



DÍA MUNDIAL DEL TRASTORNO BIPOLAR

"La vida es como un piano. Las teclas blancas representan felicidad y las negras tristeza. Conforme pasa el tiempo, te das cuenta de que las teclas negras también hacen música." - Anónimo

Hoy 30 de marzo es la fecha que se conmemora el Día Mundial del Trastorno Bipolar, debido al nacimiento del pintor ilustre Vincent Van Gogh, quien fue diagnosticado con este tipo de trastorno.

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar, es una enfermedad mental que causa cambios extremos en el estado de ánimo que comprenden altos y bajos emocionales.

Es posible que se sientas eufórico, lleno de energía o inusualmente irritable. Estos cambios en el estado de ánimo pueden traer desordenes del sueño, alimentación, subir o bajar el nivel de actividad de energía, cambios momentáneos en el comportamiento, falta de concentración e incapacidad de concentración.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), este trastorno es la sexta causa de discapacidad en el mundo entero.

¿Hay cura para el trastorno bipolar?

Con relación a la cura de este trastorno, es importante saber que esta condición bipolar es genética, es hereditaria, su consecuencia es una alta afectación al cerebro debido al estrés. Una vez se presente el primer episodio, se genera una cadena de crisis y recaídas, por esto, es necesario encontrar una estabilidad emocional, conocer, comprender y concientizarse del trastorno que se está padeciendo.





Recomendaciones para prevenir el trastorno bipolar:

- ✓ Hacer ejercicio a diario.
- ✓ No trasnochar.
- ✓ Respetar los horarios de sueño.
- ✓ No consumir sustancias psicoactivas (SPA).
- ✓ Alimentarse sanamente.
- ✓ Tener hábitos constructivos.
- ✓ No consumir alcohol o hacerlo en bajas dosis.
- ✓ Tener relaciones sanas.
- ✓ Fortalecer la parte espiritual sin fanatismos, entre otros.

La mayoría de los casos la persona que padece este trastorno da señales de aviso ya que se relaciona con situaciones de estrés debido a factores que influyen en su entorno personal, familiar, trabajo, etc.

Todos los seres humanos presentamos en nuestra vida emocional episodios de bipolaridad; ya que vivimos en un medio de cambios emocionales entre la alegría y la tristeza, pero eso no significa que padezcamos de este trastorno, ya que patológicamente la bipolaridad refleja una intensidad, frecuencia y duración de los síntomas (cognitivos, emotivos, físicos, sexuales, etc.) a estas señales es importante ponerles atención y buscar ayuda profesional.

Fuente de apoyo:

<https://www.unisabana.edu.co/menu-superior-1/saladeprensa/noticias/detalle-de-noticias/noticia/el-80-de-las-personas-con-trastorno-bipolar-en-colombia-no-han-sido- diagnosticadas-senala-informe/>



¿Sabías qué desde la Dirección General de Sanidad Militar junto con Direcciones de Sanidad Ejército, Armada y Jefatura de Salud Fuerza Aérea, se ha diseñado un programada de Protección Específica y Detección Temprana en Salud Mental– Salud Mental Operacional, como una herramienta para fortalecer su salud?

Queremos que goces de una sana salud mental, así que te invitamos a que te contactes con nosotros y puedas sumarte a un cambio positivo!

SALUD MENTAL BIENESTAR PARA TODOS

Contáctanos: clic sobre nuestro links

[Dirección de Sanidad Ejército Nacional](#)
[Dirección de Sanidad Naval](#)
[Jefatura de Salud Fuerza Aérea Colombiana](#)
[Línea en Defensa de la vida](#)