

DESORDEN BIPOLAR



Guía Práctica

Desorden

Bipolar

Desorden Bipolar

Límites de Responsabilidad / Limitación de la garantía:

Los autores de esta información han utilizado sus mejores esfuerzos en la preparación de este libro. Los autores no hacen ninguna representación o garantía con respecto a la exactitud, aplicabilidad, adecuación o integridad de los contenidos de este curso. Renuncian a cualquier garantía (expresa o implícita), comerciabilidad o adecuación para un propósito en particular. Los autores no serán en ningún caso responsable de cualquier pérdida o daño, incluyendo pero no limitado a, especiales, incidentales, consecuentes u otros daños.

Este manual contiene información protegida bajo las leyes federales de derecho de autor, internacionales y de los Tratados. Cualquier reimpresión o uso no autorizado de este material está estrictamente prohibida. Activamente de la búsqueda por infracción de derechos de autor y que serán procesados.

Tabla de contenidos

Introducción

Capítulo 1:
Comprensión de la Bipolaridad para obtener ayuda

Capítulo 2:
Cuál es la causa real del desorden Bipolar

Capítulo 3:
Porque debería obtener ayuda

Capitulo 4:
El tratamiento para el desorden bipolar

Capitulo 5:
Por que luchar contra el tratamiento

Capitulo 6:
Aprender a manejar el trastorno bipolar

Capitulo 7
Grafica de seguimiento de los estados de ánimo

Capítulo 8:
Síntomas de los diferentes episodios del desorden bipolar

Capítulo 9:
Desorden bipolar en los niños

Capítulo 10:
Trastorno bipolar II: un trastorno cerebral que puede hacer su vida difícil vivir

Capitulo 11
Los tratamientos para el trastorno bipolar

Capitulo 12
La importancia de los Grupos de apoyo como parte esencial dentro del tratamiento

Conclusión

Introducción

La Bipolaridad es una condición que causa varios estragos en las personas que afecta. Si usted sufre de trastorno bipolar, es muy probable que su familia sufra con usted.

Es importante que entienda que no importa si usted es miembro de la familia que trata de aprender a manejar la enfermedad o si es la persona que ha sido diagnosticada con ella, para ambos casos es necesario informarse y quédese tranquilo porque existe una esperanza de controlarla.

Aunque todavía no hay cura para el trastorno bipolar, hay muchas maneras en que usted puede mejorar sus probabilidades de vivir una vida larga y feliz. La buena noticia es que el proceso, no tiene que ser difícil.

Los altibajos característicos de este trastorno, son los que causan la mayoría de los problemas, en las personas que lo padecen.

Ser feliz y sentirse exaltado por un minuto es maravilloso, pero cuando es seguido por estados de ánimo bajos o episodios depresivos graves, es un verdadero problema, esto es realmente para preocuparse.

En este libro electrónico, usted encontrará una serie de escenarios diferentes que le ayudarán a aprender como poder hacer frente al trastorno bipolar y todos estos cambios extremos de estado de ánimo (alto y bajo).

A través de la comprensión de su condición, así como también aprender a reconocer que actitudes ayudan en el tratamiento, mas las herramientas beneficiosas que aprenderá aquí, usted serán capaces de mejorar la calidad de vida tanto suya como la de todos sus seres queridos.

Capítulo 1:

Comprensión del Desorden Bipolar, es necesario obtener ayuda

La mayoría de las personas que sufren de trastorno bipolar tienen una meta. Esa meta es vivir una vida tan normal como sea posible.

El querer llegar al día de hoy sin tener algún problema emocional, o simplemente tener la gran reunión en el trabajo sin que la gente se pregunte que es lo que está mal con usted, o tal vez solo quiera poder disfrutar de su hija, la graduación de los oficiales administrativos o cualquier otro anhelo que tenga, son todos los objetivos adicionales que pueda tener.

Antes de que pueda aprender a lidiar plenamente con su trastorno bipolar, es necesario comprender la totalidad de su condición. Usted necesita saber qué sucede, lo mejor que pueda y en profundidad, de modo que pueda activar sus mecanismos de supervivencia para trabajar para usted.

No hay manera de garantizar al 100%, de que le sucedan las mismas cosas que a otras personas afectadas. Tampoco significa que los tratamientos que funcionen para otros, sean los más favorables para usted.

Sin embargo, hay un sinnúmero de cosas que usted puede aprender a hacer para ayudarse a mejorar desde su propia perspectiva.

Para llegar a ese punto, quiero empezar por darle toda la información que necesita sobre su condición. Es fundamental que pueda entender mejor lo que está ocurriendo con usted.

Si usted es un miembro de la familia y sólo quiere ayudar a alguien que padece del trastorno bipolar, entonces por supuesto, también será necesario que intente aprender todo lo que está a su alcance para brindar la ayuda necesaria al enfermo, y proporcionarle así un mejor bien estar.

Definición de Trastorno Bipolar

La Bipolaridad es considerada como un trastorno importante que puede afectar a un individuo y su familia. Hay muchas definiciones de esta enfermedad.

Una definición establece que una persona con trastorno bipolar, puede tener experiencias extremas que se alternan con una profunda depresión.

El trastorno bipolar también se conoce como depresión maníaca. En general, se caracteriza por episodios depresivos y está acompañado de un episodio maníaco.

En pocas palabras, el trastorno bipolar afecta a los sentimientos, pensamientos, comportamientos y percepciones de una persona.

Los expertos dicen que es provocado por la sustancia química y los elementos eléctricos que se encuentran en el cerebro, que no están funcionando adecuadamente.

Algunos dicen que viene de familia, es por ellos que las familias que tienen un historial de trastorno bipolar u otras enfermedades mentales, son más propensas a tener el trastorno.

Bipolaridad: Desde el lado Médico

Como dijimos, el trastorno Bipolar es una condición en la que se experimenta variaciones extremas en los estados de ánimo y experiencias de vida.

No hay duda de que la bipolaridad es una enfermedad que es grave e incapacitante para quienes la tienen. Se trata de una enfermedad mental incurable y que requiere tratamiento.

Usted puede haber oído hablar del trastorno bipolar, también llamado síndrome maníaco depresivo o bien se dice que cuando una persona sufre de ella, tiene una condición maníaco-depresiva.

En la actualidad los científicos han podido descubrir y comprobar, es que el comportamiento maníaco, es tan solo un estilo, solamente es uno de los extremos de esta condición.

La otra parte es la depresión grave. Ambas condiciones son sumamente graves para su bienestar e incluso para su vida útil y deben ser tratados cuanto antes.

Si bien los médicos no tienen una causa para el trastorno bipolar, se está trabajando en encontrar una. Junto con eso, usted puede estar seguro de que hay muchos científicos buscando una manera de curar la condición.

Sin embargo, hasta que eso ocurra, tenemos que examinar lo que sabemos acerca de la bipolaridad y cuáles son las consecuencias para quien la tiene.

Para la mayoría de la gente, la enfermedad del trastorno bipolar comienza cuando se acaba la adolescencia. Algunos creen que se desencadena en la pubertad. Otros no desarrollan esta condición hasta que están en sus primeros años de adultez.

En general, las personas creen que el trastorno bipolar es una condición que no sucede todo el tiempo.

Recuerde que se caracteriza por el poder entrar y salir de las diferentes experiencias de estados de ánimo en cuestión de segundos y en verdad, usted no hace esto todo el tiempo, por lo menos no de manera consciente.

Por ejemplo, algunas personas tienen episodios que duran varias semanas. Otros los tienen durante unos meses. También es posible tener bipolaridad por momentos, aquí sus síntomas se intensifican en todo momento, esto es realmente en algunos caso.

Si no recibe ayuda para el trastorno bipolar, su condición es probable que continúe empeorando. No hay duda de que la depresión en sí es un asesino.

Por lo tanto, no recibir ayuda no es simplemente una opción. Pero, la buena noticia es que existen medicamentos, tratamientos y terapias que pueden ayudar a reducir los síntomas y ayudarle a lidiar con su condición.

¿Tiene Desorden Bipolar?

La primera pregunta que debe hacerse es si usted tiene esta condición. El aprendizaje de los signos y síntomas le ayudará a sopesar la necesidad de buscar atención médica.

Si alguno de sus síntomas es grave o está pensando en hacerse daño, usted debe buscar atención médica inmediata, tan pronto como sea posible.

La persona con Desorden Bipolar, pasará por un patrón alternante de altos y bajos, donde se pueden apreciar sus distintas emociones. Los máximos (estados altamente eufóricos) se llaman episodios de manía.

Estas son algunas de las características mas comunes que se pueden observar en un episodio maniaco.

- Cambios en la forma en que aparecen. Algunos pacientes con trastorno bipolar pasan por etapas en las que se sienten como si necesitan cambiar la manera en que se ven. Usted puede cambiar la forma en que se ve, para que los demás lo vean distinto también.

Es posible que, de repente, odie la ropa que tiene. Estos pueden ser signos de un cambio de humor a causa de la emoción que a menudo se esconde de trasfondo y va unido a ellos.

Las señales de advertencia temprana de un cambio de humor puede ser una herramienta maravillosa para ayudarle en la detección de problemas antes de que suceda, o al menos en la medida en que puede suceder.

Sin embargo, uno de los problemas con esto es que la mayoría de las personas no pueden detectar estos factores por sí mismos. Se ven a menudo estos esfuerzos sólo como su estilo de vida cotidiana.

Por esta razón, es importante que los miembros de la familia sean capaces de detectar estas señales tempranas de alerta y, a continuación le ayuden a buscar un tratamiento a través de ellos.

Mediante la identificación de los cambios en usted, su familia puede ayudarle a obtener atención rápidamente. Esto será básico para

lograr la efectividad de un tratamiento futuro.

¿Qué debe hacer si usted experimenta algunos de estos cambios de humor? Si nota que las señales de advertencia se están manifestando?

Lo más acertado será consultar a su médico tan pronto como sea posible para encontrar el alivio que necesita. Él o ella puede ofrecer ayuda y apoyo que se extiende a la medicación, si lo considera necesario.

Esto también puede ser útil en la detección de patrones de cambios de humor y que puede ser una herramienta para el tratamiento a largo plazo también.

Mantenga informado a su médico sobre sus distintos estados anímicos, aun cuando crea que está en una condición estable será necesario hablar con el médico al respecto, esto le dará la pauta de que esa parte del tratamiento está funcionando correctamente.

Aunque es posible que se fastidie por tener que visitar al médico, tal vez usted crea que este no tiene nada bueno que decir, es muy importante mantenerlo informado y actualizado sobre su condición diaria. Recuerde que al decirle lo que está pasando y lo que está sintiendo, él puede tomar mejores decisiones para usted.

_ Debe consultar a su médico cuando:

- Siente que un cambio de humor repentino, se producirá en algún momento pronto.
- Siente que está experimentando un cambio de humor.
- Los medicamentos no están funcionando de la manera que usted pensó que debían funcionar.
- Tenga cualquier tipo de pensamientos suicidas, sentimientos de desesperanza o si tiene problemas para pasar el día sin sentirse triste.
- Los miembros de su familia, le digan que evidentemente está pasando por un cambio de humor. O pueden decirle también que se nota que usted está presentando signos de cualquiera de los

síntomas de manía o depresión debido a su comprensión.

Su médico puede ayudarle a aprender a hacer frente a estas situaciones. También pueden prescribir medicamentos que actuaran como una herramienta para mejorar su salud y bienestar.

Al mantener informado a su médico, usted permite que sus síntomas sean vigilados. Su médico puede aprender patrones y podrá darse cuenta de los factores que desencadenan estos episodios.

Indiscutiblemente, la creación de un patrón de conducta y el posterior análisis del mismo, conducirá a increíbles beneficios durante toda su vida, incluyendo la prevención de las situaciones que se asocian como causante de dichos episodios a lo largo de su vida.

Aprender a lidiar con el desorden bipolar es una necesidad. Puede dar un vistazo a su vida en este momento, tal vez sea capaz de ver las cosas que se pueden cambiar que en última instancia, para mejorar su bienestar.

¿Duerme bien? ¿Come bien? ¿Sabe usted cuáles son sus signos de alerta temprana? El cuidado de estos cambios, mejorara su bienestar general.

Es muy importante conocer todo el trasfondo detrás de la enfermedad como también conocerse a uno mismo. Este será el principal aspecto que ayudara a convivir con el desorden Bipolar, de la manera más estable posible.

Como he venido diciendo desde el principio de este ebook, usted puede aprender a lidiar con el trastorno bipolar. Para hacerlo de manera correcta debe conocer algunas cosas...

Capítulo 2:

¿Cuál es la causa real del desorden bipolar?

La única cosa que todos los pacientes bipolares quieren saber es: por qué.

¿Por qué me pasó esto a mí? ¿Por qué debo pasar por esto? ¿Por qué no puedo hacer una vida normal? Etc....

Por desgracia, no sólo existe una respuesta a estos interrogantes. Aun ni los médicos, ni siquiera los científicos han podido entender por qué o cuál es la causa que el trastorno bipolar se manifieste. Sin embargo, tienen algunas ideas de lo que podría estar detrás de lo que sienten.

La mayoría cree que es una combinación de factores que conducen a esta condición, como la genética, el medio ambiente, y factores biológicos.

Los médicos creen que estas condiciones no sólo conllevan a la aparición del trastorno bipolar en las personas, sino que también tienen incidencia en el control de los episodios que se suceden y la experiencia dice que con frecuencia lo hacen.

Los que padecen desorden bipolar tienen problemas en el cerebro. Hay mensajeros químicos en el cerebro que van entre las células nerviosas y el cerebro mismo, llevando o realizando la transmisión de información. Estos se llaman neurotransmisores.

En los pacientes que tienen trastorno bipolar, los mensajeros son de alguna manera diferente y simplemente comunican de una manera distinta al cerebro, provocando los síntomas que usted enfrenta.

Se cree que los que sufren de trastorno bipolar tienen un código genético que los pone en esa posición. Si bien esta predisposición genética no es el único factor necesario para desencadenar la enfermedad, los que tienen esta codificación, en realidad tienen más posibilidades de desarrollarlo en algún momento de sus vidas.

Esta diferencia en los neurotransmisores, se cree que tiene que ver con un aspecto anormal de los genes. Los genes que controlan los neurotransmisores en el cerebro simplemente tienen un desarrollo anormal.

Sin embargo, debe recordar que sólo porque usted tiene esta condición, no significa que desarrollara desorden bipolar mas adelante. Sólo significa que es algo que usted podría experimentar y que está más predispuesto a hacerlo.

Además de este código genético, la mayoría de los médicos sostienen que es necesario que usted pueda verse afectado por algunos efectos ambientales, para al fin de desencadenar el problema.

Esto puede incluir situaciones tales como: el abuso de drogas, alcohol y acontecimientos muy estresantes. A veces, un evento muy traumático, especialmente para aquellos que son psicológicos pueden, provocar desorden bipolar.

Todo sucede por una causa y eso es un hecho. Tal vez ha escuchado en varias oportunidades decir que existe la "causa y efecto", y uno no puede ocurrir sin la otra.

¿Qué pasa con el trastorno bipolar? La enfermedad se considera como el efecto, de modo que ¿cuáles son las causas? Se están realizando estudios y los investigadores todavía están tratando de determinar la causa exacta del trastorno bipolar.

Como ya he mencionado, los especialistas afirman que existen evidencias de un desequilibrio químico dentro del cerebro de una persona, eso tiene algo que ver con el trastorno bipolar.

Pero, de nuevo, surge el interrogante, ¿que hace que el desequilibrio químico se produzca?

Como dije anteriormente, los más entendidos, establecen que para que el desorden bipolar se manifieste en una persona, se deben combinar dos factores muy importantes, me refiero a desencadenantes ambientales, es decir situaciones que se van desarrollando y la herencia genética.

Ahora hablemos de estas cosas una a la vez.

Desequilibrio químico

Algunas personas creen que el desequilibrio químico en el cerebro de una persona es causado por las mordeduras de un perro, la ósmosis y la escasez de litio. Pero eso es una desinformación que trae una gran confusión a las mentes de la gente.

La mayoría de los científicos creen que las explicaciones psicológicas y biológicas pueden ser la causa del desequilibrio químico del cerebro.

Cuando usted habla acerca de la explicación biológica, lo primero en la lista es la genética. Heredabilidad es un gran tema y hay pruebas abrumadoras de que el trastorno bipolar en la familia, refleja la vulnerabilidad genética.

El trastorno bipolar se dice que es causada por los sistemas de neurotransmisores. Durante décadas, los científicos han avalado la teoría de que existe una relación entre los trastornos del estado de ánimo y los neurotransmisores.

Bajos o altos niveles de serotonina, la dopamina o el desorden bipolar causa norepinefrina. También hay estudios que indican un cambio en los receptores de las células nerviosas y la sensibilidad.

Por ahora, los neurotransmisores se consideran como parte de la causa del trastorno bipolar, pero su papel exacto no se ha establecido todavía. La investigación aun está en curso.

Los genetistas están tratando de determinar los cromosomas y los genes que actúan como portadores de trastorno bipolar. A ellos les gustaría saber si estos cromosomas o genes vienen individualmente o en tándem.

El gen GRK-3 y algunos cromosomas se dice que están vinculados con el trastorno bipolar. Pero la mayoría de los científicos y los genetistas están de acuerdo que el 50% es causado por la genética y la otra mitad se debe al medio ambiente.

En la actualidad hay varios estudios que continua aún en investigando ese curso.

Las sofisticadas herramientas son necesarias para descubrir lo que activa los genes o cromosomas, el código del componente de cerebro, y cómo estos factores afectan el comportamiento humano.

Una vez que el conocimiento molecular es adquirido, las nuevas terapias pueden ser diseñadas para hacer la vida de los enfermos bipolares mucho más fácil.

Desencadenantes ambientales

La vida está llena de eventos estresantes, y este es el principal culpable de que implica la manifestación del trastorno bipolar.

Los eventos estresantes pueden referirse a la pérdida del empleo, muerte de un ser querido, o cualquier cosa que se encuentra por un individuo.

Ha habido estudios que muestran que los resultados de los eventos a los síntomas asociados al trastorno bipolar. Así que cuando se activa el desorden bipolar, pronto progresa y continuar la enfermedad.

Para resumirlo todo, algunos científicos fueron capaces de llegar con el modelo llamado diátesis-estrés. Este es un término que se refiere a una persona que está siendo susceptible a enfermedades como el trastorno bipolar.

Este modelo dice que cada individuo hereda predisposiciones físicas que hacen de él / ella este en situación de riesgo a los posibles problemas que puedan surgir.

Para que un trastorno se produzca, tanto la tendencia hereditaria, así como las condiciones de estrés son necesarias.

Así que si usted está sufriendo de trastorno bipolar, es probable que haya podido heredar algunos genes que lo vuelven más susceptibles a la enfermedad, y que algunos acontecimientos de su vida lo han disparado.

Los científicos todavía están estudiando esta enfermedad y las teorías aún pueden ser perfeccionadas.

Al ampliar y aplicar los conocimientos adquiridos por los científicos en sus estudios, los pacientes con trastorno bipolar se puede dar el derecho de las estrategias de tratamiento basadas sólidamente en la ciencia, y no en el ensayo / error de método.

El trastorno bipolar comienza típicamente durante los treinta años de un individuo, pero ha habido casos donde los niños e incluso adolescentes son diagnosticados con este desorden.

Para los médicos y los pacientes, aún resulta difícil luchar contra esta enfermedad, especialmente si las combinaciones de tratamiento adecuado todavía no se dieron.

Para quienes viven con el trastorno bipolar es muy difícil llevar una vida común, sin embargo debo decirle que se han realizado muchos descubrimientos y aún existen muchos más por descubrir.

Tanto los pacientes como sus familias pueden estar seguros de que un futuro brillante y normal les espera. Por lo tanto, mucha atención debe ser dada a los diferentes estudios e investigaciones a los que los especialistas se comprometen

¿Cómo saber si está usted en riesgo?

Usted puede estar en riesgo de padecer el desorden bipolar, si tiene antecedentes familiares de trastornos depresivos, bipolares u otros. De hecho, se ha comprobado que hasta en un 90 por ciento de las personas con trastorno bipolar, no es una prueba fehaciente de la depresión en la familia.

Una vez más vale la aclaración, si usted tiene los genes que presentan estas anomalías y se transmiten dentro de su familia, entonces es más propenso a experimentar el desorden bipolar.

Mientras que los genes exactos que provocan esta enfermedad, no se conocen todavía, hay muchos investigadores trabajando en encontrar el gen que produce más o menos probabilidades de tener

trastorno bipolar.

¿Debe consultar al médico?

Si usted está leyendo esto ahora en este libro, entonces es probable que comprenda la importancia de buscar atención médica para su condición. El problema es que la mayoría de las personas que tienen los síntomas del trastorno bipolar, no se dan cuenta que tienen un problema.

En general todas las personas pueden notar que algo no está bien, sin embargo no toman conciencia de lo deteriorado de su condición.

Lo más significativo de toda esta situación es que, las personas que se enfrentan al desorden bipolar, no suelen notar el daño que causa esta problemática de continuos cambios de humor, repentinos y extremos, en ellos mismos, como también en sus familias y todas aquellas personas que los rodean.

Por ello, es muy común ver como la decisión de buscar ayuda profesional, a menudo es tomada por otra persona, como su cónyuge, un amigo u otros familiares, que le ayudarán a llegar al médico, para que pueda ser diagnosticado por su propia seguridad y la salud.

Los que están preocupados por sus seres queridos deben buscar la ayuda que necesitan. La ayuda profesional puede ser muy beneficiosa para aquellos que están sufriendo.

Si una persona que sufre de trastorno bipolar no busca y recibe la ayuda que él o ella necesita, no sólo hace hincapié en seguir construyendo la enfermedad, sino que también los problemas físicos pueden llegar a ser evidentes. Puede ser herido en uno de sus episodios.

¿A quién debe recurrir?

Si te das cuenta de la necesidad de buscar ayuda profesional, su primer contacto debe ser su médico de familia. Él o ella, puede ayudarlo a determinar que no haya otros problemas médicos que actúen como causa de su condición.

A partir de aquí, sin embargo, la persona debe ver a un psiquiatra.

No se preocupe, el proceso de buscar ayuda para tratar con cualquier tipo de enfermedad mental, incluyendo el síndrome de la depresión y el trastorno bipolar, es muy fácil de seguir.

Pida colaboración a un ser querido, alguien que se ha dado cuenta de los síntomas que está experimentando. Lo primero que su médico le preguntará es qué tipo de síntomas tiene. Él o ella, le pedirá que describa tanto los síntomas depresivos y los síntomas de manía.

Durante su primera reunión con el doctor, usted hablara de su vida diaria, los episodios que está experimentando y su salud en general. La primera cosa que él o ella van a hacer es trabajar en descartar otros problemas médicos y otros problemas de salud mental.

Otras condiciones, como los trastornos del estado de ánimo, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, la esquizofrenia, e incluso un trastorno de la personalidad, pueden tener síntomas similares a las condiciones de bipolaridad.

Su médico también puede pedir que se someta a pruebas que determinarán si hay otros factores que causen su condición. Él o ella, querrá saber si tiene causas físicas de su trastorno bipolar (o el diagnóstico probable de esto.)

Esto puede incluir, el hablar sobre el abuso de sustancias. Su médico le hará preguntas y la necesidad de una opinión honesta acerca de esto. Si usted bebe alcohol, consume drogas ilegales, como la marihuana y la cocaína, entonces usted necesita decirle a su médico acerca de estas cosas.

Recuerde que su médico no puede hablar de esto con nadie más. Estos tipos de medicamentos pueden alterar el estado de ánimo y en algunas personas crean grandes fluctuaciones de estados de ánimo.

Otra posible razón para los cambios de su estado de ánimo puede ser debido a problemas de salud como trastornos de la tiroides. Aquí, un análisis de sangre se requiere.

Se pondrá a prueba la forma como su tiroides está funcionando. Muchos que tienen cambios de humor en realidad tienen una tiroides activa. La buena noticia es que si existe problema, hay medicamentos que pueden tratar los problemas de tiroides.

Aún hay muchos temas más que hablar con su médico. Deberá decirle sobre los medicamentos que está tomando, ya que estos también pueden provocar una serie de cambios de humor. Por ejemplo, medicamentos como los corticosteroides, o como la prednisona, pueden causar cambios de humor.

Si usted está siendo tratado con medicamentos para la depresión o la ansiedad, a continuación, el medicamento puede causar cambios de humor. Los medicamentos que se utilizan para tratar la enfermedad de Parkinson también influyen en el estado de ánimo.

Su médico le preguntará acerca de su dieta. Los alimentos que usted come son los que conducen la cantidad de nutrientes que recibe. Quienes carecen de vitaminas B 12, en particular, pueden experimentar grandes cambios de humor.

Cualquiera de estos tipos de condiciones guíara al médico para determinar si usted sufre de trastorno bipolar. Al hablar con usted y ver los resultados que presenta, su médico puede determinar con exactitud lo que está pasando con usted.

Es muy importante que usted se comuniqué con su médico acerca de cualquiera de sus necesidades y para ser honesto acerca de su condición. Hablándole de su vida diaria, incluyendo las partes malas, él o ella, podrán tomar las decisiones correctas para ayudar a tratar su condición.

Es probable que usted encuentre a su médico es muy experimentados en el trastorno bipolar. Eso es porque cada año, son miles las personas que ven a sus médicos con la preocupación de tener este trastorno. No es tan raro como usted puede pensar!

Una vez hecho esto, su médico y usted, pueden trabajar en un tratamiento para su condición.

Capítulo 3:

¿Por qué debería obtener ayuda?

El Desorden Bipolar es una enfermedad mental. No es como un frío que va a desaparecer. No es como una pierna rota, que se cura por sí sola. Sin la atención de un profesional, su bipolaridad puede y va a empeorar.

Todo lo que le suceda a usted será único. No hay forma de saber si su condición empeora con rapidez, en absoluto. Sin embargo, la investigación muestra que aquellos que no buscan ayuda para su condición se encuentran con complicaciones para ellos y para sus familiares.

Si usted tiene trastorno bipolar, otras condiciones pueden hacerlo aún peor. Por ejemplo, si está tratando de lidiar con la ansiedad, tendrá un tiempo difícil hacerlo debido a trastorno bipolar. En las condiciones en que se trata de vida o muerte, por ejemplo, si está sufriendo de alcoholismo, esto puede ser un problema muy serio.

Si usted no puede mantenerse alejado del alcohol, su vida podría correr peligro. No sólo por los problemas que causa el alcohol en si para su salud, sino que sumados al trastorno bipolar, puede hacer que usted piense irracionalmente y podría ponerse en situaciones peligrosas.

Por esta razón, la búsqueda de ayuda es una necesidad. Para algunos, la longitud de tiempo entre los síntomas depresivos y síntomas de la manía, pueden ser muy cortos.

Se puede pasar de un síntoma a otro con rapidez, dando lugar a confusión e incluso amenazas para la salud. Este ciclo rápido de por sí, le puede causar un poco de pena.

Debe tener en cuenta, que existe la posibilidad de estar en un estado de depresión, así como en la manía, al mismo tiempo.

Cuando esto sucede, el resultado final es que su mente y las emociones son completamente envueltas, una en la otra.

En estos casos será evidente que sienta un gran malestar. Se sentirá agitado y nervioso. Tal vez suceda que sea incapaz de dormir o comer. Usted no puede conseguir sus pensamientos que se organicen.

Peor aún, cuando esto sucede, las personas tienen más probabilidades de pensar en el suicidio. Esto puede ser muy peligroso, porque una persona con este estado emocionalmente desequilibrado, no está pensando racionalmente en absoluto y puede tomar una decisión equivocada.

Otro problema es el de la psicosis. Los síntomas bipolares como combinan los síntomas de manía y los de la depresión, pueden conducir a la psicosis.

Esta es una enfermedad mental muy grave en la cual es completamente su personalidad desorganizada. Usted está afectado con lo que es real y qué no lo es.

Usted está alucinando y es por ello que puede sufrir de alucinaciones. Incluso, aquellos que creen firmemente en algo, pueden llegar a tomar decisiones en sentido contrario.

El esfuerzo va más allá

Más allá de los riesgos físicos que usted mismo puede colocarse, se topa, como consecuencia del desorden bipolar, con la pérdida de buenas relaciones. Estos se originan por los efectos devastadores, que tiene en sus relaciones este trastorno.

Muchas personas con trastorno bipolar tendrán problemas para mantener relaciones interpersonales. Pueden pasar de una persona a otra rápidamente debido a los cambios de humor, que deben abordar.

Además, aquellos que sufren de trastorno bipolar a menudo cometen errores con el trato con los demás. Ellos simplemente

están confundidos en cuanto a lo que la verdadera emoción se supone que es, en cualquier tipo de situación.

También será frecuente que la mayoría de los pacientes con desorden bipolar, tengan problemas financieros. Puede que sea por no tomar las decisiones correctas con respecto al dinero, el gasto excesivo y la toma de decisiones en cuanto a los productos.

Con esto viene una serie de problemas que afectaran aun más su condición, como por ejemplo el tener que declararse en quiebra, o trasladar a los miembros de la familia esta especie de carga.

A veces, un episodio de manía puede desencadenar una ola de compras. O un episodio depresivo puede hacer lo mismo sólo que en el camino contrario.

Sin embargo, uno de los peores efectos del trastorno bipolar es la forma en que las personas tienden a tratarse a sí mismos. Muchos encuentran que la única manera de hacer frente a lo que está sucediendo en ellos es aislarse de todo el mundo.

Esto ocurre fácilmente en las fases de depresión, especialmente cuando una persona está teniendo un episodio grave. Sin la protección que necesitan de un ser querido, pueden dejar que sus pensamientos suicidas tomen el control.

Dentro de esta fase de aislamiento, es importante para aquellos que tienen seres queridos en esta condición darles la atención que necesita para mantenerlo a salvo.

Como puede ver, las complicaciones del trastorno bipolar pueden ser muy graves. Debido a que muchas personas que sufren de esta condición, simplemente no se dan cuenta que la tienen, puede escalar fácilmente e incluso poner a la gente en peligro sólo por hacer las cosas que hacemos todos los días.

Por ejemplo, nadie creería que conducir un coche lo colocaría en riesgo, sin embargo si la persona que conduce cambia su estado de ánimo de manía o depresión o viceversa, la persona puede perder el control del coche y provocar un accidente.

Peor aún, puede tomar decisiones equivocadas en el tráfico, poniendo a otros en peligro junto con ellos. Este escenario se puede

ver también en muchas otras situaciones de la vida común.

Obtener ayuda es indispensable, aunque en realidad puede mejorar su visión de la vida y reducir sus riesgos y complicaciones de manera significativa.

Capítulo 4:

El tratamiento para el desorden bipolar

Como hemos discutido, lo primero que tiene que hacer es hablar con su médico para determinar qué lo está afectando. Si luego de los exámenes y pruebas correspondientes se le diagnostica trastorno bipolar, entonces hay varias opciones de tratamiento que su médico le recomendará.

El proceso de tratamiento del trastorno bipolar puede componerse de dos formas principales. La primera está basada en la necesidad de medicamentos. La segunda es que la psicoterapia.

La combinación de estas fases ha sido eficaz en ayudar a millones de personas para mejorar sus vidas incluso cuando sufren de trastorno bipolar.

No hay cura para el trastorno bipolar, pero con los tratamientos adecuados para la condición, usted puede aumentar su calidad de vida y también mantenerse a salvo.

Es la combinación de la ayuda de la psicoterapia y la medicación, el mejor camino a seguir, siempre asesorado por un profesional. Más adelante, vamos a hablar de otras cosas que usted puede hacer más allá de la atención de su médico, que también pueden beneficiarlo en su mejora.

Medicamentos para el desorden bipolar

Hay un número de diferentes medicamentos disponibles que su médico le puede prescribir para ofrecer ayuda. Los medicamentos tienen el objetivo de ayudar a regular sus cambios de humor.

Los tipos más comunes de los medicamentos para el control del estado de ánimo son de litio en marcas como Lithobid y Eskalith. Estos funcionan como estabilizadores del estado de ánimo y en realidad son una de las primeras herramientas para trabajar en contra de los episodios maníacos.

Ellos son su primera línea de defensa en cuanto a cambios de su estado de ánimo.

Además de estos, hay otros medicamentos que se utilizan para ayudar a estabilizar el estado de ánimo. Los medicamentos contra el ataque, en particular, proporcionan la ayuda que se necesita.

Estos incluyen medicamentos como el ácido valproico con la marca de Depakene. Divalproex, lamotrigine también ofrecen esta misma ayuda.

Funcionan como reguladores del estado de ánimo. Un medicamento que se utiliza con menos frecuencia contra ataques, es el de topiramato que se vende como Topamax.

Sin embargo, se requiere más atención en el mantenimiento de los cambios de humor provocados por el trastorno bipolar. Es probable que frente a episodios de depresión y, a menudo los médicos consideran que es importante manejar estos síntomas con cuidado.

En realidad puede tratarse de varias maneras, sin embargo. Su médico le aconsejara la más propicia para su estado.

Él puede decidir darle antidepresivos. Los antidepresivos son ideales para el tratamiento de la depresión en particular, por lo que a menudo trabajan con pacientes con trastorno bipolar.

Estos medicamentos incluyen una línea de medicamentos, incluyendo:

- Paroxetine que es comercializado como Paxil
- Bupropion que se comercializa como Wellbutrin
- La fluoxetina que se comercializa tanto como Prozac y Sarafem
- sertralina que se comercializa como Zoloft

Además de estos, el médico tiene la capacidad de ofrecerle los medicamentos antipsicóticos, que considere que necesita. Esto incluye dos variedades, incluida la risperidona y la olanzapina como Risperdal como Zyprexa.

Algunos medicamentos se han creado para tratar tanto los síntomas depresivos como también la manía, a la que se enfrenta con el trastorno bipolar.

Por ejemplo, recientemente, la Administración de Alimentos y Medicamentos aprobó la quetiapina como Seroquel para el tratamiento de las extensiones de su condición.

Sin embargo, hay algunas preocupaciones acerca de los medicamentos que tratan el trastorno bipolar. Hay algunos riesgos de salud que usted puede tomar porque está tomando estos medicamentos.

La Asociación Americana de Diabetes ha realizado investigaciones sobre varios de estos medicamentos de uso común y ha descubierto que existen algunos riesgos muy serios con ellos. Para aquellos que toman medicamentos antipsicóticos, el riesgo se presenta en que tienen más posibilidades de desarrollar la diabetes.

Además, son propensos a aumentar de peso a un nivel muy impresionante, sin el adecuado ejercicio y la dieta correcta. En relación con esto, el aumento de peso puede provocar un aumento de la presión arterial que pone su corazón en riesgo.

Esto no quiere decir que usted no puede tomar estos medicamentos si su médico se lo indica. De hecho, usted debe tomar si su médico se lo indica, ya que puede mejorar su vida y la salud. Sin embargo, siempre debe seguir las recomendaciones de su médico en cuanto a las limitaciones, así como la dieta y el ejercicio.

Algunos medicamentos como el Risperdal, Zyprexa y Seroquel sólo se utilizan en condiciones severas de bipolaridad. Aún así, su médico vigilará de cerca su salud en el uso de ellos.

Hacer esto ayuda a mantener los riesgos de complicaciones a raya y limitada, incluso cuando se toma este medicamento regularmente, puede que se para el trastorno bipolar.

Cada medicamento que usted toma tendrá diferentes efectos secundarios y reacciones. Algunas personas encuentran que los medicamentos no producen efectos secundarios en ellos, mientras la misma medicación tomada por alguien más, puede provocar efectos secundarios graves.

Al tomar estos medicamentos por primera vez, es esencial que

usted tome en cuenta la forma en que le afecta. Si usted encuentra que son abrumadoras o simplemente le proporcionan efectos secundarios severos, contáctese con su médico de inmediato para que pueda ajustar la dosis.

Además, usted debe darse cuenta de que los medicamentos suelen necesitar algún tiempo en su sistema antes de que realmente pueda percibir algún resultado. Algunos medicamentos pueden tardar semanas luego de tomarlos a diario antes de que note los beneficios completos.

Si luego de seguir el tratamiento por un tiempo considerable, no ve ningún tipo de mejora, también será necesario que consulte con su médico. Debe haber otro medicamento que produzca los efectos deseados.

Pasará algún tiempo antes de que su médico será capaz de obtener la dosis correcta para usted. Sea paciente y trabaje con su médico tan estrechamente como sea posible, para obtener realmente los beneficios que puede tener.

Psicoterapia

Aunque la psicoterapia parece algo tenebroso y puede despertar miedo, en realidad es algo que se puede hacer fácilmente y le aseguro que puede ser muy gratificante para usted.

Durante la psicoterapia, usted y su médico trabajarán juntos para determinar el mejor tratamiento posible para su condición. Por lo general, ya debería estar tomando medicamentos durante este proceso. La combinación puede ser muy beneficiosa para su salud en general.

Al reunirse con un médico para hablar acerca de la psicoterapia, ambos aprenderán más sobre su condición bipolar. El objetivo será encontrar patrones en sus episodios.

Mediante el seguimiento y el estudio del patrón de los episodios que pasan, su médico puede entender mejor lo que los provoca.

Mediante el seguimiento de los cambios del estado de ánimo, el

médico puede ver si hay algo que los produce, en primer lugar. Por ejemplo, si usted toma medicamentos para alguna otra condición, puede ser que en realidad esos medicamentos estén desencadenando cambios de humor y que conduzcan a los efectos del trastorno bipolar.

Otros desencadenantes comunes incluyen las emociones. Por ejemplo, si usted tiene una discusión grave con un ser querido, entonces usted puede experimentar un cambio de humor drástico. Además de las causas emocionales, los cambios físicos también pueden activar sus causas.

Sin embargo la sólo identificación de estos patrones no es suficiente. Durante la psicoterapia, su médico trabajará en la búsqueda de maneras, para que usted pueda manejar estos episodios. Al aprender a hacer frente a las incertidumbres que plantea el desorden bipolar, puede mejorar su bienestar general.

La medicación por sí sola no suele otorgar la ayuda necesaria para que pueda lidiar con el trastorno bipolar. Aquellos que se enfrentan a esta enfermedad, necesitan aprender a darse cuenta de que se tratan los de cambios de humor.

La psicoterapia los ayudara a darse cuenta de que pueden hacer frente a lo que está pasando en ellos y dejar de lastimarse a sí mismos y a su entorno.

También puede ayudarle a darse cuenta de la importancia misma de seguir tomando sus medicamentos. Cuando se das cuenta de la magnitud de lo que hace durante los cambios de su estado de ánimo y la forma en que carece de fundamento, puede aprender a detectarlos y así se dará cuenta de que necesitan medicamentos para ayudar a controlar tanto como sea posible, esta enfermedad.

La psicoterapia es algo que debe hacerse sobre una base continua. De este modo, usted se permite sacar el máximo de ayuda que puede tener.

La terapia electroconvulsiva

Para los que tienen trastorno bipolar grave, los medicamentos y la

psicoterapia, puede que no sea suficiente para proporcionarles la ayuda que necesitan.

La terapia electroconvulsiva es una opción que está disponible para usted. A este tipo de terapia se la denomina TEC con más frecuencia.

Los que tienen la terapia electroconvulsiva en general, no han respondido bien a los medicamentos que se han utilizado para ayudarlos.

Además, por lo general sufren de depresión muy grave en el que los pensamientos suicidas son comunes. En los casos en que las tendencias suicidas son vistas, puede ser importante buscar tratamiento adicional.

En la terapia electroconvulsiva, su médico hará uso de electrodos colocados sobre la cabeza para iniciar el tratamiento. Su médico también le dará un relajante muscular durante el tratamiento. Una vez hecho esto, se le administrará anestesia y no sentirá nada.

Cuando ya se realizaron los pasos antes descritos, a los electrodos se admite una pequeña cantidad de corriente eléctrica. A medida que la corriente pasa a través de su cerebro, este puede tener una convulsión.

Mientras que en circunstancias normales, un ataque cerebral puede ser muy grave y muy traumático, esto no sucede aquí.

Debido a que usted ha tomado un relajante muscular, el cuerpo permanece quieto y tranquilo. La corriente pasa sólo a través de su cerebro por menos de un segundo.

Pero, ¿por qué hacer esto? En realidad no hay muchas respuestas a esa pregunta! Durante el proceso de electro convulsión, el cerebro reacciona de una manera muy singular.

El cerebro provoca alteraciones del metabolismo de manera significativa. La forma en que la sangre fluye a través de su cerebro también cambia. El resultado final es que la depresión a la que se

enfrenta, se reduce de manera significativa y que se siente mejor.

Aunque se ha comprobado que este método ayuda a aliviar los síntomas de la depresión común y la depresión en casos como el trastorno bipolar, no se entiende completamente por qué sucede esto.

Puede parecer muy molesto para tratar esta terapia. Después de todo, suena como si una corriente eléctrica pasa a través de su cerebro es una cosa beneficiosa.

Pero, recuerde que la cantidad de corriente y el tiempo en el que se pasa en el cerebro son muy, muy pequeño. Que junto con el control de los relajantes musculares, usted se termina beneficiando de ella, en vez de padecerlo.

¿Qué es mejor para usted?

Aunque hemos presentado varios tipos de tratamiento para el trastorno bipolar, siempre dependerá de usted y su médico, determinar cuál es el curso de acción correcto para usted. Esta decisión se deriva de su condición y su gravedad.

También tendrá tiempo para ajustar los medicamentos y para ver los beneficios de la psicoterapia. Durante ese tiempo, es posible que no perciba ninguna mejora.

Sin embargo, los estudios han mostrado beneficios en la combinación de medicamentos y la psicoterapia, lo suficiente como para que muchos pacientes, vean mejorías notable en su vida cotidiana.

Al trabajar con su médico, usted también puede encontrar este beneficio. Sin embargo, será importante para usted hacer precisamente eso: trabajar con su médico.

Manténgase en comunicación constante con él acerca de cómo se encuentra. Él está allí para ayudar a resolver las arrugas de encontrar la mejor solución para usted.

Pero, ¿es eso? Esa es toda la ayuda que usted puede conseguir para su condición?

No, y es por eso que este e-libro esta aquí, para ayudarlo. Solo ha atravesado la mitad del camino.

Hay otras maneras que usted puede aprender para lidiar con su condición.

Capítulo 5:

¿Por qué luchar contra el tratamiento?

Aunque la medicación y la psicoterapia son los métodos para tratar el trastorno bipolar, las personas muchas veces simplemente no los aceptan.

Se detienen. Se dan por vencidos. Ellos simplemente no pueden soportar todo el proceso de la lucha contra su cuerpo y su mente. Ellos se dan por vencidos.

Como podrá imaginarse, esta, simplemente, no es la mejor ruta que usted pueda tomar cuando se trata de cuidar su condición. Sin embargo, un gran número de pacientes con trastorno bipolar experimentan este sentimiento en algún momento u otro. ¿Por qué es eso?

Los que toman medicamentos antipsicóticos y estabilizadores del ánimo, son a menudo los tipos de medicamentos con mas efectos secundarios y por lo tanto el más temido por parte del paciente.

Sin embargo, aquellos que sólo dejen de tomar estos medicamentos, contra de las recomendaciones de su médico a menudo se enfrentan a un problema enorme.

Ellos tendrán una notoria recaída en sus síntomas. A menudo son hospitalizados. Terminan sin hogar, víctimas, e incluso son más comúnmente involucrados en diversos tipos de delincuencia. Ya sea en la cárcel o en un hospital.

El incumplimiento y la inobservancia del tratamiento

Cuando un paciente deja de tomar su medicación, esto se llama incumplimiento o, a veces se le llama falta de adherencia. No es sólo quienes sufren de trastorno bipolar quienes no cumplen con el tratamiento, son varios los pacientes que cometen este error.

De hecho, a todos los que se les dice, que deben tomar medicamentos por largos períodos de tiempo, a menudo pasan por

un ataque de no querer hacerlo por más tiempo. Incluso los que sufren de epilepsia, la hipertensión y el asma, en algún momento se enfrentan a la sensación de querer dejar los medicamentos.

Una cosa a entender es que usted no tiene que dejar de tomar todos sus medicamentos para hacer frente a un problema. Algunas personas sólo dejan de tomar algunos de ellos, tal vez los que el incumplimiento parcial es tan problemático como al que se enfrentaría si cortara todos los medicamentos juntos.

Sin embargo, esto no responde a nuestra pregunta de por qué sucede esto. Por desgracia, hay una serie de razones diferentes por las que va a suceder.

Usted no entiende su enfermedad

La primera y más común de las causas por lo que esto sucede es simplemente porque los pacientes no entienden la enfermedad y están en contra.

De hecho, es estadístico que de cada 10 pacientes, 14 de ellos dejan de tomar medicamentos. Esto pasa porque no se dan cuenta de lo importantes que son para controlar su enfermedad.

Muchos pacientes, podríamos decir que un 80 por ciento, toman sólo los medicamentos debido a que su médico se lo indica. A que me refiero con esto, sencillamente a la falta de compromiso que existe en varios pacientes.

La gran mayoría no toma el tratamiento y la medicación correspondiente, con responsabilidad y conciencia de que será lo más apropiado para su bienestar. Solamente lo hacen porque su médico se lo ha indicado. Debido a que la gente hace esto, es difícil comprender cuan consciente es de su enfermedad.

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer, entonces, es comprender realmente su condición. Informarse e interiorizarse sobre la misma.

Si su ser querido tiene un trastorno bipolar, a continuación, les ayudará a mantenerse informado sobre su condición. Es esencial

que le facilite esta información, porque sin ella, no pueden comprender totalmente la importancia de tomar los comprimidos cada día.

Con esta educación, sin embargo, la protección puede ser significativa de estos problemas.

La dependencia

A pesar de la falta de conciencia sobre su condición es la razón más común, por la que los pacientes no toman su medicación, la dependencia que tienen sobre el alcohol y las drogas es otra razón por la que sucede.

Los que se ponen en esta posición a menudo tienen un gran riesgo de problemas relacionados con la salud debido a los medicamentos. Muchas veces, es muy importante para un paciente tomar una decisión. ¿Deben tomar sus medicamentos o en continúan bebiendo alcohol o consumiendo drogas?

Esta decisión es con frecuencia, uno de los motivos que dan los pacientes a sus respectivos psiquiatras, como el motivo por el cual, dicen que no pueden tomar sus medicamentos.

En este caso en particular, el médico estará a favor de no tomar los medicamentos, ya que es una mezcla muy perjudicial. Mezclar el alcohol o las drogas ilegales con sus medicamentos pueden tener graves problemas de salud.

En lugar de decidir no beber ni consumir drogas, la adicción que muchos pacientes con trastorno bipolar tienen a estas sustancias que consumen, hacen que mantenga este habito en lugar de tomar los medicamentos. Esto puede ser muy perjudicial para su bienestar.

Por esta razón, es esencial que el tratamiento de los pacientes con medicamentos sea separado totalmente del abuso de sustancias. Si se producen al mismo tiempo puede conducir a una crisis de salud.

No les gusta el doctor

Otra de las razones por qué algunos pacientes con trastorno bipolar

dejan de tomar sus medicamentos es tan simple como que no les gusta su psiquiatra.

Si bien esto puede parecer como una razón para no ir al médico ya que debe, usted nunca debe dejar de tomar sus medicamentos por esta razón.

Si no le gusta su médico o un psiquiatra por cualquier razón, busque la ayuda de otro. La medida es sencilla y el resultado final es que usted tiene la atención que necesita sin arriesgar su tratamiento.

Los terribles efectos secundarios

Aunque muchas personas creen que los efectos secundarios de los medicamentos es la razón por la cual tantas personas dejan de tomar sus medicamentos en los tratamientos para bipolares, los estudios han demostrado que esto no es tan importante como la falta de comprensión de su enfermedad. Sin embargo, 10 por ciento de los pacientes dejan de tomar medicamentos debido a los efectos secundarios asociados con ellos.

El problema aquí no es que el medicamento es demasiado duro para usted o que este medicamento no es el adecuado. El problema radica en que la dosis puede ser errónea.

Demasiado alta o demasiado baja, esto en una dosis puede dar lugar a una serie de efectos secundarios extremos. Al trabajar con su médico, puede obtener la dosis correcta para que usted mejore sus beneficios en general.

Es común escuchar que los medicamentos que se toman en primer lugar, llamados la generación de antipsicóticos, a menudo son más propensos a producir efectos secundarios, que aquellos que se toman cuando la primera ingesta no funciona.

Los medicamentos como Seroquel y Abilify, Geordon y Zyprexa a menudo tienen muchos menos efectos secundarios que otros medicamentos.

En este sentido, entonces, algunos médicos pueden cambiar la medicación que está tomando, si ellos determinan que los efectos

secundarios a los que se enfrenta son tan graves.

Si usted habla con su médico, puede encontrar fácilmente el medicamento adecuado para sus necesidades, así como prevenir aquellos que pueden provocar intensos efectos secundarios.

Al trabajar a través de los primeros meses con su médico, la medicación adecuada para su caso específico, se puede encontrar.

¿Qué otra cosa puede ser?

Hay muchas otras razones que la gente deja de tomar sus medicamentos. Los que no ven una mejora muy rápida en sus síntomas, es porque no tomaron sus medicamentos el tiempo suficiente para que este pueda realizar sus beneficios. Algunos medicamentos tardan semanas para comenzar a producir los resultados de su uso.

Los que sufren de depresión, incluso en los combates, se enfrentan al problema de no querer tomar sus medicamentos debido a este factor. Quienes padecen de depresión de cualquier gravedad, deben tener a alguien que les ayude a acordarse de tomar sus medicamentos para su propio bienestar.

Algunas personas no toman sus medicamentos porque no los tienen. No hay duda de que los medicamentos no son baratos y cuando usted no puede pagar, no los recibe.

Este problema es uno que necesita ser tratado por su médico, usted y la ayuda financiera que puede estar disponible a través de las oficinas gubernamentales.

Por último, algunos pacientes no toman su medicación para el trastorno bipolar, simplemente porque les gusta estar en su fase maníaca. Sin embargo, esta etapa es sólo una etapa y sigue poniendo en riesgo de contraer enfermedades relacionadas con la salud al no tomar sus medicamentos.

Capítulo 6:

Aprender a manejar el trastorno bipolar

Uno de los principales mensajes que necesita tomar de este e-libro es el hecho de que usted puede mejorar su condición si hace algún cambio en su estilo de vida. En verdad puede aprender a lidiar con el trastorno bipolar.

La realidad es que puede sentarse y decirse a sí mismo que simplemente no quiere lidiar con esto. Es posible que desee ser capaz de escribir algo como "Oh, bueno."

Pero, de hecho, ha visto razones por las que comprobó que puede hacer eso. Ahora, que se da cuenta de que, tomándose el tiempo necesario para realizar los cambios, puede hacer que su vida mejore realmente en general.

No trate de hacer todos estos cambios hoy en día. Dese el tiempo y ármese de paciencia para trabajar a través de cada una de las fases de esta enfermedad y hágalo día a día. Si lo hace, tendrá más capacidad de ser realmente exitoso al querer lidiar con el trastorno bipolar.

En este capítulo, le hablare de una serie de medidas sencillas que usted puede aplicar para mejorar su calidad de vida, al aprender técnicas de afrontamiento vera que no solo le ayudaran con el desorden bipolar sino con su vida en general.

De un paso a la vez, dedíquese un tiempo para aprender, y trate de conseguir que todos trabajen en su estilo de vida. Parece sencillo, sin embargo requiere un esfuerzo y mucha paciencia pero los resultados valen la pena.

Comencemos a explorar estas técnicas para que logre tener una mejor calidad de vida.

Su forma de dormir

Lo crea o no, la forma en que dormimos, es decir, el sueño juega un papel importante en su condición bipolar. Lo importante a recordar aquí es que cuando usted duerme en un patrón normal, se

producen cambios químicos en el cerebro que son beneficiosos para su condición.

Para mejorar esta condición, basta con dormir lo suficiente cada noche, sin embargo lo ayudara mucho más la creación de un patrón de sueño.

Es decir si usted sigue una rutina de sueño podrá sacar mayor beneficio de esto. Tenga la costumbre de ir a la cama a la misma hora cada noche y levantarse a la misma hora cada mañana. Vera como la creación de un patrón como éste, mejorará sus síntomas bipolares.

Si usted trabaja en un empleo que solo le permite dormir en tiempos extraños del día, tiene que tratar de formarse el hábito que le permita dormir en el mismo horario, incluso cuando no está trabajando.

Esto es esencial para sus habilidades de afrontamiento. También le da a su mente el tiempo que necesita para limpiar y despertar descansado.

De hecho, cuando es necesario hacer cambios drásticos en su patrón de sueño, como podría ser una nueva zona horaria, hable con su médico sobre la mejor manera de hacerlo sin causar problemas para usted.

Monitor de sus medicamentos

Hemos hablado mucho acerca de tomar los medicamentos que debe tomar y las razones para hacerlo. Pero, también puede aprender a hacer frente a este proceso para que sea mucho más exitoso para usted.

Tome sus medicamentos aunque se sienta muy bien. Haga lo que su médico le indique hacer en lo que respecta a tomarlos, incluso cuando no tenga síntomas.

Hágalo de todas maneras, aunque se sienta realmente bien. Al detener el consumo de ellos, sólo hará que los síntomas comiencen de nuevo.

Para no olvidar ni saltar ningún medicamento deberá crear un plan fácil para seguir de manera estricta el tratamiento.

Un plan fácil de administración de medicamentos sería incluir la toma de píldoras dentro de sus actividades diarias más necesarias. Por ejemplo, cuando se despierta por la mañana, toma el desayuno y luego de este toma las pastillas.

Si usted toma una segunda píldora más tarde en el día, hágalo después de la cena, por ejemplo. Por la vinculación de tomar los medicamentos por ejemplo, con las comidas, no se olvidara de ellos.

Si fuese el caso, en el que usted tomara más de una píldora y se confundiría con las mismas, (y quién no lo estaría?) la mejor opción sería comprar un organizador de píldoras y usar esto como parte de sus medicamentos.

Los que son para una semana o incluso un mes a la vez son excelentes herramientas para asegurar que no se olvide y no se confunda con los medicamentos.

Otro consejo para recordar acerca de los medicamentos es que no se mezclan bien. Si usted recibe un resfriado, consulte a su médico acerca de medicamentos para el resfriado que se puede tomar con sus medicamentos bipolares. Nunca se debe mezclar con cualquier tipo de alcohol u otras drogas.

Si otro médico le recetó un medicamento, no lo tome hasta que esté completamente seguro de que este tiene conocimiento de los medicamentos bipolares que usted está tomando.

Cuando los medicamentos se mezclan, pueden interactuar entre sí e incluso poner en condiciones extremas, incluyendo la crisis de salud, como también eventos bipolares.

Mantener su nivel de actividad

Una parte importante de la gestión de trastorno bipolar es organizar por completo y regular su vida de la mejor manera que pueda.

Para aquellos que están acostumbrados a trabajar muy duro, todos los días, esto puede significar llevar su vida a un nivel de actividad de ritmo normal.

No importa lo que haga, mediante el control de la cantidad de lo que hace y hacer siempre lo mismo o casi lo mismo cada día, ayudara a aliviar los productos químicos en su cerebro y por lo tanto evitar los síntomas.

No usar drogas o alcohol

La tentación de usar el alcohol y las drogas es muy fuerte para muchas personas. Cuando se trata de los síntomas del trastorno bipolar, es posible que sienta la necesidad de relajarse.

En cuanto al alcohol o las drogas puede ser una tentación enorme. Los cambios de humor pueden sentirse mejor mientras está intoxicado, pero la mezcla de medicamentos con estas sustancias puede ser mortal. Algunos toman alcohol y drogas, como método de ayuda para dormir. El problema es que casi siempre hace que la condición sea aún peor.

Si tiene problemas con el alcohol y las drogas, en salir en busca de ayuda y asesoramiento le proporcionara la fuerza que necesita para superar este problema.

Una de las mejores herramientas a utilizar es Alcohólicos Anónimos u otros grupos de autoayuda. Vamos a hablar más sobre sus beneficios en tan sólo un minuto.

El uso de alcohol, cafeína e incluso medicamentos de venta libre puede ser mortal y puede causar problemas médicos suficientes para que usted termine en el hospital.

Esto es especialmente cierto para aquellos que utilizan recetas frías y medicamentos para la alergia. Siempre consulte con su médico sobre los medicamentos que puede usar cuando está enfermo.

Además de eso, es necesario tener en cuenta que los medicamentos de venta libre también pueden provocar cambios de humor, incluso cuando usted está tomando sus medicamentos.

Pueden interferir con sus patrones de sueño, causar pérdida de apetito y poner su cuerpo en la posición de ser vulnerable. Si usted se enferma, consulte a su médico acerca de los mejores medicamentos para utilizar bajo su condición.

La cafeína ofrece el mismo tipo de gatillo y le impide dormir, también. Si usted siente que necesita el café de la mañana, será necesario que encuentre un café descafeinado o deje de beberlo.

Sólo una pequeña cantidad de este tipo de producto todos los días es lo único que va a frenar la eficacia de sus medicamentos.

- No utilice alcohol
- No use drogas ilegales
- Deje todos los productos relacionados con las adicciones, como la cafeína, bebidas gaseosas, café y el chocolate.
- Pregunte a su médico qué medicamentos de venta libre está bien para su uso, conjuntamente con sus medicamentos recetados en curso y cuáles son los que no causan problemas con los cambios de humor y la depravación de sueño.

Al hacer esas cuatro cosas puede mejorar drásticamente la calidad de vida que tiene. Aunque pueda parecer difícil el no ser capaz de tomar una copa, usted sabe que los beneficios de no tener que lidiar con los cambios de humor, realmente amerita el desafío.

Apoyo

Obtener el apoyo de su familia es de vital importancia. Muchos pacientes bipolares, gustan de pensar que lo pueden hacer por su cuenta. Pero, como hemos discutido, es muy difícil hacer esto.

La mayoría de las veces, no se dará cuenta de la gravedad de su cambio de humor. Usted puede no darse cuenta que está atacando a un ser querido sin razón alguna.

El primer paso es decirle a quienes tiene cerca de su trastorno bipolar. Tan difícil como suena, las personas cercanas a usted puede ser su red de seguridad.

Ellos pueden ayudarle a darse cuenta de lo que está pasando y cómo está actuando. Una persona de apoyo le guiará por la ayuda y

estará junto a usted a través de este pronóstico y este reto de la larga vida.

El segundo paso es darse cuenta de que usted no es el único que sufre. Los pacientes bipolares suelen arremeter contra lo que les encanta. Los que están en su familia tienen que lidiar con los cambios de humor que pueden ser muy graves.

A pesar de que siente que no puede hacer mucho sobre esto, ayudar a sus seres queridos para ser educados e informados acerca de su condición, reducirá la cantidad de estrés que juega junto con el trastorno bipolar.

Si saben lo que está sufriendo, entonces lo podrán ayudar. Si desconocen su condición, no entenderán su actitud y comportamiento.

Esto solo conducirá a un gran estrés familiar y varias situaciones dolorosas. Sin una comprensión de lo que está sucediendo, su familia no puede ser de apoyo, sino todo lo contrario.

Su familia y todo su entorno no sólo deberá tener conocimiento de los efectos que el trastorno bipolar tiene sobre usted, sino que también deben buscar ayuda con un terapeuta familiar.

Incluso una familia que no tiene mucho tiempo en esta clase de lucha, tendrá que obtener la ayuda y el apoyo de un terapeuta. El trastorno bipolar causa un trauma en la familia y tener esta ayuda adicional es una gracia salvadora en el camino de la comprensión.

Por último, cuando una familia esta educada sobre esta condición puede apoyar a la persona que sufre de desorden bipolar, así él o ella puede luchar por una mejora con más tranquilidad y énfasis porque cuenta con la ayuda necesaria.

La familia puede proporcionar apoyo cuando los cambios de humor se presenten. También ayudan a mantener a su médico informado sobre la forma en que usted reacciona a las situaciones, a los cambios de humor e incluso a sus medicamentos. Todo esto tiene como resultado una situación satisfactoria para el paciente con trastorno bipolar.

La unidad familiar es una herramienta que todos los pacientes con trastorno bipolar necesitan, pero muchas veces se puede sentir el deseo de correr y esconderse. Usted puede sentir como si prefiriese estar solo. Pasando por ese sentimiento que conduzca al éxito.

Reducción del estrés

Sólo leyendo el título de esta sección usted está pensando a sí mismo que no puede hacerlo. Lo ha oído antes. Usted sabe que el estrés es un asesino de mucha gente, no sólo de quienes sufren de trastorno bipolar.

Sin embargo, es esencial que nos fijemos en su vida y logre identificar los momentos en que la tensión ha dado lugar a cambios de humor o incluso lo ponga en situaciones fuera del control y con comportamientos que ponen en riesgo.

Considere esto. Si usted se empuja en el trabajo para ser la persona que quiere la mayoría, ¿qué lograra? Solo estresarse para complacer al resto.

Es probable que esta sea la causa de la aparición de numerosos síntomas del trastorno bipolar, en particular, los cambios de humor. Cuando esto sucede, usted se pone en una posición de no poder trabajar o, peor aún poniendo en peligro su posición.

Por lo tanto, en realidad no se benefician de todo su trabajo duro, sino que tienen menos beneficios y, finalmente, se cae el nivel de productividad que podría haber tenido.

Por otra parte, si hubiera funcionado un horario estable y hecho lo que debería haber hecho en cuanto al manejo del estrés, en última instancia, habría logrado más.

Éstos son algunos consejos para el manejo del estrés en el trabajo.

- Trabajar en el mismo horario tanto como sea posible. El trabajar en un horario predecible y constante le permite pegarse a un programa que ayuda a disminuir los cambios de humor.
- Obtener el descanso que necesita. Tienes que tratar de dormir a la

misma hora cada día. ¡Tiene que ser capaz de controlar sus patrones de sueño para reducir los cambios de humor.

- Cuando usted está sufriendo de los cambios de humor, considere si debe o no estar funcionando. Para algunos, puede significar hablar con su médico acerca de cómo afecta su trabajo. En última instancia, debe decidir si se está beneficiando a usted mismo o no por seguir trabajando.
- Tómese un descanso. Aquellos que tienen tiempo libre, a menudo mejoran su estado general de salud y el bienestar. Al obtener tiempo libre cada semana e incluso el tiempo de vacaciones, (o tomar tiempo libre cuando es necesario) mejorara su nivel de estrés y cómo el cuerpo reacciona a él.
- No trabajar en ambientes excesivamente estresante. Si bien no se puede pensar que esto es algo que usted puede controlar, tiene que serlo.

Los que sufren de trastorno bipolar necesitan considerar su salud por encima de cualquier otra cosa. Los cambios de humor, síntomas depresivos y maníacos, pueden ser peores cuando se pone en una posición para hacer frente a una gran cantidad de estrés.

- Trabajar a través de los problemas. Si hay pequeñas cosas que suceden que hacen que se preocupe o le causan estrés, debe manejarlos de inmediato.

Los pequeños problemas se convierten en grandes, y los primeros son mucho menos propensos a ser tratados. Al manejar problemas de forma rápida, se reduce el número de tensión que si se toman en última instancia.

Reducir el estrés debe ser una de las cosas más importantes que debe hacer. Al hacerlo, disminuye también el riesgo de tener un cambio de humor a causa del estrés. Aprenda a detectar las situaciones de estrés y cómo salir de ellas con eficacia.

Atento a los síntomas

Lo creas o no, aprender a observar los signos de la aparición de

cambios de humor pueden ser una excelente herramienta para ayudarle a hacer frente a su enfermedad.

Los signos de alerta temprana de un episodio pueden ser vistos antes de que se llene cambios.

¿Por qué quiere pagar la atención sobre esta realidad? Hay una serie de beneficios que puede disfrutar si al verlos y toma las medidas necesarias de manera inmediata.

Lamentablemente, su médico sólo puede dar una idea de lo que va a pasar durante un cambio de humor. Eso es porque cada persona es única y que en sí misma proporciona un desafío.

Cada persona va a pasar de los síntomas depresivos a los síntomas maníacos de manera diferente y en diferentes momentos.

Cuanto más rápido note que su estado de ánimo está cambiando, más rápido usted puede tomar medidas para prevenir o al menos para hacer frente a lo que viene. Cuanto más rápido lo haga, la ayuda más rápida puede llegar a usted.

¿Cuáles son las señales de advertencia? Aquí hay algunas cosas que pueden indicar un cambio del estado de ánimo pequeño, que en última instancia, puede ser un predecesor de un cambio de humor grande.

Aprenda a notar estos síntomas para detectar cambios de humor.

- Cambios en el sueño. Si usted está en un patrón de sueño (como debe ser) cuando note que no puede dormir o está cansado, incluso después de conseguir una noche de descanso completo, esto puede ser una señal de un cambio de humor.
- Nivel de energía. Las fluctuaciones en los niveles de energía son un fuerte indicador de que va a producirse un cambio de estado de ánimo.

Dado que la mayoría del tiempo en un estado de manía mantiene un alto nivel de energía y mientras que los síntomas depresivos son más bien bajos, según como se sienta podría está experimentando el cambio.

- Pérdida de interés sexual. Algunos pacientes se encuentran en momentos, en los que no quieren ningún tipo de contacto sexual. Aunque es común que la gente se interesa y no interesa normalmente, ese se produce como un cambio muy significativo, por eso es que hay que señalarlo.
- Concentración. Usted va a trabajar y hace el trabajo. A veces, usted puede tener la sensación de que no puede permanecer en su tarea. Cuando usted siente que no puede concentrarse y terminar las tareas que inició, este puede ser un signo de un cambio de estado de ánimo.
- La autoestima. Es importante que los miembros de la familia tomen nota de estas situaciones. Si usted o su ser querido, se muestra abajo y hacia fuera o está diciendo cosas negativas acerca de usted mismo, entonces esto podría ser una señal de que los síntomas depresivos están llegando. Es esencial que estas cosas se vean y se traten tan pronto como sea posible.
- Cambio de pensamiento. Si en general usted es una persona muy optimista, y sin ninguna razón aparente comienza a pensar mucho en la muerte, esto puede ser una señal de que van a suceder un cambio de humor. Si surgen pensamientos suicidas a su vez, es imprescindible buscar ayuda tan pronto como sea posible.
- Cambios en la forma de su aspecto. Algunos pacientes con trastorno bipolar pasan por etapas en las que se sienten como si necesitan cambiar la manera en que se ven.

Usted puede cambiar la forma en que se ve o puede cambiar hasta su pareja. Es posible que, de repente, odie la ropa que tiene. Estos pueden ser signos de un cambio de humor a causa de la emoción que a menudo va unido a ellos.

Las señales de advertencia temprana de un cambio de humor puede ser una herramienta maravillosa para ayudarlo en la detección de problemas antes de que suceda, o al menos en la medida en que puede suceder.

Sin embargo, uno de los problemas con esto es que la mayoría de las personas no pueden detectar estas cosas por sí mismos. Se ven a menudo estos esfuerzos sólo como su estilo de vida cotidiana.

Por esta razón, es importante que los miembros de la familia sean capaces de detectar estas señales de alerta temprana y, a continuación pueda a obtener ayuda a través de ellos. Mediante la identificación de los cambios en usted, su familia puede ayudarlo a obtener ayuda y rápidamente.

¿Qué se debe hacer si usted experimenta algunos de estos cambios de humor? Si nota que las señales de advertencia se manifiestan, debe consultar a su médico tan pronto como sea posible para encontrar el alivio que necesita. Él o ella puede ofrecer ayuda y apoyo que se extiende a la medicación, si lo considera necesario.

Esto también puede ser útil en la detección de patrones de cambios de humor y que puede ser una herramienta para el tratamiento a largo plazo también.

Mantenga informado a su médico

Aunque es posible que odie ir al médico y tal vez usted piense que su médico no tiene nada bueno que decir, es muy importante mantenerlo informado. Al decirle lo que está pasando y lo que está sintiendo, él puede tomar mejores decisiones para usted.

Debe consultar a su médico:

- Cuando usted siente que un cambio de humor que va a pasar en algún momento pronto.
- Cuando usted siente que está experimentando un cambio de humor
- Cuando los medicamentos no están funcionando de la manera que usted pensó que debían
- Cuando haya cualquier tipo de pensamientos suicidas, sentimientos de desesperanza o tiene problemas para pasar el día sin sentir tristeza.
- Cuando los miembros de su familia le digan que usted está pasando por un cambio de humor o le dicen que está mostrando signos de cualquiera de los síntomas de manía o depresión debido

a su comprensión.

Su médico puede ayudarle a aprender a hacer frente a estas situaciones. También puede prescribir medicamentos diferentes que también pueden actuar como una herramienta para mejorar su salud y bienestar.

Al mantener informado a su médico, usted permite que sus síntomas sean vigilados. Su médico puede aprender patrones y así tener una comprensión más exacta de las situaciones que desencadenan estos episodios.

Eso puede conducir a beneficios durante toda su vida incluyendo la prevención de las situaciones que se asocian con menos episodios a lo largo de su vida.

Aprender a lidiar con el trastorno bipolar es una necesidad. Echando un vistazo a su vida en este momento, usted será capaz de ver las cosas que se pueden cambiar para mejorar su bienestar.

¿Duerme bien? ¿Usted come bien? ¿Sabe usted cuáles son sus signos de alerta temprana? El cuidado de estos cambios ahora, en última instancia, mejorar su bienestar general.

Usted puede aprender a lidiar con el trastorno bipolar. Ahora, hay unas cuantas cosas más que puede hacer para controlarlo de manera eficaz.

Capítulo 7:

El Gráfico de seguimiento de los estado de ánimo

Lidiando con el trastorno bipolar es algo que usted debe hacer de muchas maneras. Una de esas formas, como he comentado, incluye el monitoreo de sus síntomas.

Mientras discutimos varias razones por las que necesita ver los signos y síntomas tempranos del trastorno bipolar, también es importante ver cómo está funcionando su tratamiento.

Para controlar su propio tratamiento del trastorno bipolar, es necesario utilizar un gráfico de estado de ánimo. Hay varias formas útiles, de fácil entendimiento y bastante eficaces para llevarlo a cabo y lo mejor es que usted mismo puede hacer esto.

Un gráfico de humor le ayudara a seguir el camino según como se sienta en un día determinado. Al mantener un registro de esto, usted podrá ver mejor los altibajos de su condición.

Su doctor puede pedirle que lleve una carta sobre su estado de ánimo, especialmente al comienzo de su tratamiento. Pero, lo mejor es continuar con él para checar los logros a largo plazo.

Una de las funciones principales de este registro será que funcionara como ayuda, tanto para usted como su familia, amigos y sus médicos, en la detección de posibles episodios de cambios de humor. Cuando todas estas personas pueden reunir esta información, pueden encontrar beneficios notables en su vida diaria.

¿Qué es un grafico de estados de ánimos?

Un gráfico de estado de ánimo es un simple diario. Lo utilizará para realizar un seguimiento de los cambios del estado de ánimo, sus sentimientos durante el día, las cosas que usted hace y la forma en que usted duerme.

Es una herramienta muy eficaz cuando se le da un buen uso. Esto es lo que debe incluir en su carta de estado de ánimo para

empezar:

1. La forma en que se siente ese día, incluidos los cambios en los sentimientos. Si se despierta de buen humor, registrar esto. Si se enoja con alguien más tarde, esto debe registrarlo también.

2. Sus actividades también necesitan ser registradas. Si usted va a trabajar, escríbalo. Si usted decide pasar el día en la cama, esto también tiene que ser registrado.

Sea capaz de seguir las cosas que pueden ayudar a su médico a detectar los desencadenantes y de detectar cuando un cambio de humor severo se aproxima.

3. Los patrones de sueño son muy importantes para el paciente bipolar. Usted debe anotar los cambios que ocurren en su sueño, ya que harán las diferencias en el bienestar general.

4. Los medicamentos y efectos secundarios también se deben considerar todos los días. Si usted toma su medicación y en una hora determinada y siente que necesita dormir, esto debe ser registrado.

Es muy importante recordar que incluya todos los cambios en su respuesta general, también. Si usted empieza a tener nuevos efectos secundarios o los que se agravan, deben ser considerados.

5. La vida cambia y los acontecimientos vitales que son importantes hay que señalarlos porque influyen en nuestro estado anímico. A veces, la muerte de un ser querido o el estrés del trabajo, puede dar lugar a cambios de humor graves.

Casi todos los días, tal vez usted grabe un día normal. Muchas veces usted no tendrá un montón de detalles para incorporar a su expediente sobre el estado de ánimo. Otras veces, sin embargo, es posible que tenga la necesidad de incluir muchos detalles.

Hay varios y diferentes tipos de gráficos en el mercado, que pueden ser muy útiles para usted. Seleccione uno junto a su médico, él le dirá cual es la opción correcta para usted.

Este ejercicio, le proporcionará el mejor registro de cómo manejar sus cambios de humor, manteniendo un registro de ellos.

Si no quieres hacer esto en papel, puede hacer un diario virtual en un documento que guarde en su equipo también. Para acordarse de hacer este seguimiento, sólo tiene que tomar nota de que la misma hora cada día, tal vez después de comer una comida.

Si usted coloca y registra en su diario y será recompensado con las respuestas que usted necesita para la gestión de la vida cotidiana. Haga este ejercicio con toda honestidad y podrá descubrir grandes beneficios.

Capítulo 8

Síntomas de los diferentes episodios del Desorden Bipolar

No todas las enfermedades son fácilmente detectadas. Aunque para algunas personas esto no puede sonar alarmante, aquellas personas que quieren asegurar sus vidas, así como sus familias, están en una constante búsqueda de las respuestas correctas. No dude en buscar ayuda médica para asegurarse de que reciban el tratamiento adecuado y / o los medicamentos.

Uno de los trastornos prevaleciente es que muchas personas sufren de depresión maníaca. Pero hoy, esto es conocido popularmente como trastorno o desorden bipolar.

El paciente, familia, parientes, o amigos pueden no ser conscientes de este trastorno, ya que no se detecta fácilmente.

Durante las primeras etapas, los síntomas pueden manifestarse con el uso de drogas, consumo de alcohol, y el trabajo pobre o el bajo rendimiento escolar. Si el trastorno no se trata, puede conducir a un trastorno bipolar completo con episodios de menor a mayor.

Por lo general, la primera señal que demuestra una persona con trastorno bipolar, puede ser un estado de hipomanía. La persona presenta altos niveles de energía, irritabilidad, mal humor excesivo, y la imprudencia o la impulsividad, y la persona se siente bien por ello.

Aunque los miembros de la familia y amigos pueden notar estos comportamientos, la única persona que va a negar que algo anda mal, es quien la padece.

Una persona diagnosticada con trastorno bipolar a menudo tiene episodios. Estos episodios se dividen en cuatro tipos: depresión, manía hipomanía, y el estado de ánimo mixto.

Cada episodio muestra diferentes síntomas. A continuación se muestra la información detallada sobre los síntomas del trastorno bipolar, basado en episodios.

Depresión: Los síntomas

- Siempre siente tristeza
- Capacidad al mínimo
- Se siente desesperado, culpable, y sin valor
- Pierde el interés en ciertas cosas como el sexo
- Cambio en el apetito o el peso
- Se siente inquieto y cansado
- No puede tomar decisiones eficaces
- No puede concentrarse
- Piensa en el suicidio o la muerte

Estos síntomas ocurren constantemente durante unas dos semanas. Los estados de ánimo exhibidos deben representar un cambio real en el estado de ánimo normal del individuo.

El estado de ánimo depresivo que sucede en la mayoría de las horas del día, y la pérdida de interés en las cosas de siempre es muy marcada.

Todos los otros síntomas generalmente se presentan todos los días. El retraso psicomotor o agitación también debe controlarse. El funcionamiento social, educacional o laboral de la persona se ve afectado debido a los síntomas.

Mania: Los síntomas

- Niveles de aumento de la energía
- Pensamientos rápidos como de carrera
- Capacidad mínima
- Hablador y seguro de sí mismo a diferencia de antes
- Realiza · muy pocas actividades diarias
- Fácilmente distraído
- Tiene actividades extremas o de riesgo

Estos síntomas son fáciles de señalar y los sentimientos son demasiado graves por lo que todos los aspectos emocionales y sociales se ven muy afectados.

La persona tendrá dificultades para hacer frente a su situación, por ello muchas veces, su vida personal es sacrificada. No sólo la del paciente afectado, sino también los miembros de la familia, amigos y compañeros de trabajo.

Aparte de los síntomas depresivos y maníacos, todavía hay dos tipos de otros episodios. La hipomanía es generalmente caracterizada por un estado de ánimo persistentemente expansivo, elevado, e irritable.

Esto puede durar un par de días, cuatro días a lo sumo, y el cambio en el estado de ánimo es muy diferente a su forma de estado de ánimo habitual.

Esto no es un episodio grave y por lo tanto no puede causar daños a la vida de una persona, aunque algunos de los síntomas vendrán como una sorpresa para sus amigos y compañeros de trabajo.

El episodio mixto se caracteriza tanto por episodio maníaco depresivo y todos los días. Y esto suele ocurrir durante una semana.

Dado que el trastorno bipolar no se puede detectar fácilmente, debe ser un observador de las cosas que suceden a su alrededor. Muchas personas no son conscientes de que tienen la enfermedad, o tienen miedo de aceptar este hecho.

Lo que la persona debe hacer es tomar medidas necesarias. Se debe consultar a un profesional médico o un especialista que puede diagnosticar con precisión su estado.

Sólo un especialista en el campo de la medicina le puede dar un diagnóstico correcto, así como el medicamento o tratamiento. No dude o se avergüence de su condición.

El trastorno bipolar no se cura, pero hay formas de controlarlo. Después de que hayas encontrado el mejor medicamento o tratamiento que funcione para usted, entonces usted puede recuperar su vida normal de nuevo.

Recuerde, si usted o un miembro de la familia no se trata, la condición será peor. ¿Por qué esperar hasta que las cosas empeoren?

Actúe ahora y con la ayuda de los miembros de su familia amorosa y amigos, usted puede fácilmente hacer frente con la situación y vivir una vida feliz y normal.

Capítulo 9

Desorden Bipolar en los niños

Su hijo y el trastorno bipolar: lo que usted debe saber

Como padre, su hijo es una de las personas más importantes del mundo. Es un hecho que los padres suelen preocuparse por su hijo y aseguran que busquen que este lleve una vida lo más sana posible, a fin de que crezcan felices.

Debe tener en cuenta que, como padre, usted no sólo debe preocuparse por la salud física de su hijo, sino que también debe considerar la salud mental del niño.

Es un hecho que existen ciertos trastornos cerebrales que pueden desarrollarse en la infancia y pueden empeorar a medida que crecen. Como padre, usted debe estar enterado de las actividades diarias de su hijo para saber si tienen la función normal del cerebro.

Será necesario que considere que hay un montón de gente hoy en día que tiene un trastorno cerebral llamado desorden bipolar. Este trastorno particular del cerebro puede afectar la vida social de una persona, y también puede afectar sus actividades diarias.

Si su hijo tiene un trastorno bipolar, puede afectar su desempeño en la escuela y también su relación con otros niños e incluso su relación con sus padres.

El trastorno bipolar también se conoce como enfermedad maníaco depresiva, en general el síntoma más visible es que puede causar cambios inusuales de humor.

Verá que su hijo tiene trastorno bipolar, si pasa de ser inusualmente feliz, a estar deprimido o triste y de nuevo a ser feliz pasando casi al instante. Los síntomas del trastorno bipolar pueden ser vistos normalmente en la edad adulta temprana o en la etapa tardía de la adolescencia.

Sin embargo, usted tiene que considerar que los síntomas del trastorno bipolar también pueden aparecer ya en la infancia, pero la mayoría de los padres no están bien informados sobre este trastorno y consideran el comportamiento inusual de sus hijos de forma normal.

Usted tiene que considerar que el trastorno bipolar puede afectar la vida de su hijo a medida que crece. Puede causar problemas de relación y puede afectar gravemente a sus funciones diarias.

Es por eso que deben ser conscientes de los signos y síntomas del trastorno bipolar. Éstos son algunos de los signos y síntomas del trastorno bipolar con el fin de que pueda detectar si su hijo tiene esta enfermedad en sus primeras etapas:

- El exceso de la felicidad
- El exceso de la depresión
- Aumento de la energía
- Falta de sueño
- Excesiva irritabilidad
- Habla muy rápido
- Creencias poco realistas de su capacidad y las competencias
- Mala sentencia
- Comportamiento agresivo

Como puede ver, un niño con trastorno bipolar es muy difícil de detectar. Algunos padres incluso consideran que estos comportamientos son normales y desaparecerán una vez que llegan a cierta edad.

Así pues, para que usted sepa si su hijo tiene esta condición, usted debe tomar nota de su estado de ánimo. Si cambio de ser feliz a estar triste y deprimido y volver a ser feliz de nuevo en un intervalo muy rápido, existe la posibilidad de que su hijo tenga trastorno bipolar.

Si observa estos cambios de humor en su hijo, usted debe consultar a su pediatra de inmediato para que este pueda recomendar un psiquiatra. El psiquiatra será el que va a tratar a su hijo y también será el encargado de prescribir algunos medicamentos.

Usted tiene que considerar que el trastorno bipolar no tiene cura. Sin embargo, existen tratamientos que su hijo puede realizar con el fin de desarrollar una forma eficaz de controlar su estado de ánimo y su comportamiento.

Existen medicamentos para el trastorno bipolar disponibles en la actualidad donde se puede normalizar el estado de ánimo de su hijo.

Es muy importante que su hijo sea tratado inmediatamente para este tipo de trastorno con el fin de evitar que empeore. Si no se trata, su niño puede crecer y desarrollar un trastorno bipolar grave que puede conducir a pensamientos de suicidio.

El tratamiento eficaz para el trastorno bipolar significa que debe ser detectado y diagnosticado a principios de la vida. Esto significa que una vez que usted nota que su niño tiene un comportamiento inusual, debe consultar inmediatamente a su pediatra o con su psiquiatra. Ellos podrán determinar si tienen el trastorno bipolar o no, al estudiar los síntomas que muestra.

Como padre, su hijo es una de las personas más importantes del mundo. Es justo que normal que se preocupe por su salud física y mental. Con el cuidado adecuado y también con el apoyo, usted se asegurará de que su hijo va a crecer normalmente y podrá luchar contra el trastorno bipolar durante toda su vida.

Los síntomas comunes del trastorno bipolar en un niño

Nadie se imagina que un niño sano, activo e inteligente tendrá una serie de rabietas inexplicables y cambios de humor. Algunos podrían pensar que este tipo de niños se inflige con Trastorno por Déficit de Atención, mientras que otros pueden pensar que el niño es malcriado e indisciplinado por sus padres.

Antes de saltar a conclusiones diferentes, será mejor echar un vistazo a uno de los aspectos tales como el trastorno bipolar. El trastorno bipolar es una condición en donde un individuo se somete a incidentes persistentes de depresión y manía combinado. El término común para el trastorno bipolar es la "depresión maníaca".

Usted puede evaluar si su hijo tiene trastorno bipolar con los siguientes síntomas:

- Estado de ánimo notable y los cambios de energía:

Un niño con trastorno bipolar por lo general tiene una interrupción del estado de ánimo constante e incesante. Los cambios de humor suelen durar horas o pueden durar días.

Algunos psicólogos dicen que el trastorno del estado de ánimo es comúnmente una combinación de depresión y manía.

- De ansiedad por separación

Un niño con este tipo de trastorno también experimenta la "ansiedad de separación." La ansiedad de separación es una condición en donde un niño es aprensivo quedando ligado a la persona que cuida bien de él.

- Desafío a la autoridad

La desobediencia grave es otro de los síntomas que deben tenerse en cuenta. Ninguna figura de autoridad, especialmente los padres o cuidadores se respeta por un niño con trastorno bipolar.

- Hiperactividad

Un niño con trastorno bipolar suele ser agitado por diversas cosas a su alrededor.

Usted debe estar atento cuando el niño extrañamente se hiperactiviza. Parece que lucha para concentrarse en una actividad específica, tales como estar sentado, comiendo y haciendo el trabajo escolar.

- Los problemas del sueño

Su hijo puede experimentar dificultad para dormir. Él puede dormir demasiado o demasiado poco. Durante su sueño, tener "terrores nocturnos".

Terror nocturno es referido a veces también como "pavor Nocturnus" en donde un niño suele ser bruscamente despertado durante el sueño, pero no puede retener la información de su sueño. Junto con el terror nocturno que puede ocurrir es mojar la cama en donde su hijo se orina de forma espontánea.

Otro de los problemas para dormir que se puede con los que su hijo es no ser capaz de despertar fácilmente en la mañana. Usted debe tener una "estrategia para despertar" a su hijo, sino va a llegar tarde a clases o cualquier cita en la mañana.

- Antojos de comida

Las comidas principalmente altas en hidratos de carbono y el azúcar, son los alimentos más ansiados por los niños con trastorno bipolar. Los antojos son algo extraño, ya que por lo general es de manera sólida y repetida.

- Malos comportamientos

Los comportamiento traviesos son otro síntoma común de trastorno bipolar. Su niño suele hacer cosas extrañas, que van mas allá de las travesuras comunes de cualquier niño.

Tales como levantarse de un vehículo en movimiento, luchar con el cuidador, sin razón aparente o el acoso a otros niños.

- Comportamiento sexual no saludable

Es común que un niño con trastorno bipolar suela tener un comportamiento sexual inaceptable. Los estudios demuestran que hay conductas sexuales saludables y no saludables para los niños.

Los niños no suelen tener comportamientos sexuales abiertamente, ya que en su edad son más propensos a explorar y ser juguetón. Además, no se preocupan por las interacciones relacionadas con el sexo.

- Alucinación

Las alucinaciones pueden ser experimentados por un niño con trastorno bipolar. Alucinación se define como inusuales "percepciones sensoriales", que sucede cuando su niño está despierto y consciente de las cosas que suceden a su alrededor.

Cuando su hijo le está diciendo que él está escuchando las voces, pero no habla con nadie, entonces usted debe estar alerta y extender la ayuda tan pronto como sea posible.

- Grandiosidad

Un signo de grandeza está presente para los niños con trastorno bipolar. Grandiosidad se refiere a la evaluación como exagerada de su valor, la autoridad, la comprensión, el significado y la individualidad.

En la creencia de que su hijo, es magnífico y todo lo sabe. Con esta actitud, tendrá dificultades para competir. La mayoría de las veces, el resultado final será tener una pelea con él.

- Hablar rápido y de manera tensa

Hay chicos que realmente hablan rápido, sin embargo, cuando "hablan de manera rápida y forzada" y el incidente continua, su hijo entonces puede estar experimentando trastorno bipolar.

No es normal para un niño, hablar rápido, menos con tanta ansiedad.

De hecho, un niño se somete a las rabietas y cambios de humor. Sin embargo, usted como padre o cuidador, debe tener cuidado con estas cosas.

No es lo que comúnmente se llaman "rabietas saludables y cambios de humor." Cuando estas cosas comiencen a ser poco saludables, entonces es el momento de examinar de cerca a su hijo y sus acciones.

Capítulo 10

Trastorno bipolar II: un trastorno cerebral que puede hacer su vida difícil vivir

El órgano más importante en el cuerpo humano es el cerebro, sin él, el cuerpo humano no puede funcionar en absoluto. El cerebro es como el microprocesador de un ordenador que se encarga de controlar todo.

Desde sus habilidades motrices básicas hasta hacer que sus órganos del cuerpo tengan la función de tomar decisiones, todo es controlado por el cerebro.

Por esta razón, es importante que también uno mismo, debe ser consciente de su salud mental y no sólo su salud física.

Hoy en día, hay una gran cantidad de hechos conocidos acerca de los diferentes tipos de trastorno del cerebro que pueden afectar la manera en que cada uno vive su vida diaria.

Algunos afectan a la motricidad, mientras que otros tipos de desórdenes del cerebro pueden afectar su capacidad de tomar decisiones.

También hay diferentes causas de los trastornos cerebrales. Algunas son causadas por accidentes, mientras que también hay trastornos cerebrales que se adquieren desde el nacimiento.

Un trastorno cerebral común en la actualidad se llama trastorno bipolar II. Este afecta su estado de ánimo y con este tipo de trastorno cerebral, puede que se sienta constantemente deprimido sin razón alguna.

El trastorno Bipolar II también se asocia con al menos un episodio hipomaniaco.

A diferencia de trastorno bipolar común que se asocia siempre con los estados de ánimo maníacos y depresivos, el trastorno bipolar II hace una experiencia de uno o más episodios depresivos y se acompaña de al menos, un episodio hipomaníaco.

Durante el episodio hipomaníaco, la persona con trastorno bipolar II se sentirá en un estado de ánimo constantemente elevado, expansivo o irritable.

Este sentimiento particular, por lo general tendrá una duración de hasta 4 días o más. Durante esta fase, se verá que el comportamiento es totalmente diferente a un estado de ánimo normal no deprimidos.

Los síntomas asociados con trastorno bipolar II son episodios hipomaníacos, estos son muy similares al trastorno bipolar durante los episodios maníacos, la diferencia es que aquí son menos graves.

Los episodios de depresión mayor se asocian con trastorno bipolar II, el mismo puede hacer que una persona se sienta demasiado presionada y lo puede hacer sentir un inútil.

La persona que sufre de esta enfermedad también se hará pesimista y se sentirá indefensa. En casos graves de trastorno bipolar de tipo II, la persona puede incluso pensar en la muerte o el suicidio y hasta puede llegar a los intentos de suicidio.

Los episodios hipomaníacos asociados con trastorno bipolar II no suelen ser tan graves, pueden afectar a una persona que sufre de este trastorno con sus actividades sociales, el rendimiento en el trabajo o la escuela y no hay síntomas psicóticos.

Se considera que si una persona experimenta cuatro o más episodios depresivos hipomaniacos en un solo año, la persona tiene un ciclo rápido del trastorno bipolar.

El período del ciclo particular, se desarrollará durante el curso de la enfermedad. Esto significa que cuanto más tiempo la enfermedad se deja sin tratamiento, más frecuente se harán estos episodios.

Usted tiene que considerar que el trastorno bipolar II es una versión del trastorno bipolar. Sin embargo, los episodios depresivos son más obvios que los episodios maníacos.

El trastorno Bipolar II no se clasifica como trastorno maníaco depresivo, sólo presenta el estado de ánimo y cambios de gran energía.

Sin embargo, también existen formas graves de trastorno bipolar II, donde la persona que sufre de ella puede hacerse propensa a cometer suicidio.

Como puede ver, el desorden bipolar II es una enfermedad muy grave que no se debe dejar sin marcar. Tan pronto como usted note los signos y síntomas de trastorno bipolar II, es importante que busque ayuda de inmediato.

Debe considerar que el trastorno bipolar II tiene tratamientos que pueden reducir al mínimo el efecto de la enfermedad en su vida diaria.

El tratamiento consiste en psicoterapia y medicamentos que puedan normalizar su estado de ánimo. También es importante que su familia y amigos estén enterados totalmente del caso, para brindar su apoyo con el fin de ayudarlo a recuperarse plenamente.

El tratamiento incluirá también ayudar a lidiar con la enfermedad. En él se incluirán los diferentes métodos que puede utilizar para minimizar el efecto de la enfermedad.

El desorden Bipolar II, como el trastorno bipolar es una enfermedad a largo plazo que requiere constante atención a largo plazo y la administración de medicamentos.

Con paciencia, usted será capaz de tomar el control de su vida de nuevo y reducirá al mínimo los efectos negativos del trastorno bipolar II.

Sea consciente de trastorno bipolar II y vivirá un estilo de vida más normal y productivo. No será esclavo de esta enfermedad mediante la detección desde el principio y seguir al pie de la letra su tratamiento.

El trastorno bipolar: una enfermedad incapacitante

Muchas personas creen que tener un cuerpo perfecto, un buen estado de salud, es lo que significa que será capaz de llevar una vida normal y productiva.

Sin embargo, tener un cuerpo sano no es suficiente para vivir una vida normal. Usted tiene que considerar que la salud mental es también muy importante.

Además, el cerebro es el órgano que controla todo en su cuerpo. Tener un defecto cerebral significa que puede tener un impacto significativo sobre la manera en que vive su vida diaria.

Usted tiene que considerar que hay varios tipos de trastorno cerebrales. Algunos tipos de trastorno cerebral pueden afectar las habilidades motrices básicas, pueden afectar a sus sentidos, pueden afectar a la memoria, y pueden afectar a las emociones y estados de ánimo de una persona.

El trastorno o desorden bipolar es una de las enfermedades cerebrales de las muchas existentes en la actualidad. Este trastorno del cerebro en particular puede tener un impacto negativo en su vida porque esta enfermedad afecta a una parte del cerebro que controla las emociones y los estados de ánimo.

Una persona que padece de desorden bipolar, nunca podrá tener el control completo de su estado de ánimo y de sus emociones. Se hará un ciclo de episodios maníacos seguidos por los episodios depresivos, que obviamente deshabilitaran su desempeño en sus tareas diarias.

Los síntomas psicológicos para el trastorno bipolar incluyen la manía y la depresión. Estas son las dos clasificaciones del trastorno bipolar y esta es también la razón por la que esta enfermedad también se conoce como enfermedad maníaco-depresiva.

En los episodios maníacos, la persona que sufre de trastorno bipolar experimenta una euforia excesiva o una sensación de alto.

Esto significa que el estado de ánimo de una persona se encuentra bien arriba, donde él o ella, tiene más energía, una sensación de no tener que dormir, pensamientos acelerados, y también la confusión acerca de ciertas ideas.

Usted se dará cuenta de que una persona sufre de esta clase manía, porque es común que salte de una idea a otra y parezca como si nunca pudiese compensar su mente en ello.

Otro factor que debe tener en cuenta en los episodios maníacos del trastorno bipolar es que la persona va a ser muy optimista, muy irritable y no se puede concentrar bien. Nunca admitirán que algo anda mal.

En el episodio depresivo, la persona que sufre de trastorno bipolar experimenta depresión excesiva. El estado de ánimo será demasiado triste, muy pesimista, disminución o ningún interés en hacer una actividad placentera, se excluye el sexo, y a menudo se piensa en la muerte y el suicidio.

En los casos graves de trastorno bipolar en el episodio depresivo, la persona que sufre, realmente desea suicidarse e incluso puede llegar a intentarlo.

Como puede ver, esta enfermedad en particular es una enfermedad muy grave que requiere una gestión cuidadosa y atención. Debido al constante ciclo de los estados de ánimo de la persona que sufre de trastorno bipolar, ella nunca será capaz de concentrarse en sus tareas diarias.

Esto significa que quienes tienen este desorden bipolar, se pueden desactivar, ya que puede afectar su nivel de rendimiento en el trabajo o en la escuela, negativamente.

Usted debería considerar también que, debido a los efectos del trastorno bipolar, la persona que sufre de esta enfermedad también tendrá una vida social pobre y con frecuencia tienen problemas de relación.

El trastorno bipolar no tiene cura. Sin embargo, hay tratamientos disponibles que pueden efectivamente controlar la enfermedad. El tratamiento como he mencionado con anterioridad, incluye psicoterapia y medicamentos.

A veces, el psiquiatra, permite combinar la terapia y la medicación para gestionar eficazmente el trastorno bipolar.

Es importante recordar que no existe una cura para el trastorno bipolar y esta enfermedad en particular es considerada como una enfermedad de por vida, que requiere una gestión cuidadosa a largo plazo y atención médica continua.

Además, el trastorno bipolar no se puede detectar a través de rayos X o tomografías. El diagnóstico se basa puramente en los síntomas que se muestran.

Por lo tanto, si usted nota que usted o un miembro de su familia están mostrando algunos síntomas del trastorno bipolar, es importante que busque ayuda de inmediato.

El psiquiatra tendrá la voluntad de ser capaz de darle algunas estrategias eficaces de gestión de desorden bipolar, que puede utilizar para minimizar el efecto de la enfermedad.

El especialista también le recetará algunos medicamentos que pueden reducir los efectos del trastorno bipolar

Recuerde siempre que una gestión cuidadosa y la atención temprana son la clave para tratar el trastorno bipolar.

Lamentablemente, esta enfermedad es algo con lo que va a vivir el resto de su vida y tendrá que saber gestionar con eficacia y tratar de demostrar que usted será capaz de tomar el control de su estado de ánimo y las emociones de nuevo.

Capítulo 11

Los tratamientos para el Desorden Bipolar

El trastorno, que no se trata, puede causar una variación de los daños en la vida de la víctima. Por lo tanto, es imperativo que el trastorno se diagnostique lo más pronto posible y realice un plan de tratamiento. Es mejor si se inició en una etapa temprana.

Hay una gran variedad de tratamientos para el desorden bipolar. Algunos pueden fallar, pero la mayoría, tienen éxito en el control de la enfermedad.

A menudo los pacientes fácilmente renuncian a su medicación pensando que las drogas les han fallado, cuando en realidad no son las drogas que fallan, sino que necesitan una cierta cantidad de tiempo antes de que funcionen.

El cumplimiento es también un factor importante en el éxito de un tratamiento. Cualquier retraso en la toma de medicamentos puede permitir una recaída de la enfermedad.

Hay dos etapas en el tratamiento: la aguda y la fase preventiva o de mantenimiento. El tratamiento de la etapa aguda tiene por objeto poner fin a la depresión actual, hipomaníaco, maníaco, mixto o episodios de cambio de humor.

El tratamiento preventivo o de mantenimiento, está encargado de controlar que se prosiga con la continuación del proceso de curación y también para evitar o controlar los episodios futuros.

El tratamiento se compone de la medicación, psicoterapia y educación. La medicación es importante para casi todos los pacientes a lo largo de las fases agudas y preventivas.

La psicoterapia ayuda a los pacientes y sus familias a hacer frente al comportamiento habitual de los pacientes bipolares.

La educación también es muy útil para los pacientes y sus familias, a medida que estén más conscientes de las complejidades de la enfermedad, necesitarán más información para aprender cómo manejarla.

En cualquier caso, todos los tratamientos tienen por los mismos objetivos:

- disminuir la incidencia de episodios,
- evitar el ciclismo de la etapa del estado de ánimo a otro,
- reducir y tratar la intensidad de los episodios afectivos agudos de depresión o de manía,
- ayudar al paciente tanto como sea posible, en el estado de ánimo entre los episodios.

Antes de cualquier tratamiento, el médico determinará qué había causado el episodio y evaluará al paciente para detectar las causas emocionales o médicas que podrían estar en el camino del tratamiento.

Los siguientes son los medicamentos y otros tratamientos usados para ayudar a las personas que sufren de trastorno bipolar:

- Los estabilizadores del humor son, el tratamiento con medicamentos básicos para el desorden bipolar. Estos medicamentos son eficaces para los episodios de corta duración o agudos, de depresión y de manía psicótica.

También se utiliza para el tratamiento de mantenimiento. Litio y el valproato son estabilizadores del ánimo que se prescriben comúnmente. Estos dos fármacos actúan para estimular la liberación de glutamato (un neurotransmisor).

- Los fármacos antipsicóticos atípicos se prescriben el tratamiento de la esquizofrenia. Esta droga también tiene características para la estabilización del estado de ánimo, es útil en el tratamiento del trastorno bipolar.

Olanzapina, risperidona, quetiapina, ziprasidona y ariprazol son los cinco medicamentos estándar para el trastorno bipolar, manía y episodios mixtos.

La quetiapina es sólo utilizada para el tratamiento de episodios mixtos. Estos medicamentos pueden utilizarse por sí solos o puede ser combinado con estabilizadores del ánimo como el litio o valproato.

Por otra parte, una combinación de olanzapina y fluoxetina también se acepta para el tratamiento de la depresión bipolar.

- Los medicamentos anticonvulsivos también se utilizan para el tratamiento de los pacientes que sufren de ciclos rápidos y episodios mixtos, la manía, y para aquellos que han sufrido las consecuencias del abuso de sustancias.

Carbamazepina, lamotrigina, oxcarbazepina son los medicamentos anticonvulsivos suele utilizarse para ayudar a los pacientes que sufren trastorno bipolar II y ciclos rápidos.

- La terapia electro-convulsiva (TEC) es un tratamiento eficaz. Esto se ordena para pacientes que sufren estados emocionales agudos; también puede ser utilizado para el mantenimiento.

- El sueño de Gestión y Psicoterapia en combinación con medicamentos bipolares son también muy útiles en el plan de tratamiento para el trastorno bipolar.

Las consecuencias de los medicamentos pueden incluir aumento de incidencia de la diabetes, el colesterol elevado y aumento de peso.

Para disminuir estos riesgos, el paciente deberá tener una ingesta alimentaria que incluya granos enteros, alimentos que son bajos en grasas saturadas, los alimentos bajos en azúcar, frutas y verduras.

Estos pueden ayudar a disminuir la incidencia de aumentar de peso, colesterol alto y diabetes.

Con una vigilancia y disciplina, además de un fuerte apoyo de familiares y amigos de la persona que sufre de trastorno bipolar, se podrá, tranquilamente, sobrellevar este desorden, sin muchas dificultades en tiempos realmente difíciles.

Capítulo 12

La importancia de los Grupos de apoyo como parte esencial dentro del tratamiento

Todo el mundo odia y escapa a los grupos de apoyo, pareciera que nadie quisiera ir a buscar respaldo en esa clase de grupos. Pero, piense con toda sinceridad el por qué es así. ¿Es demasiado difícil para usted hacerlo? ¿Odia admitir que algo podría estar mal?

Tal vez usted es tan solo una de las miles de personas que en realidad se encuentran luchando con la necesidad de rodearse de otras personas que se enfrentan a los mismos desafíos que usted atraviesa.

La conclusión es que los grupos de apoyo son útiles y que por lo general, pueden ayudar a aumentar su calidad de vida y lo beneficiara, ayudándolo a darse cuenta de lo que está en contra.

Aprender a lidiar con el trastorno bipolar no es fácil, sin embargo debe considerarse todo un reto. Y esto es lo que estamos aprendiendo aquí.

De hecho, una de las mejores maneras de lograr dominar la enfermedad es trabajar con otros que están enfrentando las mismas situaciones que usted.

Los grupos de apoyo ofrecen ese tipo de atención, algo que su familia y amigos no le pueden dar por mucho que lo intentasen, ni siquiera su médico lo comprenderá como alguna de estas personas que sean parte de este grupo.

Estar cerca de otros, que están luchando con los mismos problemas que usted está, le dará esperanza, la comprensión e incluso una sensación de paz y alivio.

¿Quién puede ser su Grupo de Apoyo?

Los grupos de apoyo son de una importancia vital para recorrer el camino del aprendizaje sobre el desorden.

¿Quién está dentro del suyo, dependerá de su familia, incluso de todas aquellas personas que forman un círculo alrededor suyo y que se esfuerzan para ofrecerle el cuidado que necesita.

En este momento, es probable que tenga una familia que está ayudando a satisfacer sus necesidades. Usted también tiene un equipo de atención de salud, que está allí para ofrecerle asistencia médica. Esto incluye a todos, desde su médico de familia a la psiquiatra que ha trabajado a pleno pulmón.

Los amigos deben formar parte de su grupo de apoyo también. Muchos no quieren proporcionar información personal sobre ellos mismos, como su trastorno bipolar, sin embargo es recomendable hacerlo, ya que es una manera de comenzar asumir esta enfermedad.

También sirve para mantener al tanto a las personas que nos rodean que tal vez en algún momento nos comportemos de una manera distinta y algo confusa pero que en el fondo, seguimos siendo nosotros.

Un verdadero amigo se queda por usted y le ayuda a hacer frente a esta situación, así como le ofrece el apoyo que necesita en cada momento de su vida.

Considere la posibilidad de decirle a los que pueda todo lo que le está pasando. La realidad es que solo beneficiara haciendo esto.

Es más, puede ayudar a la gente a comprender la forma en que reacciona y los estados de ánimo que atraviesa, por lo que se convertirá en un mejor amigo para ellos.

El apoyo externo

Disfrute el tener a su familia a su alrededor, mejore su bienestar y ellos le ofrecerá la ayuda que usted necesita, usted debe considerar ayuda adicional a través de grupos de apoyo fuera de los miembros de su círculo íntimo.

Los grupos profesionales que se reúnen para discutir el trastorno bipolar se encuentran en muchos hospitales, centros de recreación y en varios centros psiquiátricos.

Para encontrar uno que se encuentra cerca de usted, pregunte a su médico para obtener sugerencias. Pueden tener una que se adapte a sus necesidades específicas en mente para que usted elija para llegar a base de su situación.

Estos grupos de apoyo proporcionan atención profesional que puede ser de guía para usted. Por ejemplo, varias personas que tienen el mismo trastorno como usted, puede venir junto con un moderador.

Al compartir los pormenores de su día con los demás, se ayudaran mutuamente a mejorar su vida. Aprenderá como reaccionar en diferentes situaciones y lo mejor es que nadie lo comprenderá mejor como una persona que padece lo mismo que usted.

El trastorno bipolar es una condición donde el aislamiento conduce al empeoramiento de los síntomas.

Un grupo de terapia le proporcionará la satisfacción de esas necesidades elementales que usted tiene, el poder compartir en las reuniones con aquellos que tienen sus mismos síntomas.

Le ayuda a tomar conciencia de que usted no es el único a quien esta enfermedad afecta, hay otros por ahí, que están pasando las mismas cosas que usted.

Es una ayuda excelente para darse cuenta de que no está solo en este camino al que se enfrenta.

Si eso no es suficiente para ir a un grupo de apoyo, puedo garantizarle que muchos de los que asisten a ellos, realmente logran encontrar una reducción de sus síntomas.

Al ser capaz de hablar acerca de sus tensiones y sus problemas, aumenta la cantidad de tiempo entre los episodios de cambios de humor.

No sólo va a estar recibiendo beneficios fuera de los miembros del grupo de apoyo, sino que también les proporcionara ayuda a los demás. Nadie más puede entender la frustración de no poder notar sus cambios de estado de ánimo.

Nadie más puede sentir la frustración de sentirse decaído y deprimido y sin saber por qué. Y, nadie más puede comprender plenamente los problemas con la toma de medicamentos y el simple hecho de que usted va a vivir con trastorno bipolar para el resto de su vida.

Al utilizar el apoyo de ambos, su familia y amigos y también los grupos de apoyo externo, puede tener un nivel de comprensión y de prestaciones aun más alto.

El trastorno bipolar puede ser que continúe en contra de su voluntad, de hecho así será, por eso es tan importante el apoyo de fuentes externas, así tendrá la fuerza necesaria para luchar contra el efecto que tiene en su vida diaria y a largo plazo este desorden.

Consejos útiles para los recién llegados a una sala de chat de bipolares

Si usted es un recién llegado a una particular sala de chat de bipolaridad, probablemente puede tener varias preocupaciones y preguntas. Por lo tanto, se recomienda que usted se oriente acerca de ellos antes de ingresar a la sala de chat.

Una sala de chat bipolar puede proporcionar grandes beneficios, independientemente de su condición actual. Si usted es maníaco, depresivo, o tonto sin formato, puede hablar con alguien mientras estás en la sala de chat.

No hay nada de qué preocuparse ya que todo el concepto de chat es muy fácil. Pronto, usted va a platicar de manera similar a si lo hiciese con un profesional. Nunca olvide su humor al hablar con otras personas en línea.

También puede escuchar hablar a otras personas y después de charlar con otros compañeros podrá compartir lo que está en su mente. Nunca dejará de recibir el apoyo de ellos, porque ellos también sufren las altas y bajas, como usted lo hace.

A veces bastara con entrar en la sala de chat con ver a otras personas. Usted se sentirá aliviado porque ya no está solo. De hecho, hay muchos usuarios del chat que están haciendo esto. En comparación con las casas de café en línea, la experiencia es la misma.

Sin embargo, como todo lo normal en la vida, el agravamiento de vez en cuando puede estar presente. Una sala de chat bipolar no es una excepción.

Usted se encontrará con una persona con la que roce a menudo. La solución es muy fácil, simplemente haga clic en el botón "ignorar".

Esto evitará que pueda ver lo que esa persona está escribiendo. De la misma manera, también esconde lo que usted está escribiendo.

Si usted es un recién llegado, es necesario familiarizar con la "jerga". Las siglas más comunes son PDOC o psiquiatra, TDOC o terapeuta, y LMBPAO o riéndose de mi culo bipolar.

Otros son los mismos, como lo que ha visto en condiciones normales de salas de chat. Incluye cilindros o hasta luego, edv o estar de vuelta, jeje reír en voz alta, y abrazos cibernéticos (((()))).

No olvide nunca, que una sala de chat bipolar tiene también sus propias reglas y directrices. Es muy importante entenderlo. Normalmente, un chat bipolar es un chat organizado de acuerdo a lo programado.

Durante las charlas programadas, los anfitriones están ahí. Sin embargo, el alojamiento no está disponible durante las 24 horas del día. Por lo tanto, es necesario mantener el medio ambiente de apoyo y respeto para todos.

Se le anima a hacer clic en el botón "ignorar" cuando un charla problemática entra, en el caso de que el anfitrión está ausente. Los anfitriones no son médicos.

Nunca se pretende, pero también comparten sus opiniones, se hace libre y abiertamente.

Es mucho más fácil de conocer gente, si se utiliza un apodo cuando entran por primera vez una sala de chat bipolar. Es amistoso y agradable usar "invitado".

Esto animará a otras personas a conocerlo mejor. Usted no va a ir por mal camino debido a que los sitios web ya ofrecen su registro en la página con las directrices sobre cómo configurar la contraseña y el apodo.

Las cosas que hace son únicamente para su uso, es decir su nombre, apodo que desee, y la dirección de correo electrónico. Siempre revise la carpeta de spam de su correo electrónico ya que también podría recibir mensajes a través de él.

El proceso depende de su proveedor de servicios de Internet. La contraseña es enviada a usted por el sitio web, esta es necesaria para acceder al sistema con éxito en su sala de chat bipolar. Puede cambiar la contraseña una vez que se conectó.

Evite sentirse abrumado, si recibe mil saludos. Esta es una forma normal de reconocimiento de su llegada. Algunos recién llegados, primero observan lo que sucede dentro de la sala de chat.

Después de familiarizar con la atmósfera, van a empezar a charlar. Las personas tímidas directamente pueden hablar con alguien que escucha con paciencia a los demás.

Nunca tenga miedo de hablar con los anfitriones y expresar lo que eres. Si usted no sabe por dónde empezar, sólo sugiera un tema, es bastante seguro de que alguien en la sala de chat responderá.

Una sala de chat bipolar es creada para personas que sufren de un trastorno bipolar, por algún familiar o un ser querido, esta les ayuda a llevar una vida normal y saludable de nuevo.

Siempre recuerde que usted puede conocer gente de todas las edades, personalidades, nacionalidades y religiones. Así, sólo le quedara disfrutar y divertirse.

Conclusión

El trastorno bipolar es una enfermedad de larga duración que afecta a millones de personas cada año. La mayoría de ellos van a vivir una vida normal y feliz, porque ellos aprenden las habilidades de afrontamiento que necesitan para mejorarse a sí mismos.

Usted tiene una elección. Usted puede elegir para vivir una vida feliz y plena, realizando algo de esfuerzo ahora o puede continuar sin tomar decisiones que afectan la calidad de su vida y la de aquellos que ama.

Si bien el camino hacia una buena vida puede ser uno que está lleno de luchas y, a menudo, puede que te invada una sensación de querer tirar toda por la borda, sin embargo le aseguro que si se compromete en aprender a convivir con el desorden bipolar, siempre al final del camino, se le recompensa con una larga y saludable vida.

Estos métodos de control son sólo el comienzo de su viaje. Pronto usted será capaz de ver las cosas en un sentido de sí mismo, que será capaz de controlar todo lo que afecte a su estado de ánimo y su salud mental.

Usted puede mejorar de manera radical, la calidad de su vida, simplemente haciendo las cosas que debe hacer para sobrellevar una vida sin complicaciones.

Quiero garantizarle, que realmente vale la pena el trabajo que se necesita para mejorar. Sólo usted tiene la capacidad de poder elegir que estilo de vida quiere llevar de aquí en adelante.

Recuerde que no está solo, además de los millones de personas que sufren del desorden bipolar alrededor del mundo, tiene su círculo íntimo de familiares y amigos que merecen tenerlo cerca y bien.

Usted es el único capaz de tomar esa decisión que es totalmente trascendental en su vida, quiere abandonar ahora o está dispuesto a seguir adelante y controlar su trastorno bipolar para siempre.