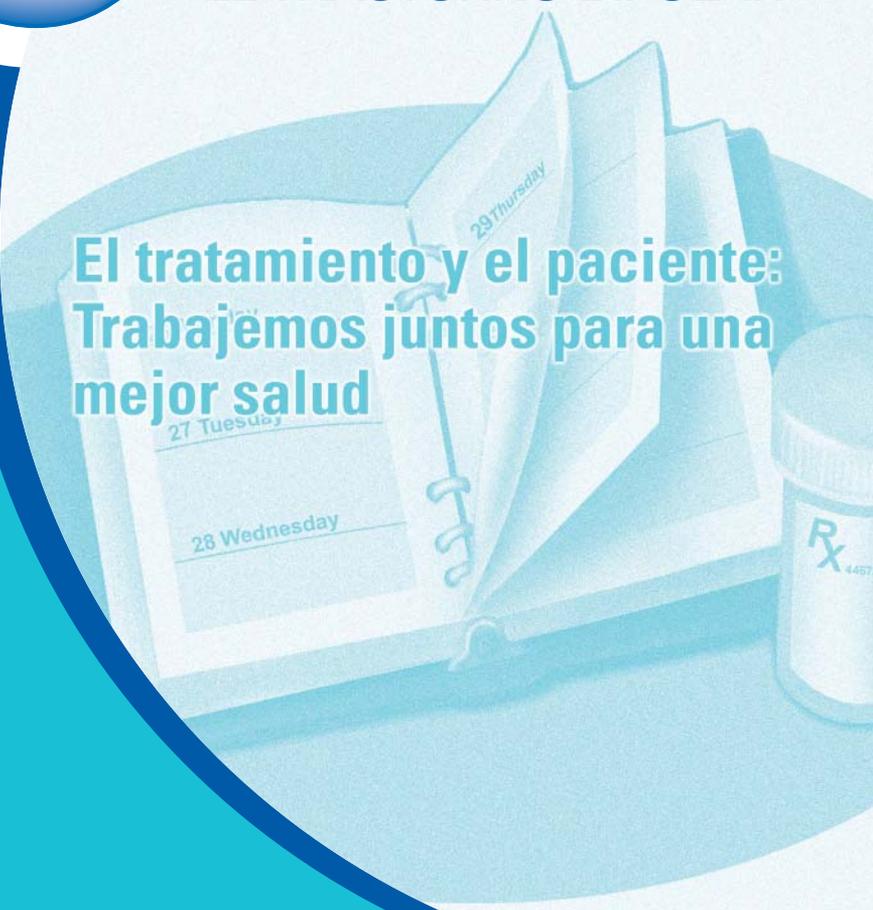


The logo for 'ask' is rendered in a bold, orange, lowercase sans-serif font. The letters are set against a circular background that has a blue-to-white gradient, giving it a 3D effect. A registered trademark symbol (®) is positioned at the top right of the 'k'.

**INFORMACIÓN SOBRE
EL TRASTORNO BIPOLAR**

A light blue, semi-transparent illustration of a spiral-bound calendar and a pill bottle. The calendar is open, showing pages for '27 Tuesday', '28 Wednesday', and '29 Thursday'. The pill bottle is white with a white cap and has a black 'Rx' symbol and the number '4457' printed on it. The entire scene is set within a circular frame that has a blue-to-white gradient, matching the overall design theme.

**El tratamiento y el paciente:
Trabajemos juntos para una
mejor salud**



Más información significa estar mejor preparado.

Este folleto tiene por objeto ayudarlo a conocer el trastorno bipolar y las formas en que puede participar del plan de tratamiento.

Como en cualquier otro caso, consulte a su médico para obtener más información.*

Una de las medidas más importantes es tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico. Para la mayoría de las personas, es más fácil decirlo que hacerlo.



*En este folleto, la palabra "médico" hace referencia a su proveedor de atención de médica y también incluye a los enfermeros y asistentes médicos.

Lo que encontrará

Donde lo encontrará

Páginas

Actitudes y creencias

¿Qué es el trastorno bipolar?

4-5

Metas para controlar el trastorno bipolar

6-7

Medicamentos

**Medicamentos para el trastorno bipolar:
¿cómo actúan?**

8-9

Mis medicamentos: ¿cómo aprovecharlos al máximo?

10-11

Estilo de vida

**Cumplimiento del uso de medicamentos:
¿cuál es el mejor método?**

12-13

Tabla mensual de estados de ánimo

14-15

Comunicación con el equipo de atención médica

Visitas al consultorio: ¿cómo prepararse?

16-17

Otros recursos de ayuda

**Ayuda contra el trastorno bipolar:
¿dónde obtener asistencia?**

18-19

Más información

Dorso

¿Qué es el trastorno bipolar?

“Suenan alarmante. ¿Qué debo hacer?”

Para comprender mejor sus sentimientos, es importante que obtenga más información acerca del trastorno bipolar, las opciones de tratamiento actuales y la forma en que puede participar del plan de tratamiento.

• ¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es una enfermedad que afecta el cerebro y puede provocar cambios bruscos en el estado de ánimo, diferentes de los altibajos que puede experimentar cualquier persona. Los síntomas del trastorno bipolar pueden ser graves.

• ¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Los síntomas del trastorno bipolar varían desde picos “altos” de estado de ánimo, denominados manías, hasta picos extremadamente “bajos”, denominados depresión. Estas oscilaciones del estado de ánimo o episodios pueden durar días, meses o más tiempo.

Algunos de los signos y síntomas de manía son:

- Sensación de mucha “energía” o de estar demasiado bien
- Extrema irritabilidad
- Exceso de energía y menos necesidad de dormir
- Pensamientos acelerados
- Facilidad de distracción
- Actitud de tomar riesgos extremos

Algunos de los signos y síntomas de depresión son:

- Sensación de falta de energía, desazón o tristeza
- Sentimientos de culpa e inutilidad
- Problemas de concentración
- Cambios en los hábitos para dormir
- Cambios en el peso o el apetito
- Pensamientos suicidas o relacionados con la muerte



“No me pasa nada.”

El trastorno bipolar es un problema de salud real, no sólo de estado de ánimo, y no se debe a una única causa. Puede originarse por cambios en la forma en que interactúan las células del cerebro y, si bien no tiene cura, es posible controlar sus síntomas.

Cuidados diarios del trastorno bipolar



Tome los medicamentos diariamente de acuerdo con las indicaciones del médico, incluso si se siente mejor. Esto implica cumplir con:

- El medicamento correcto
- La dosis correcta
- El horario correcto



Asista a todas las citas al consultorio.



Considere la posibilidad de hacer terapia (psicoterapia).



Procure llevar un registro de sus estados de ánimo y averigüe cuáles son los factores que los afectan y las señales de alerta.



Siga un cronograma regular de ejercitación y horas de sueño y mantenga una dieta saludable, ya que esto puede ser útil para controlar el trastorno bipolar.



Evite el abuso de drogas (ya sean drogas ilegales o fármacos con o sin receta) y alcohol.

Analice la posibilidad de utilizar la lista de la página siguiente para establecer las metas que desea alcanzar.

Metas para controlar el trastorno bipolar

Participe activamente en el tratamiento del trastorno bipolar. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ya mismo.

Meta 1



Medicamentos

- Tomaré los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico, incluso si me siento mejor.
- Me comunicaré con el médico si tengo alguna duda sobre los medicamentos.

Meta 2



Visitas al consultorio

- Asistiré a todas las citas al consultorio.
- Le comunicaré a mi médico si tengo alguna dificultad para tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.

Meta 3



Psicoterapia

- Tendré en cuenta la posibilidad de conversar con un terapeuta o grupo de terapia acerca de mis sensaciones.
- Asistiré a todas las sesiones de terapia programadas.

Meta 4



Cuidados propios

- Respetaré un cronograma, lo que incluye alimentarme correctamente, realizar una actividad física y mantener horarios regulares para dormir de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Intentaré aprender métodos para reducir el nivel de estrés, como por ejemplo ejercicios físicos, relajación o lectura.
- Evitaré el abuso de drogas (ya sean drogas ilegales o fármacos con o sin receta) y alcohol.

Meta 5



Actividades de riesgo o fuera de lo común

- Analizaré la posibilidad de pedirle a un amigo o familiar de confianza que vigile las señales de cambio en mi comportamiento.

Meta 6



Registro del estado de ánimo

- Llevaré un registro de mis estados de ánimo y trataré de aprender cuáles son los factores que los afectan y las señales de alerta.

Meta 7



Pedir ayuda

- Analizaré la posibilidad de unirme a un grupo de apoyo para el trastorno bipolar.
- Solicitaré la ayuda de mis familiares y amigos más cercanos y de los profesionales médicos cuando la necesite.

Meta 8



Emergencias

- Si tengo pensamientos suicidas o relacionados con la muerte, llamaré al 911, a mi médico o a National Hopeline Network (Red Nacional de Esperanza) al 800-SUICIDE (800-784-2433).
- Me comunicaré con mi médico de inmediato si los síntomas empeoran.
- Le comunicaré a mi médico de inmediato si tengo problemas de drogas o alcohol.



Medicamentos para el trastorno bipolar: ¿cómo actúan?

El trastorno bipolar puede controlarse con eficacia. El médico puede recetarle uno o más medicamentos para ayudarlo a controlar su estado de ánimo y sentirse mejor. Siga las indicaciones del médico para aprovecharlos al máximo. A continuación se indican los tipos de medicamentos más utilizados para controlar los síntomas del trastorno bipolar.

Estabilizadores del estado de ánimo

- Se utilizan para aliviar los episodios de manía y depresión y evitar episodios futuros.
- Pueden usarse solos o con otros medicamentos para el trastorno bipolar.

Antipsicóticos

- Se utilizan para tratar los episodios maníacos o depresivos agudos relacionados con el trastorno bipolar.
- Pueden usarse solos o con otros medicamentos para el trastorno bipolar.

Antidepresivos

- Pueden utilizarse junto con estabilizadores del estado de ánimo en personas con episodios de depresión.
- Si se utilizan solos, pueden aumentar las posibilidades de que una persona con depresión pase a sufrir manía.

Solicite ayuda a su médico o farmacéutico para completar la tabla de medicamentos de la página 10.



Terapia electroconvulsiva (ECT, por sus siglas en inglés)

Otra de las opciones para el tratamiento del trastorno bipolar es la terapia electroconvulsiva (ECT), que puede ser de gran utilidad para las personas que no responden correctamente a los medicamentos o cuya condición es grave. Esta terapia puede ser altamente eficaz para tratar casos graves de manía o depresión.

“Los medicamentos me provocan efectos secundarios, ¿debo dejar de tomarlos?”

- Todos los medicamentos provocan efectos secundarios. Indíquelo a su médico si sufre estos efectos y colabore para controlarlos:
 - El médico puede cambiar la dosis o recetarle otro medicamento para ayudar a reducir los efectos secundarios.
 - Si los efectos no desaparecen, el médico puede cambiar el tratamiento.
- Nunca deje de tomar los medicamentos sin antes consultar al médico, que es la única persona autorizada para cambiar el medicamento o la dosis.

“¿Es necesario que continúe tomando el medicamento si me siento bien?”

- Continúe tomando los medicamentos de acuerdo con las indicaciones para evitar que los síntomas regresen, ya que posiblemente se siente mejor por este motivo.
- Durante los períodos de estabilidad, haga una lista de las primeras señales de manía o depresión para mostrársela a su médico y sus familiares y amigos más cercanos.



Cumplimiento del uso de medicamentos: ¿cuál es el mejor método?

Una de las medidas más importantes para controlar los síntomas del trastorno bipolar es tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico.



Si no toma los medicamentos para el trastorno bipolar de acuerdo con las indicaciones del médico:

- Los medicamentos no tendrán el efecto esperado.
- La manía o la depresión pueden regresar.
- Es posible que su estado de ánimo no tenga la estabilidad deseada.
- Existe la posibilidad de que los síntomas no se controlen correctamente.

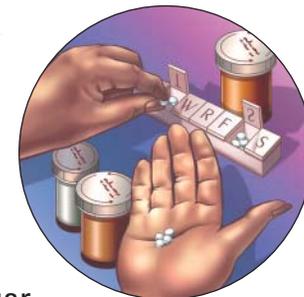
“Estoy tan ocupado que a veces olvido tomar los medicamentos.”

Tomar más de un medicamento diariamente en diferentes horarios puede resultar difícil. La clave es crear una rutina que se adapte a su vida:

- De ser posible, tome los medicamentos a la misma hora que realiza otras actividades diarias, por ejemplo, a la mañana cuando se cepilla los dientes o a la noche con la cena. Consulte a su médico sobre la posibilidad de establecer una rutina.

Si olvida las dosis con frecuencia, estas sugerencias pueden ayudarlo:

- Utilice un pastillero con los días de la semana y llévelo cuando salga de su casa.
- Use un reloj con alarma.
- Deje una nota recordatoria en el espejo del baño.
- Deje los medicamentos en un lugar donde los vea todos los días.



Si olvida renovar sus medicamentos a tiempo:

- Analice la posibilidad de colocar una nota en el almanaque que indique “Renovar el [fecha]”. Elija una fecha que sea aproximadamente una semana antes de que el medicamento se acabe.
- Asegúrese de tener las recetas suficientes hasta la próxima visita al médico.
- Solicítele al farmacéutico que le envíe un recordatorio para renovar las recetas.



Puede utilizar la tabla de la página siguiente para registrar diariamente su estado de ánimo. Lleve la tabla cuando acuda al consultorio.



Visitas al consultorio: ¿cómo prepararse?

Antes de acudir al consultorio del médico, anote las preguntas que desea realizarle. El médico puede ayudarlo con su plan de tratamiento.

“Me incomoda hacerle algunas preguntas al médico.”

- Todas las preguntas pueden ser importantes. No tenga miedo de hablar en forma directa si no entiende algo.
- Llame a su médico si tiene algún problema con su medicamento o no está conforme con su plan de tratamiento.
- Pídale a una persona de confianza que lo acompañe a las visitas al consultorio y escriba las respuestas del médico.
- No sienta vergüenza de plantear problemas personales, como por ejemplo acerca de su vida sexual. El médico está acostumbrado a tratar esos problemas.

Si no comprende las explicaciones del médico:

- Solicite información por escrito y averigüe si está disponible en letras más grandes o en otro idioma.
- A continuación se enumeran algunas preguntas que puede hacerle al médico o farmacéutico.

Algunas preguntas para mi médico o farmacéutico:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento y cómo actúa?

- ¿Cómo y cuándo debo tomarlo, y por cuánto tiempo?

- ¿Cuándo y cómo debo renovar la receta?

- ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?

- ¿Otros medicamentos sin receta o recetados pueden influir en el efecto del medicamento para el trastorno bipolar?

- ¿Qué alimentos o bebidas pueden modificar los efectos del medicamento para el tratamiento bipolar? (por ejemplo, el pomelo o el alcohol)

- ¿Cómo puedo asegurarme de obtener el mismo medicamento para el trastorno bipolar cada vez que renuevo una receta?

- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios? ¿Qué debo hacer si tengo alguno?



Ayuda contra el trastorno bipolar: ¿dónde obtener asistencia?

“Me siento solo para controlarlo.”

Si se siente solo para controlar el trastorno bipolar:

- Analice la posibilidad de pedirle a algún familiar o amigo de confianza que lo acompañe a su próxima visita al consultorio.
- Consulte al médico acerca de algún grupo de apoyo para el trastorno bipolar. Para encontrar un grupo en su localidad, visite www.nami.org o llame al 800-950-6264.

Si tiene dificultades debido al costo de los medicamentos:

- Visite www.togetherrxaccess.com, www.gskforyou.com, o www.PPARx.org para obtener más información.

Si tiene pensamientos sobre el suicidio:

- Llame al 911 y solicite ayuda de inmediato antes de actuar bajo la influencia de esos pensamientos.
- No permanezca solo. Asegúrese de estar acompañado por otra persona hasta que llegue la ayuda.
- Consulte a su médico o terapeuta.

Para obtener más información sobre los factores que pueden obstaculizar el uso de medicamentos, visite www.takingmeds.com

Si consume alcohol o drogas:

- Infórmese antes de decidir sobre el uso de estas sustancias.
- El abuso de drogas puede incluir drogas ilegales o medicamentos recetados que se utilizan de manera incorrecta. Las drogas y el alcohol pueden interferir con los medicamentos para el trastorno bipolar. Consulte a su médico.
- Evite el uso de drogas ilegales y consulte a su médico acerca de todos los medicamentos recetados que toma.

Si tiene problemas en el trabajo, su casa o la escuela:

El trastorno bipolar puede afectar la vida cotidiana y las relaciones.

- Tome los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico, incluso si se siente mejor. De lo contrario, los síntomas pueden agravarse o regresar.
- Consulte a su médico si la psicoterapia puede ayudarlo.

Si realiza actividades de riesgo o fuera de lo común que suponen una alta posibilidad de sufrir consecuencias desagradables (por ejemplo, apostar en exceso o derrochar dinero, violencia o actividades delictivas):

- Observe todo cambio que se produzca. Los cambios en los hábitos relacionados con el uso de dinero, el comportamiento violento o los incidentes repentinos de naturaleza delictiva pueden ser señales de un episodio.
- Pídale a un amigo o familiar de confianza que vigile las señales de cambio en su comportamiento.



Más información

Trastorno bipolar

The National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales)
800-950-6264 www.nami.org

Depression and Bipolar Support Alliance
(Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar)
800-826-3632 www.dbsalliance.org

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental)
866-615-6464 www.nimh.nih.gov

Mental Health America
800-969-6642 www.mentalhealthamerica.net

Prevención del suicidio

National Hopeline Network (Red Nacional de Esperanza)
800-SUICIDE (784-2433) www.hopeline.com

Abuso de drogas y alcohol

Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos)
212-870-3400 www.alcoholics-anonymous.org
(consulte los centros de su localidad en la guía telefónica)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
(Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo)
301-443-3860 www.niaaa.nih.gov

National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas)
301-443-1124 www.nida.nih.gov

Apoyo para proveedores de cuidados y familiares

Families for Depression Awareness (Familias por la conciencia sobre la depresión)
781-890-0220 www.familyaware.org

Muchos de los sitios Web mencionados no pertenecen a GlaxoSmithKline. GlaxoSmithKline no tiene control editorial sobre el contenido de la información proporcionada en estos sitios Web y, por lo tanto, no garantiza que sea exacta o completa.

