



## El trastorno bipolar

Anthem Blue Cross and Blue Shield tiene un programa para el trastorno bipolar (en inglés usan la abreviatura BPD). Este programa le ayudará a entender y manejar mejor el trastorno bipolar. 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 Anthem.

## 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 medicinas para el 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. Plántele 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
- 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 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](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 Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de Compcare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



## Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

### Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

**Need help filing?** Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue  
SW Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).



**ATTENTION:** If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ATENCIÓN:** Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**CEEB TOOM:** Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**注意:** 如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话：711)。

**DIGTOONI:** Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ໝາຍເຫດ:** ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ВНИМАНИЕ:** Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

**ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။**

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

**PAŽNJA:** Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

**GEB ACHT:** Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

**ATTENTION :** Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

**UWAGA:** Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).