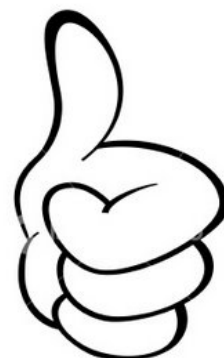


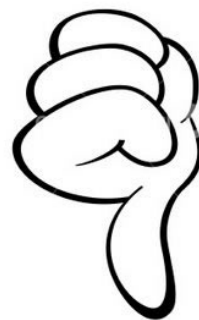
¿Que puedo hacer para ayudar en mi tratamiento si me han diagnosticado Trastorno Bipolar?



1. Tomar un rol activo en el tratamiento.
2. Trabajar en la aceptación de la enfermedad para asegurar un buen cumplimiento del tratamiento y que el mismo sea confortable.
3. Aprender sobre las características de la enfermedad y la función de la medicación y la psicoterapia en su tratamiento.
4. Informar y ayudar a entender a las personas más cercanas las características del trastorno bipolar para que luego puedan colaborar mejor en su manejo.
5. Aprender a identificar los posibles desencadenantes físicos, ambientales y estacionales que precipitan los episodios de la enfermedad.
6. Entrenarse en identificar la aparición de los primeros síntomas o cambios conductuales, para lograr junto a su médico, evitar nuevos episodios.
7. Confeccionar, junto a los profesionales tratantes, un plan de acción a seguir ante la aparición de las primeras señales de recaída.
8. Trabajar con los terapeutas para adquirir una rutina y hábitos saludables.
9. Dormir entre 7 y 9 horas diarias.
10. Recordar que es una enfermedad controlable, y que haciéndole frente adecuadamente, se puede vivir con ella llevando una vida plena.



Qué cosas debería evitar si me han diagnosticado Trastorno Bipolar



1. Debe evitar sentirse avergonzado o diferente a otras personas por sufrir trastorno bipolar. Es una enfermedad como cualquier otra. No lo define ni a usted ni a su familia como personas y nadie tiene culpa alguna por haberla contraído.
2. No se quede con dudas o malestar en relación al tratamiento. Pregunte todo lo que considere necesario a los profesionales que lo tratan. Contestar sus interrogantes es parte fundamental de un tratamiento adecuado.
3. Evite seguir los consejos de aquellos, que sin conocer la enfermedad, minimicen sus riesgos o lo desalienten a seguir con el tratamiento.
4. Evite cambios bruscos en su ritmo de sueño y actividad. Este es uno de los factores que con más frecuencia precipitan episodios.
5. Evite realizar trabajos con horarios nocturnos o rotativos.
6. No se de permisos para “pasar unos días de acelere.” Son difíciles de controlar y muchas veces terminan desencadenando un episodio mayor, generalmente depresivo.
7. Evite realizar cambios de dosis o tomas de la medicación sin consultar al medico. Tampoco debe suspender abruptamente el tratamiento farmacológico, ya que el riesgo de recaída aumenta notablemente y se pueden sufrir síntomas de discontinuación.
8. Evite consumir alcohol o drogas, pues esto disminuirá las chances de que el tratamiento controle la enfermedad. También evite abusar del consumo de bebidas energizantes o que contengan cafeína.
9. Evite someterse a dietas estrictas, ni tomar medicamentos para adelgazar sin el consentimiento del psiquiatra.
10. No se deje vencer por el desaliento o el estigma. Los trastornos bipolares son enfermedades a las cuales hay que enfrentar activamente. Es posible vivir con ellas llevando una vida plena.

