

Estilo de vida saludable.

Tomar tus medicamentos de forma adecuada y modificar tu estilo de vida te beneficiará:

- Sigue una alimentación equilibrada y saludable.
- Intenta dormir entre 7 y 8 horas todas las noches y procura levantarte a la misma hora todos los días.
- Procura hacer algo de ejercicio con regularidad, ya que disminuye el estrés.
- El alcohol ejerce una acción depresiva y debe consumirse con moderación.
- Las drogas ilegales pueden desencadenar cambios bruscos de humor, por lo que debes evitarlas.
- Mantén una comunicación efectiva con tus médicos y familiares.
- Procura mantener un equilibrio entre el trabajo, el ocio y las relaciones personales.



<http://salme.jalisco.gob.mx>

Instituto Jalisciense de Salud Mental

Av. Zoquipan No. 1000-A
Col. Zoquipan,
Zapopan, Jalisco

Tel. 30309900

Servicio de Intervención en Crisis

las 24 horas del día,
los 365 días del año.

Sin Costo

075

38 33 38 38

Zona Metropolitana

01800 2 27 47 47

Interior del Estado



TRASTORNO

Bipolar



¿ Qué es el Trastorno Bipolar ?

Es una enfermedad mental que está marcada por cambios bruscos en el estado de ánimo, pensamiento y comportamiento.

También es conocida como trastorno maníaco depresivo, debido a que el estado de ánimo puede ir entre los dos polos.

Estos cambios de ánimo o de temperamento pueden durar días, semanas o meses, por lo regular comienzan en la última etapa de la adolescencia, aunque pueden empezar en la niñez temprana o más tarde, se presenta por igual en hombres y mujeres de cualquier raza, grupo étnico y clases social.



El trastorno bipolar no es lo mismo que los altibajos que experimentan todas las personas. Los síntomas bipolares son más intensos. Pueden dañar las relaciones entre las personas y hacer que sea más difícil ir a la escuela o conservar un empleo.

¿ Qué origina el Trastorno Bipolar ?

Existen varios factores que influyen en la enfermedad:

- Los genes, porque la enfermedad es hereditaria.
- La anormalidad en el funcionamiento del cerebro.
- Con el tratamiento y apoyo adecuado el trastorno se puede manejar. Muchas personas pueden y de hecho llevan vidas plenas y de éxito.

Síntomas de manía:

- Habla rápida y pensamiento acelerado.
- Irritabilidad e inquietud.
- Tener problemas para relajarse o dormir.
- Dificultad para concentrarse.
- Niveles de energía o actividad aumentados.
- Autoestima exagerada.
- Gastar más dinero de lo habitual.
- Desinhibición sexual.
- Muy crítico con los demás.
- Delirios de grandeza o presunción.
- Aumento de las conductas arriesgadas.

Síntomas de depresión:

- Sentirse muy triste y desesperanzado.
- Sentirse preocupados y vacíos.
- Pérdida del interés en las cosas.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Niveles más bajos de energía y sensación de cansancio.
- Dificultades para dormir.
- Pensamientos frecuentes sobre la muerte o el suicidio.

¿ Cómo se trata el Trastorno Bipolar ?

Es importante que el trastorno se trate a la mayor brevedad posible y bajo la supervisión médica, ya que la enfermedad es recurrente y se necesitan medicamentos a largo plazo, aunado de terapias psicológicas.

- El tratamiento farmacológico ayuda en la estabilización de los síntomas.
- La terapia cognitivo conductual ayuda a los pacientes a modificar las ideas y sus comportamientos por otros mejores.
- La psicoeducación permite reconocer los síntomas y signos de la enfermedad a fin de evitar recaídas o episodios graves de manía o depresión.
- La terapia electroconvulsiva (TEC) es eficaz y sin riesgo en los casos de depresión aguda o episodios maníacos.

