



**Alianza da 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.DBSAAlliance.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.

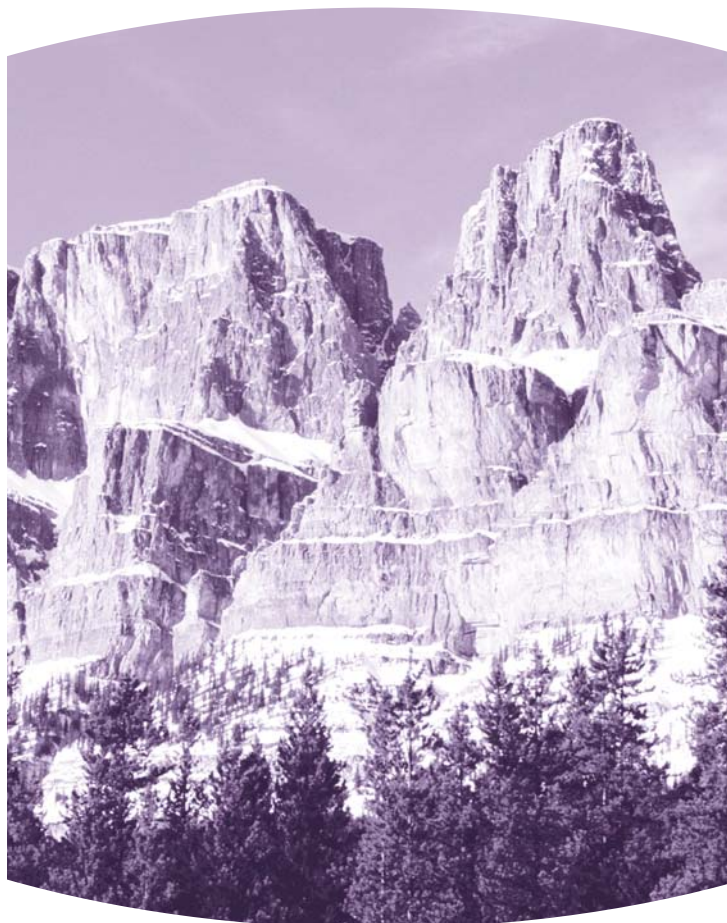
Este folleto fue revisado por Michael E. Thase, M.D., miembro del Consejo de Asesores Científicos de DBSA, y profesor a Western Psychiatric Institute and Clinic, University of Pittsburgh, School of Medicine, y por Ken Heideman de DBSA Boston.

La producción de este folleto fue posible gracias a una Beca educativa de AstraZeneca.



DBSA no apoya ni recomienda, en forma alguna, el uso de ninguno de los tratamientos, medicamentos o recursos específicos que se mencionan en este folleto. Si quiere que le orienten en cuanto a algún tratamiento o medicamento específico, consulte a su médico y/o profesional de la salud mental. Este folleto no tiene por finalidad el sustituir la visita a un proveedor de atención médica autorizado.

Desafíos del tratamiento: Cómo abrirse paso hacia el bienestar



**Alianza da Apoyo para la
Depresión y el Trastorno Bipolar**

Hemos estado ahí. Podemos ayudarle.

¿Qué son los trastornos del estado de ánimo?



Los trastornos del estado de ánimo son enfermedades médicas curables que implican cambios de nivel de energía, comportamiento, manera de pensar y estado de ánimo. No son defectos de carácter ni debilidades personales. Las personas con trastorno afectivo bipolar pasan por periodos alternantes de

excitación y abatimiento. Quienes padecen de depresión pasan por periodos recurrentes de abatimiento. La ciclotimia es una forma leve del trastorno bipolar, cuyos periodos de excitación y abatimiento son menos severos. La distimia consiste en un estado de ánimo abatido, deprimido, que está presente la mayor parte del tiempo.

Los síntomas de depresión son:

- Sensación de tristeza, vacío, irritabilidad o propensión al llanto la mayor parte del día, casi todos los días.
- Falta de interés en, o incapacidad para disfrutar las actividades que antes se gozaban
- Cambios significativos de apetito o peso corporal
- Insomnio o exceso de sueño
- Sentimientos de intranquilidad o de estar “anclado”
- Fatiga, agotamiento, falta de energía
- Pérdida de autoestima o sentimientos de culpabilidad excesiva
- Incapacidad para concentrarse o decidir
- Fantasías de muerte o suicidio

Los síntomas de manía son:

- Sensación de energía excesiva, exultación, estar mejor que bien o irritabilidad inusual durante más de una semana
- Autoestima demasiado alta, sensación de poder hacer cualquier cosa
- Menor necesidad de sueño sin sentir cansancio
- Hablar más de lo acostumbrado, sentir presión para seguir hablando
- Pensamientos acelerados, muchas ideas que brotan al unísono
- Facilidad para distraerse, pensamientos o enunciados que cambian de un tema a otro
- Aumento de la actividad dirigida al logro de metas, inquietud
- Procuración excesiva de placer (p.ej., placer financiero o sexual) sin pensar en las consecuencias

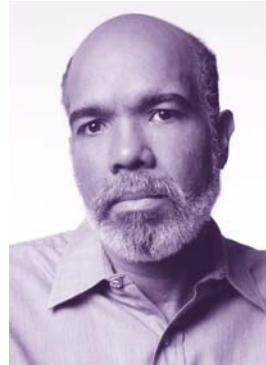
¿Puedo sentirme mejor?

Sí, desde luego que puede. El tratamiento para estas enfermedades puede incluir terapia verbal (psicoterapia), medicamentos y el apoyo de personas que entiendan. Elegir opciones de estilo de vida más saludables, como una alimentación balanceada y hacer ejercicio con regularidad, aunadas a actividades como meditar y escribir un diario, también puede ayudarle. Cada persona responde de modo distinto al tratamiento. Colabore con sus proveedores de atención médica para encontrar el plan más adecuado para usted.

¿Cómo puedo asegurarme de que mi diagnóstico y tratamiento son correctos?

Asegúrese de decirle a sus proveedores de atención médica todos los síntomas que tenga. Infórmeles todos los síntomas que haya tenido en el pasado, aunque no los tenga en el momento de la cita. Puesto que estas enfermedades suelen ser hereditarias, revise sus antecedentes familiares. Informe a su proveedor de atención médica si alguien de su familia ha sufrido cambios bruscos de estado de ánimo, tenido algún diagnóstico de trastornos anímicos, ha tenido “crisis nerviosas” o ha sido tratado por abuso de alcohol o drogas. Con el diagnóstico correcto, usted y su doctor tienen mayores probabilidades de encontrar un tratamiento adecuado para usted.

¿Existe más de un tipo de trastorno afectivo bipolar?



Sí. Los dos tipos más comunes son el trastorno bipolar I y el trastorno bipolar II. Los periodos de excitación del trastorno bipolar II, llamados hipomaníacos, no son tan exagerados como los del bipolar I (maníacos).

Cualquier trastorno afectivo bipolar que no siga un patrón determinado, se denomina trastorno bipolar inespecífico (TBI). A veces el trastorno afectivo bipolar II es diagnosticado equivocadamente como depresión, si usted y su médico no advierten los signos de hipomanía. En una encuesta reciente de DBSA, casi siete de cada diez personas con trastorno afectivo bipolar fueron diagnosticadas erróneamente en al menos una ocasión. Al 60% de esas personas les diagnosticaron inicialmente depresión.

¿Cómo puedo detectar la hipomanía?

Comente con su doctor sobre una posible hipomanía si ha pasado por periodos de varios días en los que su estado de ánimo esté particularmente exaltado o irritable, y/o

- Sienta una confianza inusitada en usted mismo
- Necesite dormir menos
- Esté demasiado elocuente
- Sus pensamientos vayan y vengan más rápido de lo acostumbrado
- Se distraiga más fácilmente o le cueste trabajo concentrarse
- Esté más enfocado en el logro de objetivos en el trabajo, la escuela o el hogar
- Dedique más tiempo a actividades placenteras o de alto riesgo, como tener sexo o gastar mucho
- Siente que hace o dice cosas ajenas a su yo normal
- Otras personas le dicen que se comporta de modo extraño o no es el mismo de siempre

¿Qué cosas podrían impedir que logre mi bienestar?



Encontrar el tratamiento adecuado puede requerir tiempo. Si no se siente bien de inmediato, no se desanime ni culpe por ello. No es culpa suya. Tomar conciencia de las cosas que pudieran estar obstruyendo su camino al bienestar, es el primer paso para encontrarles solución.

Tener altas expectativas: Los cambios que ocurren durante la terapia verbal requieren tiempo y esfuerzo. Quizás tenga que recordar episodios dolorosos de su vida o modificar hábitos viejos. Esté dispuesto a dar un paso a la vez. Congratúlese por cada cambio positivo, por pequeño que sea.

También es importante que tenga paciencia mientras su cuerpo se acostumbra a los nuevos medicamentos. En la mayoría de los casos, es necesario que tome los fármacos para los trastornos anímicos durante dos a cuatro semanas antes de que empiece a ver resultados. Algunos pueden tardar hasta seis a ocho semanas en surtir efecto.

No apegarse al tratamiento: Una de las cosas más importantes que puede hacer, es apegarse a su tratamiento. La mejor manera de asegurar que el tratamiento dé resultado, es seguirlo. Acuda a todas sus citas médicas y tómese los medicamentos tal y como se los prescriban. No suspenda

el tratamiento en cuanto se sienta mejor - necesita continuar con el tratamiento para seguir sintiéndose bien.

Necesidad de otro tratamiento: Los tratamientos para los trastornos del estado de ánimo funcionan en conjunto. A veces es necesario incorporar otra forma de tratamiento. Si usted está yendo solamente a terapia verbal, quizás le convenga agregar algún medicamento. Si está tomando únicamente medicamentos, quizás también le convenga la psicoterapia. Asistir a grupos de apoyo y hacer cambios saludables en su estilo de vida también puede ayudarle.

Otras afecciones médicas: Hágase un examen médico general al principio de su tratamiento, repítalo una vez al año y comente con los doctores todos sus antecedentes médicos. La presencia de otras enfermedades físicas puede hacer que los tratamientos le afecten de distintas maneras. El envejecimiento normal o la menopausia también pueden ocasionar cambios químicos en su cerebro.

Abuso de sustancias: El abuso del alcohol o las drogas puede hacer que sus medicamentos no surtan efecto, e incluso que se vuelvan peligrosos. También puede serle difícil aprovechar la terapia verbal si está bajo la influencia de esas sustancias. Sea honesto con sus proveedores de atención médica e infórmeles si consume actualmente alcohol o drogas. Si le cuesta trabajo dejarlas, comente con sus médicos la posibilidad de algún tratamiento para dejar el alcoholismo o la drogadicción.

¿Cómo puedo aprovechar al máximo mi tratamiento?



Manténgase informado:

Averigue lo más que pueda sobre su enfermedad, sus síntomas y tratamientos. Hable con sus proveedores de atención médica, visite sitios de Internet que ofrezcan información científica, como **www.DBSAlliance.org**, y busque libros sobre trastornos del estado de ánimo en su biblioteca local.

Comuníquese con sus proveedores de atención médica:

Nadie sabe mejor que usted cómo se siente. Participe activamente en su plan de tratamiento y colabore con sus proveedores de atención médica para encontrar los mejores tratamientos para usted. No tenga miedo de traer por escrito sus preguntas al consultorio del médico, ni de tomar notas durante su cita. Pida a alguien de su confianza que le acompañe a su cita si eso le ayuda a sentirse mejor. Si piensa que no está mejorando como debiera, coméntelo con su doctor. Si las cosas no mejoran, quizás le convenga ver a otro médico y pedir una segunda opinión.

Póngase metas: Comente con sus proveedores de atención médica al principio del tratamiento lo que pretende lograr. Póngase de acuerdo con ellos para establecer metas futuras, decida cómo alcanzarlas y lleve un registro de sus avances.

Tome nota de su tratamiento, estilo de vida y estados de ánimo:

Al final de cada día, dedique unos minutos a escribir algunos datos sobre su tratamiento (psicoterapia, medicamentos y grupos de apoyo), estilo de vida (comidas, ejercicio, relajamiento) y estado de ánimo (estable, maníaco, deprimido, mixto). Esta información le ayudará a descubrir patrones, anticipar cambios en su estado de ánimo y tomar decisiones de tratamiento con sus doctores. Llame a DBSA o visite nuestro sitio Web para ordenar un calendario personal o descargar el cuaderno de trabajo “Wellness Workbook” (Cuaderno de Bienestar).

Sepa que no está solo: Según National Institute of Mental Health (NIMH), en Estados Unidos casi 19 millones de adultos padecen algún trastorno depresivo. Casi dos y medio millones de estadounidenses adultos sufren trastorno afectivo bipolar. Puesto que es muy común que el trastorno bipolar sea diagnosticado erróneamente, muchos investigadores creen que el número de personas que sufren de esta enfermedad puede ser mucho mayor.

Busque apoyo: Puede encontrar personas que sepan por lo que usted está pasando y le ayuden a despejar sus dudas. Muchos pacientes de todo el país, sus familiares y amigos, se han reunido para integrar una red de más de 1,000 grupos de apoyo donde usted puede encontrar información y aceptación entre personas con experiencias similares a la suya. Llame a DBSA o visite nuestro sitio Web para ubicar un grupo cerca de usted. Si no existe un grupo en su localidad, podemos ayudarle a crearlo.

¿Cómo puedo aprovechar al máximo mis medicamentos?



Cerciórese de estar tomando la dosis correcta: Por lo general, los médicos empiezan con una dosis baja para permitir que su cuerpo se acostumbre a ella y luego la aumentan en la medida necesaria. Es probable que, al principio del tratamiento,

el médico quiera verle con frecuencia para vigilar su respuesta al medicamento y ajustar las dosis.

Colabore con su doctor para asegurar que su dosis no sea, ni demasiado baja ni demasiado alta. Tenga paciencia mientras ajustan su dosis. Quizás se requiera tiempo para encontrar la dosis correcta para usted, pero no se desespere. Cada persona requiere una dosis diferente.

Investigue sobre diversos tipos de fármacos. Quizás su médico necesite prescribirle otro tipo de medicamento o agregar algún otro fármaco. Lleve nota de lo que toma y cómo se siente, de modo que se le faciliten las decisiones futuras.

Existen varios tipos (o clases) de medicamentos que se prescriben para tratar los síntomas de los trastornos del estado de ánimo. Quizá su médico le recete antidepresivos, estabilizadores del estado de ánimo (también llamados anticonvulsivos), antipsicóticos (a veces llamados neuróticos o descritos como atípicos) o una combinación de ambos para controlar sus síntomas. Estos medicamentos no son adictivos y no cambian su personalidad. Siga las indicaciones de su médico en cuanto a cómo tomar sus medicamentos y pregúntele qué alimentos, bebidas y otros medicamentos o complementos naturales o herbolarios tiene que evitar.

Tome sus medicamentos tal y como se los indiquen.

Para que no se le olvide tomar sus medicinas, recurra a un reloj con alarma, una agenda electrónica y/o un pastillero con compartimientos. También puede recurrir a una lista de verificación, pedirle a alguien que le recuerde tomar sus medicamentos o tomarlos en el momento de realizar otra actividad.

Pregunte a su médico sobre los efectos secundarios. A veces los efectos secundarios, como boca seca, estreñimiento, somnolencia o visión borrosa, impiden que usted se sienta mejor. Estos efectos secundarios pueden desaparecer en cosa de días o semanas. Quizás le ayude cambiar la hora en que toma sus medicinas, tomarlas después de las comidas o pedir a su médico que ajuste la dosis o agregue otro medicamento. Posiblemente su médico le ayude a encontrar otro medicamento u opción de tratamiento con menos efectos secundarios. Jamás suspenda sus medicamentos ni cambie la dosis sin comentarlo antes con su médico. Si los efectos secundarios le hacen sentir realmente mal, comuníquese de inmediato con su médico o llame a la sala de urgencias.

Evite las interacciones de medicamentos. Cerciórese de que su médico sepa todos los medicamentos que está tomando para otras enfermedades, de modo que estos no interactúen.

Usted tiene el control de su salud.

Tiene derecho a hacer preguntas y solicitar cambios en su plan de tratamiento. No pierda las esperanzas. Puede sentirse mejor.

Recursos

Otras organizaciones que pueden ayudarle

Las siguientes organizaciones también ofrecen información y/o asistencia en lo que se refiere a trastornos del estado de ánimo y otros temas afines. Si bien es cierto que usted puede encontrar apoyo en estas organizaciones, DBSA no se hace responsable ni del contenido ni de la veracidad del material que ofrecen.

Medline Plus

www.medlineplus.gov/spanish

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

(Información para la Familia)

(800) 333-7636 • www.aacap.org

Healthfinder® español

(240) 453-8280 • www.odphp.osophs.dhhs.gov

CDC en Español - Salud Mental

(800) 232-4636 • www.cdc.gov/spanish

La Alianza Nacional para los Enfermos Mentales

(NAMI)

(800) 950-6264 • www.nami.org

Instituto Nacional de la Salud Mental

(301) 496-4000 • www.nimh.nih.gov

Ayude a DBSA a cambiar vidas.

Esperamos que encuentre útil la información de este folleto. Su donativo nos ayudará a seguir apoyando a quienes padecen trastornos del estado de ánimo y sus familias.

¿Sí, quiero hacer una diferencia. Adjunto mi donativo por:

\$100 \$50 \$20 Otra cantidad _____

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

CIUDAD _____

ESTADO _____

CÓDIGO POSTAL _____

TELÉFONO _____

CORREO ELECTRÓNICO _____

Cheque (a nombre de DBSA) Orden de pago
 VISA MasterCard Discover Card AmEx

CUENTA _____

FECHA DE EXPIRACIÓN _____

NOMBRE (TAL COMO APARECE EN LA TARJETA DE CRÉDITO) _____

FIRMA (ES NECESARIA) _____

- Deseo que mi donativo sea anónimo.
- Envíenme por favor sobres para donativos, yo los distribuiré.
- Quisiera saber cómo puedo incluir a DBSA en mi testamento.
- Adjunto el formato de donativo correspondiente a mi compañía.
- Me gustaría recibir más información sobre los trastornos del estado de ánimo.
- Sírvanse enviar toda mi correspondencia en un sobre confidencial.

Si desea que su donativo sea hecho en memoria u honor de alguien, anote por favor los siguientes datos:

A la Memoria de / En Honor de (encierre uno): _____

ESCRIBA EL NOMBRE CON LETRAS DE MOLDE

Envíen por favor una nota de agradecimiento a: _____

NOMBRE DEL RECIPIENTE _____

DIRECCIÓN _____

CIUDAD _____

ESTADO _____

CÓDIGO POSTAL _____

Envíe por favor este formato con su donativo a: **Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA), 730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7224 USA**

¿Alguna duda? Marque (800) 826-3632 ó (312) 642-0049.

Los pagos mediante tarjeta de crédito (Visa, MasterCard, Discover o AmEx) pueden ser enviados por fax al (312) 642-7243. También puede hacer donativos seguros en línea visitando www.DBSAlliance.org.

DBSA es una corporación 501(c)(3), con sede en Illinois, sin fines de lucro. Todos los donativos son deducibles de impuestos, según los reglamentos federales y estatales del IRS. Si desea conocer más detalles, consulte por favor a su asesor fiscal. Toda su información es estrictamente confidencial y jamás será compartida.

¡Gracias por su donativo!