



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 16

En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

Trastorno Bipolar

¡Todos hacemos parte de su equilibrio emocional!

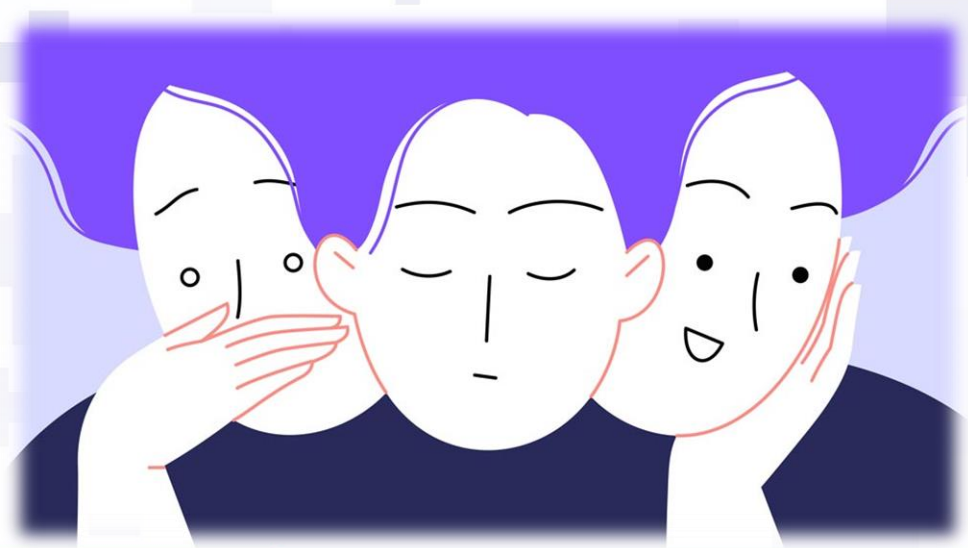
Conmemoración Mundial 30 de Marzo

Hablemos de...

¿Cómo convivir con una persona con trastorno bipolar?

1. Aprende sobre el trastorno bipolar...

El **trastorno bipolar** es una enfermedad mental, la cual produce en el individuo diversos cambios emocionales extremos, los cuales son reflejados a través del estado de ánimo de la persona. Durante el periodo de tiempo en el cual se desarrolla, cualquier persona puede apreciar un **estado de tristeza o depresión**, que puede ser **alternado durante uno de excitación, felicidad, irritabilidad o mal humor**.



COMANDO GENERAL
FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
UNIÓN - INTEGRIDAD - VICTORIA



2. tratamiento adecuado

Las personas con trastorno bipolar deben seguir un tratamiento adecuado para poder regular sus estados anímicos. Además, deben seguir ciertas pautas y hábitos saludables que provean llevar una vida normal con las máximas garantías y con el menor número de eventualidades prevenible.





Tips...

1. **Unirse a un grupo de apoyo o asociación acreditada** de personas con trastorno bipolar y familiares de convivientes con personas con trastorno bipolar.
2. Alejarse del **alcohol, tabaco y cualquier droga** legal o ilegal
3. **Dormir ocho a nueve horas diarias**, la calidad del sueño contribuye con la prevención de recaídas. Realizar **actividades agradables**, las cuales resulten relajantes, de ritmo intermedio y que generen un adecuado equilibrio entre estimulación del sistema nervioso sin llegar a agotamientos extremos.
4. Prevenir **situaciones que puedan generar estrés** o un acúmulo de fatiga física o mental.





5. **Autoanálisis y auto observación**, son las mejores maneras para prevenir una recaída en personas con trastorno bipolar.
 6. Rodearse de personas que provean una **influencia positiva**, evitando la presencia de conductas o actitudes tóxicas y negativas, y que tengan como consecuencia un estrés evitable que pueda derivar en una complicación.
 7. Tomar de manera correcta la pauta **psicofarmacológica**, siendo esta una de las mejores maneras para prevenir una recaída.
 8. **No debe enfrentarse a su enfermedad**, la negación de esta puede llegar a agravar su curso.
 10. Mantener **hábitos saludables** es fundamental en la recuperación y en el mantenimiento de un adecuado bienestar.
- Dr. Augusto Zafra Villena. Psiquiatra, 2024

¡TODOS HACEMOS PARTE DE SU EQUILIBRIO EMOCIONAL!

