



# TRASTORNO BIPOLAR



## ¿QUÉ ES EL TRASTORNO BIPOLAR?

Es una afección de salud mental caracterizada por fluctuaciones extremas del estado de ánimo, con episodios maníacos/hipomaníacos y depresivos.

Según La OMS, afecta el estado de ánimo, la energía, la actividad y la ideación, y constituye una de las principales causas de discapacidad mundial.

## ROL DE LOS AGENTES DE SALUD MENTAL

Aunque el manejo farmacológico es central en crisis, la intervención psicológica incluye:

- Contención emocional.
- Psicoeducación básica.
- Manejo del sueño y rutina.
- Intervención familiar para reducir estrés y emociones expresadas.

## MITOS FRECUENTES

- Los episodios maníacos/depresivos son más intensos, duraderos y disruptivos.

**Mito:** “El trastorno bipolar es solo tener cambios de humor.”

- No existe evidencia que las relaciones con mayor peligrosidad.

**Mito:** “Las personas con bipolaridad son violentas.”

- Con tratamiento adecuado pueden llevar vidas completamente funcionales.

**Mito:** “No pueden trabajar o tener familia.”

## EL 30 DE MARZO NOS RECUERDA LA IMPORTANCIA DE:

- Eliminar el estigma.
- Promover el diagnóstico temprano.
- Asegurar el acceso equitativo al tratamiento.
- Acompañar a las personas que viven con el trastorno y a sus familias.

**La evidencia es clara: el trastorno bipolar es tratable, y la calidad de vida puede mejorar significativamente con atención oportuna y apoyo adecuado.**

El Trastorno Bipolar en Colombia muestra un patrón complejo donde género, edad, territorio y determinantes sociales interactúan para configurar la distribución del trastorno.

Aunque existen avances en diagnóstico y registro, las inequidades estructurales como la violencia, el desempleo, la pobreza y el acceso limitado a servicios amplifican el impacto del Trastorno Bipolar en comunidades vulnerables.

Para mejorar su abordaje, el documento *Análisis de Situación de la Salud Mental con Énfasis en Determinantes Sociales* (2024) recomienda:

1. Fortalecer el acceso territorial equitativo.
2. Aumentar el talento humano en salud mental.
3. Implementar intervenciones diferenciadas por género, edad y pertenencia étnica.
4. Integrar acciones de prevención del consumo de SPA y de violencia.





# TRASTORNO BIPOLAR CUIDADORES

Boletín N. **10**



**El cuidado de una persona con trastorno bipolar implica comprender señales tempranas, comunicar de manera efectiva y contar con un plan de acción para momentos de crisis. Estas herramientas son claves para acompañar adecuadamente, disminuir riesgos y fortalecer el rol del cuidador.**

Principales señales a observar:

- Problemas para dormir o acostarse mucho más tarde de lo normal.
- Un aumento repentino de energía o empezar a gastar más de lo habitual.
- Estar más irritable, inquieto o tener conductas impulsivas o riesgosas.
- Pensamientos que van “a mil” o hablar muy rápido.
- Perder el apetito.
- Aislarse, sentirse sin ganas, muy cansado o moverse más lento de lo usual.
- Empezar a consumir sustancias o hacer cambios por cuenta propia en la medicación.
- Pasar por situaciones que generan mucho estrés: peleas, viajes, turnos nocturnos, exámenes, entre otros.

## LA FORMA DE DIRIGIRSE A LA PERSONA INFLUYE EN SU REGULACIÓN EMOCIONAL Y EN LA RELACIÓN DE APOYO.

| Evita decir                | Usa en su lugar                                              | Por qué ayuda                         |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| "Cálmate."                 | "Probemos un ejercicio para relajarnos juntos."              | Fomenta cooperación.                  |
| "Ayer estabas bien."       | "Los síntomas cambian rápido; ¿cómo puedo ayudarte hoy?"     | Valida la experiencia.                |
| "¿Por qué eres así?"       | "Hoy parece un día difícil, ¿qué te ayudaría?"               | Evita juicio.                         |
| "Es cuestión de voluntad." | "Manejar el trastorno requiere herramientas; estoy contigo." | Reafirma que es una condición médica. |

## PLAN DE EMERGENCIAS

Contar con un plan anticipado disminuye el impacto de una crisis.

- Contactos clave: clínico tratante, servicios de emergencia, familiares o amigos confiables.
- Medicaciones: lista actual, dosis y alergias.
- Seguridad: reducir estímulos, retirar objetos de riesgo, plan de transporte.
- Logística: notas laborales o escolares, cuidado de hijos o mascotas, manejo de finanzas.
- Consentimiento y límites: qué información puede compartirse y con quién.
- Preferencias de hospitalización: centros cercanos e información de seguro.

**La evidencia es clara: el trastorno bipolar es tratable, y la calidad de vida puede mejorar significativamente con atención oportuna y apoyo adecuado.**

Caregiver Toolkit – Bipolar Disorder. [Caringforsomeonewithbipolar.com](http://Caringforsomeonewithbipolar.com).



### Manejo Durante Episodios de Manía:

Priorizar el sueño y reducir estímulos.

Evitar discusiones o ultimátums.

Retrasar decisiones importantes (gastos, viajes).

Limitar conducción si hay alteración física o mental.

Contactar al ESM o servicios de emergencia si es necesario.

### Manejo Durante Depresión:

Ofrecer ayuda con tareas básicas: comida, hidratación, movimiento suave y exposición al sol.

Proponer actividades pequeñas y de bajo esfuerzo.

Estar alerta ante señales de desesperanza o riesgo.

El **Caregiver Toolkit** proporciona estrategias prácticas para mejorar la comunicación, detectar señales tempranas, actuar en crisis y establecer límites saludables.

Es una herramienta esencial para cuidadores que buscan ofrecer apoyo efectivo, respetuoso y seguro a personas con trastorno bipolar.