

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 05, 2021

Trastorno bipolar: ¿cómo puedo evitar una recaída?

La mayoría de nosotros tenemos altibajos en nuestro estado de ánimo. Pero si tienes trastorno bipolar, tus cambios de humor son mucho más extremos. El trastorno bipolar puede complicarte la vida. Pero con los tratamientos adecuados, la mayoría de las personas pueden controlar sus estados de ánimo muy altos y bajos.

Cómo puedo mantenerme bien?

Si tienes trastorno bipolar, tu estado de ánimo cambia mucho más que el de otras personas. A veces, es posible que te sientas muy drogado y tengas mucha energía. A eso se le llama **manía**. Otras veces, es posible que te sientas muy deprimido. A eso se le llama **depresión**.

Cuando estés bien y tu estado de ánimo sea estable, querrás permanecer así el mayor tiempo posible. Si los síntomas de manía o depresión reaparecen, los médicos dicen que has tenido una **recaída**.

La razón más común para una recaída es no tomar su medicamento. Por ejemplo, es posible que se haya sentido bien y haya decidido que ya no quería tomar el medicamento. O puede que estés harto de los efectos secundarios. Pero si te detienes repentinamente, es mucho más probable que tengas una recaída.

Lo mejor es hablar con su médico sobre el cambio de medicamento antes de dejar de tomarlo. Es posible que su médico pueda recetarle una dosis más baja o cambiarle a otro medicamento con menos efectos secundarios.

Las recaídas también pueden ser desencadenadas por cosas que suceden en su vida, como:

- situaciones estresantes como exámenes, y problemas en las relaciones o en el trabajo
- Dormir muy poco o demasiado
- Consumir drogas recreativas o beber demasiado alcohol.

A algunas personas simplemente les resulta difícil recordar tomar sus medicamentos. Cosas como pastilleros especiales divididos en secciones para cada día y recordatorios

Trastorno bipolar: ¿cómo puedo evitar una recaída?

en sus calendarios pueden ayudar. Diferentes cosas funcionan para diferentes personas. Por ejemplo, puede ser que un miembro específico de la familia le ayude a recordar su medicamento.

Tener un tratamiento de conversación llamado **terapia cognitiva** puede ayudarte a hacer cambios útiles en tu vida, como aprender a lidiar con el estrés. Esto puede ayudarte a evitar una recaída y a seguir con tu vida de una manera más estable.

Un tratamiento de conversación llamado **terapia del ritmo social interpersonal** también puede ayudar. Se centra en ayudarte a:

- identificar y mantener las rutinas regulares de su vida diaria (incluido el sueño), y
- Resolver los problemas y problemas que ocurren cuando interactúa con otras personas, lo que puede afectar estas rutinas.

Cómo puedo aprender a detectar los signos de una recaída?

Puedes reducir la probabilidad de recaídas si aprendes a detectar las señales de advertencia.

Los primeros signos de una recaída pueden ser diferentes para cada persona. Por ejemplo, es posible que notes que necesitas dormir menos cuando tienes una recaída de la manía.

Puede elaborar sus propias señales de advertencia si se capacita con un psicólogo. Si conoces las señales de advertencia, puedes tomar medidas para evitar una recaída en toda regla. El psicólogo puede ayudarte a decidir qué hacer cuando sientas que se avecina una recaída.

Cómo pueden ayudar los amigos y la familia?

Tener una familia y amigos que te apoyen puede ayudar mucho. Pero cuidar a alguien con trastorno bipolar no es fácil. Esta enfermedad puede poner tensión en las relaciones, porque es difícil ver a alguien que te importa cuando está muy deprimido o cuando se comporta de una manera de la que se arrepentirá.

Podría ayudar a tus amigos y familiares a averiguar más sobre el trastorno bipolar. Muchas personas con trastorno bipolar dicen que tienen problemas para explicar cómo se sienten, especialmente cuando están deprimidas. Esto puede hacer que se sientan muy solos. Y las personas que los cuidan a menudo se sienten rechazadas, porque es muy difícil comunicarse.

Leer sobre el trastorno bipolar o ponerse en contacto con un grupo de autoayuda puede ayudar a su familia a comprender mejor su afección. También puedes preguntarle a tu médico acerca de la **terapia familiar**.

En la terapia familiar, usted y su familia aprenden sobre el trastorno bipolar. Todos reciben capacitación sobre cómo detectar los primeros signos de una recaída y qué hacer al respecto. Y es posible que tengan capacitación para ayudarlos a todos a mejorar en la comunicación y la resolución de problemas juntos.

Planificación anticipada

Si tiene una recaída de los síntomas, es posible que no pueda pensar con claridad sobre qué tipo de atención necesita.

Mientras se recupere, hable con su médico sobre el tipo de atención que desea si tiene una recaída. Esto podría incluir:

- a qué médico o enfermera usted o su familia pueden llamar, las 24 horas del día, si cree que está teniendo una recaída
- a quién se le debe informar sobre su afección
- dónde desea ir para recibir tratamiento, si necesita atención en un hospital o una clínica
- qué medicamentos desea que le administren.

También puede escribir lo que quiere que se haga sobre las cosas importantes que no puede manejar usted mismo mientras no se encuentra bien, como cuidar a sus hijos, la casa o las mascotas.

Este plan a veces se denomina **directiva anticipada**. Su médico puede ayudarle a elaborarlo. Se puede conservar con sus registros médicos. Es posible que desee llevar una copia con usted o compartirla con familiares o amigos.

Sabrás lo que va a pasar si te pones mal. Y es posible que a su familia le resulte reconfortante saber lo que usted quiere que hagan.

Dónde obtener más ayuda

Hay organizaciones y organizaciones benéficas que brindan asesoramiento y apoyo a las personas con trastorno bipolar, así como a sus amigos y familiares. Puede pedirle recomendaciones a su médico o enfermera, o buscar en línea. Por ejemplo, en el Reino Unido, una organización es Bipolar UK (bipolaruk.org.uk).

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

