicamento nuevo. Eso incluye los medicamentos que se venden sin receta.
- Consulte con su doctor sobre cualquier inquietud que tenga sobre sus medicamentos. Su doctor puede ayudarlo a encontrar la medicina que tenga la menor cantidad de efectos secundarios y que funcione para usted.
- Los medicamentos para el trastorno bipolar sólo funcionan si se toman todos los días de la manera prescrita por el doctor. Puede tomar tiempo para que los medicamentos surtan efecto.
- Es muy importante que se tome los medicamentos, aunque se sienta mejor.
- Siga siempre las indicaciones del doctor sobre la cantidad de medicamento que debe tomar y la frecuencia.
- Consulte a su doctor antes de suspender cualquier medicamento.

- Podemos ayudarlo a saber cómo tomarse sus medicamentos debidamente.
- Podemos ayudarlo a entender cómo funcionan sus medicamentos.

### **¿Cómo pueden ayudar sus amigos y familiares?**

La familia y los amigos desempeñan un papel importante para ayudar a la persona que sufre de trastorno bipolar. Ellos tendrán que aprender lo más que puedan sobre la enfermedad. También pueden ayudarlo a tomarse sus medicamentos de la forma debida. Un amigo o pariente puede hacer lo siguiente para ayudar a alguien que tiene trastorno bipolar:

- 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 tenga que 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, a un evento deportivo o alguna otra actividad que solía disfrutar. Participe en actividades religiosas, sociales o de otro tipo.
- Establezca objetivos que pueda lograr.
- No deje de tomar su medicamento.
- 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 ayudarlo a controlar el trastorno bipolar**

- Nosotros podemos ayudarlo a conversar sobre su trastorno bipolar 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 trastorno bipolar. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
2. Observe las indicaciones de su doctor. Consulte con su doctor sobre toda pregunta o inquietud que tenga.
3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

### **Exámenes de detección importantes:**

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

### **Si siente que quiere hacerse daño.**

¡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. Los amigos o familiares deben llamar al psiquiatra o terapeuta que está tratando a la persona con trastorno bipolar o al 911 si él o ella habla sobre el suicidio o intenta suicidarse.

### **Para más información útil sobre cómo controlar su trastorno bipolar:**

- [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](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.

**anthem.com/ca**

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.	English
Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).	Spanish
يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.	Arabic
Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել Յանթեմի կազմակերպության Ապաստարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնեք ձեր ինքնուրույն քարտի (ID) վրա:	Armenian
我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。	Chinese
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن بزنید.	Farsi
Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.	Hmong
យើងអាចបម្រើជូនដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើកាត ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오.	Korean
Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).	Russian
Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.	Tagalog
Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese