

# Estilos de Vida Saludables

Mejorando y Manteniendo su  
Calidad de Vida



Depression and Bipolar  
Support Alliance

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

# Usted tiene el poder de cambiar.

**Y**a sea que le hayan diagnosticado algún trastorno del estado de ánimo recientemente o que tenga años de estar luchando contra la depresión o el trastorno bipolar (también conocida como depresión maníaca), usted puede obtener beneficios si lleva un estilo de vida saludable. Si bien es cierto que no puede cambiar su diagnóstico, usted puede cambiar aspectos de su vida para controlar o disminuir sus síntomas y mejorar su calidad de vida.

Cuando nos diagnostican algún trastorno del estado de ánimo por primera vez, a menudo nos sentimos impotentes y con miedo. Este folleto le sugerirá estrategias de las que usted puede apropiarse para enfrentar su enfermedad y participar activamente en la forma que utiliza para convivir diariamente con ella. Concertar citas periódicas con su médico y asistir a los grupos de apoyo de la Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar (DBSA, por sus siglas en inglés), además de seguir las sugerencias aquí señaladas, puede facilitar que usted alcance un estilo de vida saludable.

Este folleto fue elaborado a raíz de una encuesta realizada por los miembros del grupo de apoyo de DBSA (personas que al igual que usted, viven con algún trastorno del estado de ánimo) como un recurso para los problemas en el estilo de vida que, según manifestaron, eran los de mayor preocupación. Agregue algunas de sus ideas o pida sugerencias a su médico o al grupo de apoyo de DBSA. Utilice la lista de comprobación que aparece al final de este folleto para evaluar su estilo de vida periódicamente. Muchas de las sugerencias que se detallan aquí pueden convertirse en hábitos después de cierto tiempo y los hábitos saludables ayudan a desarrollar un estilo de vida saludable.

# Índice

## Reducing Stress

Reconociéndolo y manejándolo	2
Causas del estrés	2
Comunicación	3
Relajación	3
Otros factores causantes de estrés	4

## Bienestar físico

Sueño	5
Comiendo saludablemente	6
Ejercicio	7

## Tratamiento

Su médico	8
Medicamentos	9
Apoyo y monitoreo de síntomas	9

## Relaciones

Conocidos	11
Amigos	11
Familiares	12
Intimidad	14

## Trabajo

Buscando empleo	15
Conservando el empleo	16
Hablando con su empleador sobre los trastornos del estado de ánimo	17

## Lista de comprobación

Para valorar el grado de bienestar alcanzado	18
--	----

## Recursos

20

# Reduciendo el estrés



El estrés puede ocasionar o empeorar los síntomas de manía o de depresión. Es importante conocer qué lo provoca, encontrar maneras de identificar y enfrentar los factores que lo causan, además de formas de minimizar el nivel total de estrés que siente a diario. El estrés puede ser producido por un sinnúmero de factores, tanto internos como externos, algunos de los cuales puede que usted desconozca. El estrés repetido o constante puede causar tensión, dolor crónico, ansiedad e incapacidad para disfrutar la vida. Con la terapia y el tratamiento adecuados, usted puede aprender a prevenir y a enfrentar el estrés, y con apoyo, puede esforzarse por liberarse de patrones o situaciones estresantes.

## Reconociendo y manejando las causas del estrés

- Aprenda a reconocer las causas del estrés o los “factores desencadenantes” como lidiar con gente difícil, tener problemas financieros, el ruido, la falta de tiempo o las situaciones de mucha presión. Haga un análisis de sus actividades diarias periódicamente, con el objetivo de reconocer factores desencadenantes de los que quizás no tenga conocimiento; identifique patrones en sus síntomas y niveles de estrés. Quizás quiera hablar de los factores que causan su estrés con su médico o terapeuta.
- Mantener un diario donde tenga anotadas la hora del día y la actividad que se encontraba realizando cuando se sintió estresado, puede ser útil. Muchas personas también se han dado cuenta de que un calendario que refleje sus estados de ánimo sirve de mucha ayuda. La Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar (DBSA) ofrece un calendario personal para llevar un registro de los síntomas de manía y depresión, cambios en el estado de ánimo, medicamentos que ha tomado y síntomas coexistentes. Contacte a DBSA para obtener más información.
- En la medida de lo posible, encuentre la manera de controlar la hora y los lugares en los que le toca lidiar con personas o situaciones difíciles, escogiendo momentos en los que se encuentre lo más calmado y relajado que pueda.

- Busque el modo de estar preparado para los factores causantes de estrés que no pueden evitarse, por ejemplo, puede hablar con un amigo de confianza antes de enfrentar una situación estresante, apartar un poco de tiempo para estar solo después de incidentes de este tipo o tomar un receso durante el día para descansar un poco o meditar.
- Cancelar o posponer cualquier encuentro que le provoque estrés, si no se siente bien, es una forma legítima de cuidar de usted mismo.

## **Comunicación**

- Trate de conseguir un “amigo” solidario (posiblemente alguien de su grupo de apoyo de DBSA) y aparte un poco de su tiempo para que conversen sobre situaciones estresantes y darse apoyo y consejos mutuamente.
- Cuando se sienta angustiado, hable de sus sentimientos con un amigo de confianza (su “mejor amigo” u otro buen amigo), familiar o médico, antes de que el estrés se acumule y lo lleve a una crisis.
- Si no está listo para hablar del problema que le angustia, anote sus sentimientos y pensamientos en un diario o en un pedazo de papel que ya no vaya a utilizar. Escribir puede ser un buen escape y leer sus apuntes después de cierto tiempo, puede ayudarle a entender un poco sus patrones de pensamiento, de sentimientos y de conducta.
- Puede que le sea más fácil expresarse a través de la música, el arte u otras actividades creativas. No necesita preocuparse por la calidad de su trabajo o compartirlo con alguien cuando termine.

## **Relajación**

- Dedique un tiempo para descansar y relajarse. Comprométase a dedicar cierto tiempo para relajarse a la misma hora todos los días o cada semana. Escríbalo en su agenda o calendario si esto le ayuda a recordarlo.
- Pruebe diferentes métodos de relajación hasta que encuentre el más adecuado para usted. Entre los métodos que han funcionado para otras personas se encuentran:
  - Caminar
  - Escuchar música
  - Hacer ejercicios ligeros como bailar o pasear en bicicleta

- Realizar ejercicios de respiración, tensión muscular o de visualización. Estos incluyen respirar profundamente y concentrarse en su respiración o tensionar y luego relajar los grupos de músculos uno por uno, desde los dedos de los pies hasta la cabeza o bien visualizar un lugar tranquilo, seguro y libre de estrés. Pida al terapeuta que le dé sugerencias o instrucciones.
  - Meditación o yoga
  - Música
  - Arte
- Ponga en práctica sus técnicas de relajación durante un rato inmediatamente antes o después de situaciones estresantes.
  - No ingiera bebidas alcohólicas o sustancias ilegales para enfrentar el estrés.

### **Otros factores causantes de estrés**

- Evalúe su forma de gastar el dinero y pregúntese si ésta pudiera estar aumentando su nivel de estrés. Busque la manera de salir de deudas. Analice la posibilidad de elaborar un presupuesto: calcule la cantidad de dinero que necesita para los gastos fijos del mes, por ejemplo el pago de la renta o hipoteca, los servicios básicos, transporte y alimentación y trate de apartar el dinero que va a utilizar para la cancelación de éstos, antes de que se venza la fecha de pago.
- Evalúe su forma de administrar el tiempo y pregúntese si ésta pudiera estar aumentando su nivel de estrés. Analice la posibilidad de utilizar una agenda personal o un calendario. Deje notas dirigidas a usted mismo como recordatorios adicionales de tareas importantes, llamadas telefónicas o citas. Recuerde apartar cierto tiempo en su calendario para descansar.
- Hágase expectativas realistas de usted mismo. Nadie puede “hacer todo a la vez”. No existe la perfección, aunque muchas personas creen que deben ser perfectas y se colocan en situaciones estresantes tratando de alcanzarla. Haga un esfuerzo por aceptarse como es y no castigarse por sus errores. Concéntrese en sentirse satisfecho por sus logros en lugar de pensar que es incapaz por las cosas que no ha hecho. Divida las tareas grandes, de modo que pueda realizarlas poco a poco y fácilmente.

# Bienestar físico



Poner en práctica hábitos saludables al dormir, comer y realizar actividades físicas no tiene que ser nada complicado, tormentoso o desagradable y puede marcar una gran diferencia en la manera como se

siente. Muchas personas han descubierto que realizar cambios simples como eliminar el consumo de cafeína o salir a caminar con regularidad, les ha ayudado a estabilizar sus estados de ánimo. Aunque los síntomas de su trastorno del estado de ánimo pueden causarle problemas para dormir, comer o realizar actividades físicas, ser lo más consistente posible en todo lo que hace, especialmente en dormir, puede impedir que sus síntomas empeoren. Los hábitos regulares también le pueden ayudar a identificar el comienzo de un episodio maníaco o depresivo más rápidamente.

## Sueño

- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente puede empeorar sus estados de ánimo. Mantenga un horario regular para dormir, siempre que le sea posible. Programe una alarma si es necesario y trate de levantarse a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana, y acuéstese aproximadamente a la misma hora por las noches. Si tiende a padecer de insomnio, trate de evitar las siestas durante el día, pues éstas pueden alterar su sueño por la noche.
- Adopte una rutina o realice actividades a la hora de irse a dormir que le permitan olvidarse poco a poco de su día y sentirse relajado cuando se vaya a acostar. Trate de hacer ejercicios de relajación para conciliar el sueño.
- Evite tomar medicamentos sin receta médica para dormir, a menos que su médico se los haya recomendado y esté monitoreando la forma cómo los está tomando.
- Evite la cafeína, sobre todo acercándose el final del día. Revise los ingredientes, ciertas sodas y tipos de té pueden contener la misma cantidad de cafeína que una taza de café.
- Comer bastante puede mantenerle despierto; los refrigerios ligeros pueden ayudarle a dormir (la leche y el pavo a menudo ayudan).
- Cambiar la hora del día en la que toma sus medicamentos puede ayudarle a dormir. Hable con su médico

acerca de sus medicamentos, sus efectos secundarios, las dosis y horas del día en que los toma.

- De ser posible, evite trabajar hasta tarde por la noche o aceptar un trabajo en el que tenga que hacer turnos nocturnos. Si no le queda otra alternativa, trate de trabajar la misma cantidad de horas todas las noches para que se pueda acostar a la misma hora y dormir la misma cantidad de tiempo cada día.
- Si se despierta temprano por la mañana y no puede dormirse de nuevo, quizás le ayude levantarse de la cama y realizar una actividad tranquila como leer.
- Si de repente nota que necesita dormir más o menos horas de lo acostumbrado, entonces usted pudiera estar experimentando síntomas de depresión o de manía. Esté pendiente de cualquier cambio en sus patrones de sueño y hable de ellos con su médico o profesional de salud mental.

## **Comiendo adecuadamente**

- Consuma varios tipos de alimentos al día para que obtenga la energía, proteínas, vitaminas, minerales y fibra que necesita. Incluya muchos vegetales y frutas (preferiblemente crudas) y granos integrales.
- Modere su consumo de grasas, colesterol, azúcares y sal.
- Beba al menos ocho vasos (64 oz.) de agua al día y más si hace ejercicio. Si está tomando ciertos tipos de medicamentos, es posible que necesite mucho más agua. Consulte con su médico o farmacéutico.
- Modere su consumo de bebidas alcohólicas y cafeína, o mejor aún, evítelas por completo.
- Evite las dietas rigurosas que le prohíben ingerir alimentos del todo o que le prohíben consumir uno o más grupos de alimentos. En vez de adoptar dietas radicales, combine la actividad física regular con porciones más pequeñas de comida, si está preocupado por su peso.
- Esté pendiente de cambios en su apetito. Perder el apetito o comer exageradamente puede ser síntomas de depresión. Hable con su médico sobre cualquier cambio que se presente.
- No se salte ninguna comida, aunque su nivel de energía y apetito estén bajos.
- Si tiende a comer más de la cuenta, identifique los factores causantes de estrés o factores desencadenantes que pudieran causar este problema.



Consulte con su médico o terapeuta formas de evitar o enfrentar estos factores desencadenantes. Quizás le sea útil anotar lo que sentía o sucedía al momento de comer demasiado, para que esto ayude a determinar sus factores desencadenantes.

- Tenga a mano alimentos que sean saludables, rápidos y fáciles de comer como frutas frescas, yogurt, pan integral, galletas o bagels para aquellas ocasiones en las que esté apurado o en las que no se sienta con deseos de preparar una comida. Trate de programar ir de compras de manera regular, de manera que no tenga que consumir comida rápida o chatarra sólo porque tenga hambre.

## Ejercicio

- Elija una rutina de actividad física que disfrute, una que no se sienta como un quehacer doméstico. Puede que quiera escoger varias actividades para tener variedad.
- Concentre su atención en lograr que ésta sea una experiencia lo más placentera posible. Por ejemplo, si se siente muy tímido como para hacer ejercicio en un gimnasio o en lugares abiertos, comience realizando esta actividad en casa. Si cree que necesita motivación adicional o compañía, trate de hacer ejercicio con un amigo o un familiar.
- Consulte con su médico antes de empezar cualquier régimen de ejercicio. No escoja una rutina de ejercicio que ponga en riesgo su salud. Tenga en cuenta los medicamentos que se encuentre tomando y asegúrese de que factores como una frecuencia cardíaca elevada y sudar bastante, no interferirán con el efecto de los mismos. Puede que necesite tomar precauciones especiales cuando haga ejercicio, como beber más agua, por ejemplo.
- Comience despacio y continúe hasta llegar a una frecuencia saludable. Mantenga su propio ritmo para que no agote sus energías ni se desanime pronto.
- No pase por alto sus propias limitantes físicas ni haga ejercicio hasta llegar al punto de sentir dolor.
- Una buena meta de ejercicio que puede aspirar a alcanzar es hacer ejercicio durante 30 minutos al día, tres veces a la semana.
- Incorpore más actividades físicas en su rutina diaria. Tome las escaleras en vez del elevador, bájese del autobús antes de su parada y camine una cuadra más o estacione su vehículo en el extremo más lejano del estacionamiento.

# Tratamiento



Un buen plan de tratamiento es la base para un estilo de vida saludable. Aunque adaptarse a los medicamentos y a la terapia puede tomar tiempo, éstos constituyen su mejor defensa contra la recurrencia de los síntomas. Todo mundo tiene una estructura física y emocional

diferente y por esta razón, a menudo les toma tiempo y paciencia, tanto a usted como a su médico o profesional de salud mental, encontrar la estrategia de tratamiento adecuada para usted.

Lo más importante es que usted comunique sus necesidades a sus proveedores de servicios médicos y que trabaje con ellos para descubrir el mejor enfoque posible para el manejo de sus síntomas. Sus seres queridos también pueden desempeñar un papel importante en su plan de tratamiento. Usted puede ayudarles a que lo apoyen haciéndoles saber sus necesidades de medicamentos y diciéndoles que estén pendientes de cualquier signo o recurrencia de los síntomas.

## Su médico

- Hable con su médico acerca de sus medicamentos y de cualquier efecto secundario que pudiera estar experimentando. Puede que le sirva escribir sus preguntas y llevar la lista de éstas a su cita. Anote lo que su médico le indique.
- Si tiene problemas para hablar sobre cualquier inquietud o preocupación en particular, probablemente quiera venir a la cita acompañado de un amigo o familiar o solicitar que su cita empiece en el consultorio del médico en lugar de la sala de reconocimiento. Si necesita más tiempo para hablar sobre alguna preocupación en particular, comuníquelo al consultorio del médico cuando programe su cita. Si surgen preguntas después de su visita y su médico no puede hablar con usted, vea si hay alguna enfermera disponible para abordar sus inquietudes.
- Si no se siente a gusto con su médico o con el plan de tratamiento que le han indicado, hable con él o ella al respecto. Si su problema no se resuelve, busque a otro médico.

- Para la terapia interpersonal o “hablada”, escoja un terapeuta que le trate con respeto, le escuche, reconozca sus necesidades y que cuente con la debida preparación para tratar a personas con trastornos del estado de ánimo.

## **Medicamentos**

- Deje que sean su médico, farmacéutico y la Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar (DBSA) los que le proporcionen datos informativos sobre los medicamentos. Pida a su médico o farmacéutico que le dé la información detallada e impresa que viene en los medicamentos. DBSA también publica varios folletos que describen las diversas opciones de tratamiento. (Ver la página 20 para obtener más detalles). Entérese de cuáles son los efectos secundarios que debe esperar y qué hacer si los mismos interfieren con sus actividades cotidianas. Hable con su médico sobre cómo minimizar cualquier efecto secundario desagradable. Si tiene efectos secundarios muy molestos, averigüe si existen otros planes de tratamiento.
- Nunca deje de tomar sus medicamentos ni altere las dosis sin antes consultarlo con su médico. Nunca combine sus medicamentos con remedios a base de hierbas o fármacos que no requieren receta médica, sin antes consultarlo con su médico.
- Pregunte en qué momento del día debe tomar su(s) medicamento(s) y hágalo a la misma hora todos los días. Si tiene problemas para recordarlo, use un reloj de pulsera que tenga alarma o coloque una nota de recordatorio en un lugar que sea bastante visible.
- Pregunte si hay algún alimento o actividad en particular que necesite evitar. Algunos medicamentos pueden alcanzar altos niveles en su organismo, si usted se deshidrata o suda excesivamente. Otros podrían causar reacciones con ciertos alimentos o bebidas alcohólicas o provocar que se vuelva sensible a los rayos solares o a la luz.

## **Apoyo y monitoreo de síntomas**

- Dé seguimiento a sus síntomas haciendo uso de un diario o calendario de DBSA para el estado de ánimo, mencionado en la sección “Reduciendo el estrés”. Aprenda a reconocer los patrones y combinaciones de síntomas que pueden indicar que usted tiene o que

pronto pudiera tener un episodio maníaco o depresivo. Hable con su médico y sus seres queridos cuando sienta que sus síntomas van en aumento y pídale que observen su comportamiento.

- Si se encuentra experimentando síntomas de manía o hipomanía, solicítele a alguien que guarde sus tarjetas de crédito, documentos bancarios y las llaves de su automóvil. Evite hacer compras, participar en juegos de azar o beber y trate de mantener un horario regular para dormir. Es posible que su médico le recete medicamentos adicionales.
- Si se encuentra experimentando síntomas de depresión, trate de evitar el aislamiento programando reuniones breves e informales o salidas con otras personas. Modifique su agenda de actividades para que las mismas no lo hagan sentirse abrumado pero que mantenga pequeñas tareas a realizar cada día. Pida a sus seres queridos que retiren o guarden bajo llave cualquier objeto que usted pudiera usar para hacerse daño.
- Elabore un plan de acción a seguir si sus síntomas se vuelven graves y se ve imposibilitado de realizar sus actividades cotidianas. Incluya los nombres de sus proveedores de servicios médicos, medicamentos que preferiría o que no preferiría que le administraran, centros en los que le gustaría o no le gustaría que lo trataran y otros datos importantes como alergias a medicamentos. De igual manera, incluya información necesaria sobre su seguro como el proveedor, número de grupo y número de teléfono.
- Anote direcciones para el cuidado de sus hijos y/o mascotas, así como la forma de contactar a su empleador y qué decirle en caso de que le ocurra algo que le imposibilite o necesite ser hospitalizado.
- Haga una lista de síntomas que pudieran indicar problemas, por ejemplo
  - Comportamiento autodestructivo
  - Comportamiento abusivo o violento
  - Agitación o irritabilidad extremas
  - Sentimientos de grandeza
  - Un aumento de actitudes compulsivas: gastos, juegos de azar, actividad sexual o abuso de sustancias
  - Cambios notables en sus hábitos de sueño: no poder salirse de la cama o necesitar menos horas de sueño de las habituales
  - Pensamientos o amenazas de suicidio
- Si piensa en la muerte o en el suicidio, diríjase a la sala de emergencia de un hospital o contacte a un

profesional de la salud o bien a un ser querido o amigo en pleno uso de sus facultades inmediatamente.

- Hable con su médico para determinar si necesita redactar instrucciones previas del paciente y consulte a un asesor legal para averiguar si es apropiado elaborar un poder legal.

## Relaciones



Padecer de un trastorno del estado de ánimo puede causar dificultades para mantener relaciones amistosas, familiares e íntimas. Los problemas en las relaciones pueden surgir de conductas impredecibles o descuidadas durante los episodios de manía o por causa del retraimiento social causado por la depresión y pudieran empeorar debido a la falta de comprensión por parte de otros, en relación a los trastornos

del estado de ánimo. Aunque es probable que se sienta solo y aislado en algunas ocasiones, usted no lo está; casi todas las personas que han enfrentado un trastorno del estado de ánimo se han sentido frustradas por tener dificultades en sus relaciones interpersonales. La educación, la comunicación y la aceptación de sentimientos, constituyen algunos de los elementos a tomar en cuenta cuando se trabaja por establecer o reestablecer relaciones.

## Conocidos

- Muestre interés por otras personas. Pregúnteles acerca de ellos y escuche lo que le digan. Identifique intereses en común o cosas nuevas que pudiera aprender de ellos.
- Trabaje como voluntario, intégrease a los eventos comunitarios, tome clases o busque otras formas de participar en actividades sociales. Asista a su grupo de DBSA con regularidad y participe en los eventos sociales que el grupo organiza. Si no existe ningún grupo en su zona, analice la posibilidad de formar uno. Sin duda alguna, hay otras personas cerca de usted que necesitan apoyo. La Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar (DBSA) puede ayudarle a dar los primeros pasos.

## Amigos

- Tenga en cuenta las necesidades y sentimientos de sus amigos. Asista a sus citas, responda sus llamadas telefónicas y apoye a sus amigos cuando lo necesiten. Ellos apreciarán su actitud y probablemente harán lo mismo por usted.
- Eduque a sus amigos acerca de su enfermedad y explíqueles que la misma podría ocasionarle cambios en su estado de ánimo o hacer que actúe en una forma que ellos no están acostumbrados a ver. Sea honesto acerca de sus necesidades y limitantes.
- Esté pendiente o pídale a otros que observen cualquier conducta inapropiada de su parte, como hablar incesantemente o ser exigente, y muéstrese dispuesto a recibir críticas constructivas por parte de sus amigos. En lugar de ponerse a la defensiva cuando alguien señale estas conductas, ponga atención a sus comentarios y trate de aprender de los mismos.
- Si se encuentra atravesando un período en el que necesita apoyo adicional, trate de contar con más de uno de sus amigos. Contará con varias perspectivas y evitará “cansar” a uno de ellos.
- Comparta su progreso y estados de ánimo estables con los amigos que lo han apoyado.

## Familia

- Eduque a su familia acerca de su enfermedad, sobre todo si se la han diagnosticado recientemente. Si su familia se resiste o no está dispuesta a aceptar su diagnóstico de trastorno del estado de ánimo, usted no está solo. Los prejuicios que hay en nuestra sociedad acerca de las enfermedades mentales, hacen que muchas familias se formen ideas equivocadas (por ejemplo, que las enfermedades mentales son una debilidad de carácter, que usted es perezoso o que “las finge” o bien, que las personas con este padecimiento son peligrosas). Para corregir estos conceptos erróneos, busque los materiales educativos de DBSA o de otras fuentes y compártalos con su familia.
- Pruebe que está dispuesto a trabajar para manejar sus síntomas y demuéstrole a su familia que está cumpliendo con su plan de tratamiento. Trate de mantener una actitud positiva. Por lo general, su familia imitará su comportamiento.
- Anime a sus familiares para que también busquen

apoyo. Ellos pueden hablar sobre sus reacciones a su diagnóstico, síntomas o conducta y hacer preguntas a un terapeuta calificado o en las reuniones del grupo de apoyo de DBSA.

- Dígale a sus hijos que ellos no son los culpables de su enfermedad. Explíqueles esto teniendo en cuenta la edad y nivel de desarrollo que tengan. En el caso de los niños más pequeños, puede que sea más fácil decirles que no se siente bien o que está tomando medicamentos para que le ayuden a sentirse mejor. Los niños más grandes también pueden verse afectados. Puede que les preocupe no saber quién cuidará de ellos o no saber con qué pueden contar o no. Cabe la posibilidad de que se concentren más en cómo les afecta a ellos su trastorno del estado de ánimo, que en cómo le afecta a usted. Si ellos no entienden que este problema es una enfermedad, quizás quiera explicarles que atraviesa por un momento muy difícil, pero que le están ayudando y que todavía los quiere muchísimo.
- Si a su hijo le diagnostican un trastorno del estado de ánimo, eduque a su familia entera sobre la enfermedad, trate de reducir el estrés en su hogar y mejore sus hábitos de escucha y de comunicación. Ayude a su hijo a aprender métodos de relajación y estrategias para sobrellevar el problema; haga esfuerzos por reducir el estrés y para que su hijo tenga buenas condiciones en su escuela. Busque un médico especializado en trastornos del estado de ánimo en niños.
- Considere la terapia familiar como una opción para discutir los cambios que se están presentando y busque la manera de que usted y su familia se ayuden mutuamente.

## **Intimidación**

- Eduque a su pareja sobre su enfermedad. Recuerde a su pareja que no es él o ella quien causa su trastorno del estado de ánimo, sino un desequilibrio de las sustancias químicas de su cerebro. Hágale saber a su pareja algunas formas concretas en las que él o ella puede ayudarlo: siendo comprensivos cuando usted no tenga ganas de salir, ayudando a aligerar la carga del trabajo doméstico o del cuidado de los niños o dándole un abrazo al final de un largo día. Cuando se sienta irritable, haga hincapié en que esto no sucede por causa de su pareja, sino por su enfermedad.

- Aparte un poco de tiempo para que usted y su pareja puedan estar juntos y solos, con la menor cantidad de distracciones que sea posible. Esto puede significar tomar una caminata juntos por la mañana, cenar o simplemente recostarse juntos y tranquilamente al final del día.
- Considere la posibilidad de tomar terapia de parejas, en las cuales los sentimientos y los temores pueden expresarse con seguridad. Su pareja puede ofrecer otra perspectiva a su terapeuta y ayudarlo a poner en práctica las sugerencias que éste haga en cuanto a su vida diaria.
- Sea honesto con su pareja y dígame cualquier efecto secundario de sus medicamentos que afecte su vida sexual. Si experimenta alguna disfunción sexual, trate de tener intimidad sin sexo, con técnicas como acariciarse y abrazarse.
- Sea honesto con su médico y dígame cualquier efecto secundario de sus medicamentos que afecte su vida sexual. Esté pendiente de cambios en su impulso sexual y hable de ellos con su médico para determinar si son efectos secundarios o síntomas de su enfermedad. Si no se siente cómodo hablando de sexualidad, puede que le sirva utilizar algunas de las técnicas incluidas en la lista de la página 8, como escribir sus inquietudes o preocupaciones con anticipación o hablar con su médico en su consultorio en lugar de hacerlo en la sala de reconocimiento.



# Trabajo



Los trastornos del estado de ánimo pueden afectar el desempeño laboral de las personas en muchas formas. Puede que algunas veces sea necesario reducir las horas de trabajo o dejar de trabajar por completo, a

fin de enfrentar los síntomas depresivos o maníacos. En otras ocasiones, trabajar no es ningún problema, pero pueden surgir preguntas relacionadas a qué tanto se debe decir sobre la enfermedad que se padece.

Es importante estar en un ambiente de trabajo que no sea desagradable o excesivamente estresante, ni que empeore sus síntomas. Si usted está desempleado, trabajar como voluntario puede ayudar a mantener una rutina diaria, establecer contacto con otros y proporcionar una sensación de logro. Sea que usted tenga un empleo de medio tiempo, de tiempo completo, que esté desempleado o que trabaje como voluntario, puede que le ayude considerar su nivel de estrés y la ayuda que necesita, así como sus habilidades particulares y metas de largo plazo.

## Buscando empleo

- Elabore un plan para obtener el trabajo que desea, con medidas concretas que puede tomar como revisar el periódico, enviar su curriculum vitae, hacer llamadas telefónicas, hablar con personas que conoce en el campo laboral de su elección o tomar clases para aprender nuevas habilidades.
- No deje que los contratiempos del pasado le impidan alcanzar sus metas. Aunque es posible que no consiga el trabajo que planeó originalmente, al menos puede realizar un trabajo satisfactorio y gratificante.
- Si ha estado desempleado por largos períodos de tiempo, resalte sus habilidades en su currículum, en lugar de las fechas de sus empleos anteriores.
- Tenga en cuenta los factores que pudieran ayudar o dificultar su trabajo. Por ejemplo, puede que se sienta estresado cuando tiene que lidiar con muchas personas a la vez o que se sienta más cómodo en un grupo numeroso. Es posible que trabaje mejor por su cuenta o que necesite que le den instrucciones y un ambiente más estructurado. Quizás disfrute realizar tareas

simples que para usted sean relajantes o que se aburra con éstas y le guste un trabajo complejo que implique retos. Puede que trabaje mejor por la mañana, la tarde o la noche. De ser posible, busque un trabajo que se lleve a cabo en un ambiente agradable para usted y que calce en su rutina natural, en cuanto a la hora de dormir y de despertarse.

- Evalúe sus habilidades. Pregúntese en qué es bueno y qué es lo que disfruta hacer. Elabore una lista de sus habilidades y los trabajos en los que podría ponerlas en práctica.
- Eche un vistazo a los anuncios clasificados de los trabajos que le gustaría tener y escriba una lista de los requisitos que piden para cada uno de ellos. Averigüe qué debe hacer para adquirir las habilidades requeridas en su(s) trabajo(s) ideal(es) y qué empleos o educación pudieran ayudarle a adquirirlas o mejorarlas.
- Averigüe si su comunidad ofrece programas de entrenamiento laboral o el servicio de colocación de empleos.

## **Manteniendo el empleo**

- Haga su trabajo lo mejor que pueda, sin tomar en cuenta sus sentimientos acerca del mismo. No se desanime si no tiene una situación laboral ideal. Haga un esfuerzo por mejorar las habilidades que esté utilizando. No tiene que quedarse en un trabajo permanentemente.
- Mantenga su propio ritmo y conserve sus energías. Trabajar medio tiempo durante una temporada es mejor que trabajar horas extra y agotarse inmediatamente.
- Esté pendiente de síntomas que indiquen que la manía o la depresión está empeorando. Si le preocupa la posibilidad de que éstos interfieran con su trabajo en gran medida o que lo pongan a usted o a sus compañeros de trabajo en peligro, tómese el día y programe una cita con su médico o profesional de salud mental lo más pronto posible.

## **Hablando con su empleador acerca de sus trastornos del estado de ánimo**

- Queda a opción suya contarle sobre su enfermedad o no a la gente de su trabajo. Quizás decida no decirle a nadie. Usted no está obligado a informar a su empleador o compañeros de trabajo sobre su trastorno del estado de ánimo, más de lo que les informaría si tuviera cualquier otra enfermedad.
- Sin embargo, si necesita realizar ajustes en su trabajo, como trabajar menos horas, empezar a laborar a otra hora, tener recesos más frecuentemente o ausencias prolongadas, quizás tenga que ser honesto con su supervisor. Haga arreglos para sostener una reunión con él o ella y aborde los hechos (incluyendo materiales educativos impresos, si lo desea) sobre su trastorno del estado de ánimo. Considere la posibilidad de pedirle a su médico o terapeuta que escriba una carta en su nombre.
- Conozca sus derechos. Si cree que ha sido víctima de discriminación en un empleo o ante la posibilidad de ser contratado, obtenga información y asesoría acerca de las medidas que puede tomar a través de la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC, por sus siglas en inglés). Su información de contacto aparece en la página 20.

## **Usted puede alcanzar un estilo de vida saludable.**

**P**oner atención y hacer cambios en aspectos de su vida como manejar su estrés, realizar acondicionamiento físico, recibir tratamiento médico, mejorar sus relaciones y su trabajo diario o laborar como voluntario, puede tener efectos positivos que pueden ayudar mucho a su salud mental y física. No existe un buen o mal camino para hacer estos cambios y usted puede realizarlos a su propio ritmo. El plan adecuado para lograr un estilo de vida saludable es el que mejor funcione para usted.

## Lista de comprobación para evaluar el grado de bienestar personal alcanzado

- Conozco los principales factores desencadenantes de mi estrés. Éstos son \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Tengo con quien hablar o un lugar en el cual hacer mis anotaciones cuando mi nivel de estrés es alto.
- Tengo la manera de relajarme. Ésta es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Consumo una variedad de alimentos y obtengo los nutrientes que necesito. Tengo alimentos saludables a mano.
- No ha habido ningún cambio importante en mi apetito últimamente.
- Participo en algún tipo de actividad física (por ejemplo, \_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ veces por semana.
- Estoy durmiendo lo suficiente. No ha habido ningún cambio importante en mis hábitos de sueño últimamente.
- Estoy tomando mis medicamentos como me los recetaron. Sé qué esperar de mis medicamentos.
- Participo en actividades sociales como \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Mis amigos conocen mis necesidades y yo las suyas.
- He educado a mis familiares y seres queridos acerca de mi enfermedad lo mejor que he podido.
- Tengo un trabajo, un pasatiempo o una actividad como voluntario donde me siento cómodo. No causa mucho estrés y estoy poniendo en práctica y mejorando mis habilidades.



# Recursos

## **American Association of Marriage and Family Therapy**

(202) 452-0109 • [www.aamft.org](http://www.aamft.org)

## **American Dietetic Association – National Center for Nutrition and Dietetics**

(800) 366-1655 • [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

## **Bazelon Center for Mental Health Law**

(202) 467-5730 • [www.bazelon.org](http://www.bazelon.org)

## **Equal Employment Opportunity Commission (EEOC)**

(800) 669-4000 • [www.eeoc.gov](http://www.eeoc.gov)

## **Alianza Nacional para las Personas que Padecen de Enfermedades Mentales (NAMI)**

(800) 950-6264 • [www.nami.org](http://www.nami.org)

## **National Foundation for Depressive Illness (NAFDI)**

(800) 239-1265 • [www.depression.org](http://www.depression.org)

## **Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)**

(800) 421-4211 • [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

## **Asociación Nacional de Salud Mental (NMHA)**

(800) 969-6642 • [www.nmha.org](http://www.nmha.org)

## **Administración del Seguro Social (SSA)**

(800) 772-1213 • [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)

Puede encontrar apoyo e información adicional en estas organizaciones; sin embargo, DBSA no se hace responsable por el contenido o veracidad del material que ellos suministran.

Visite su biblioteca local o navegue en Internet para obtener información sobre las sugerencias mencionadas en este folleto como meditación, yoga, elaboración de un presupuesto, administración del tiempo, alimentos y nutrición, estrategias para la búsqueda de trabajo y redacción de curriculum vitae.

Para obtener más información sobre medicamentos, ordene el folleto de DBSA, *Finding Peace of Mind: Medication Strategies for Depression* or *Finding Peace of Mind: Medication Strategies for Bipolar Disorder*. Usted puede obtener hasta cinco copias de cualquiera de los dos folletos en forma gratuita.

# Para ser un donante

**Sí, yo quiero marcar la diferencia.**

**Adjunto mi donación de:**

\$100     \$50     \$20     Otra cantidad \$ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
NOMBRE

\_\_\_\_\_  
DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_  
CIUDAD

\_\_\_\_\_  
ESTADO

\_\_\_\_\_  
CÓDIGO POSTAL

\_\_\_\_\_  
TELÉFONO PARA LOCALIZACIÓN EN EL DÍA

\_\_\_\_\_  
CORREO ELECTRÓNICO

Cheque (*pagadero a DBSA*)

Giro

VISA

MasterCard

Discover

\_\_\_\_\_  
NÚMERO DE LA TARJETA

\_\_\_\_\_  
FECHA DE VENCIMIENTO

\_\_\_\_\_  
FIRMA

- Deseo que mi donación permanezca anónima.
- Por favor envíenme \_\_\_ sobres de donación para compartirlos con mis familiares y amigos
- Sírvanse enviarme información sobre cómo incluir a DBSA en mi testamento.
- He adjuntado el formulario para multiplicación de donaciones de mi compañía, para que mi contribución pueda ser multiplicada.
- Me gustaría recibir más información sobre DBSA y los trastornos del estado de ánimo.
- Por favor envíen la correspondencia en un sobre confidencial.

**Si usted desea que su donación sea en memoria o tributo a alguna persona, sírvase llenar los siguientes datos:**

En memoria de o tributo a (encierre en un círculo una opción):

\_\_\_\_\_

Por favor notifique de mi donación al siguiente destinatario:

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL DESTINATARIO

\_\_\_\_\_  
DIRECCIÓN

\_\_\_\_\_  
CIUDAD

\_\_\_\_\_  
ESTADO

\_\_\_\_\_  
CÓDIGO POSTAL

**Enviar el pago a:** DBSA

730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7204 USA

**¿Preguntas?** Llame al (800) 826-3632 o al (312) 642-0049.

**Los pagos con tarjetas de crédito** (Visa o MasterCard) se pueden enviar por fax al (312) 642-7243. Se cobrará una cuota de 30 dólares por todos los cheques que sean regresados y por los cargos de las tarjetas de crédito que sean reenviados.

DBSA es una organización sin fines de lucro. Sus contribuciones pueden ser deducibles de impuestos. Para obtener más información, sírvase consultar a su asesor de impuestos. **¡Gracias por su donación!** [HL02]



## Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

**The Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)** es la principal organización nacional dirigida por pacientes, orientada hacia las enfermedades mentales más frecuentes. Esta organización promueve un ambiente de comprensión en cuanto al impacto y control de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, mediante instrumentos e información no solamente actuales, sino científicamente probados, y escritos en un lenguaje que el público en general pueda entender. DBSA apoya las investigaciones orientadas hacia un diagnóstico más oportuno, el desarrollo de tratamientos más eficaces y tolerables, y el descubrimiento de alguna curación. La organización trabaja para asegurar que quienes viven con trastornos del estado de ánimo sean tratados de modo igualitario.

Con el apoyo de un Consejo de Asesores Científicos, integrado por los principales investigadores y expertos clínicos en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1,000 grupos de apoyo, dirigidos por pares, en el país. Tres millones de personas solicitan y reciben anualmente información y ayuda. La misión de DBSA es mejorar la vida de las personas que viven con trastornos del estado de ánimo.

---

### Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

730 N. Franklin Street, Suite 501  
Chicago, Illinois 60610-7224 USA  
Teléfono: (800) 826-3632 ó (312) 642-0049  
Fax: (312) 642-7243  
Sitio Web: [www.DBSAlliance.org](http://www.DBSAlliance.org).

Visite nuestro nuevo sitio Web interactivo, donde encontrará información relevante, noticias de primera mano, enlaces con otras organizaciones, apoyo para defender sus derechos y mucho más.

---

La producción de este folleto fue posible gracias a una beca educativa ilimitada proporcionada por Eli Lilly and Company.

Answers That Matter.

*Este folleto fue revisado por Ellen Frank, PhD, miembro del Consejo de Asesoría Científica de DBSA. La Dra. Frank es profesora de psiquiatría y psicología en University of Pittsburgh Medical Center. Ruth Deming, líder del capítulo New Directions de DBSA en Abington, Pennsylvania, fue la encargada de la supervisión a los consumidores.*

DBSA no avala ni recomienda el uso de ningún plan de tratamiento o medicamento específico que se mencione en este folleto. Para obtener información sobre tratamientos o medicamentos específicos, las personas deben consultar a sus médicos y/o profesionales de salud mental.