



10 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Diez Consejos para la Recuperación Trastorno Bipolar

- 1. Participe en su tratamiento.** Usted es el mejor experto sobre sí mismo. Tome parte activa en el establecimiento de sus metas individuales y su plan de tratamiento. Se debe basar su tratamiento en sus necesidades y metas. Cumpla la tarea que le dan a Ud. La práctica sirve cuando se aprenden habilidades nuevas.
- 2. Haga preguntas.** Pídale a su Coordinador de Cuidado Médico o a la persona que le prepara recetas médicas que explique su diagnóstico, alternativas para el tratamiento, y sus recomendaciones. Si no entiende algo, pregúnteselo de nuevo o pídale a un amigo o a un familiar que lo acompañe a una sesión. Escriba preguntas en una hoja de antemano y tráigalas a la sesión.
- 3. Tome las ideas de suicidio en serio.** Hable abiertamente con su Coordinador de Cuidado Médico, a la persona que le prepara recetas, o una enfermera acerca de cualquier pensamiento o idea de suicidio que tenga. Si sea necesario, consígase ayuda inmediatamente llamando al 911, o yéndose a la sala de urgencias en el hospital más cercano a Usted.
- 4. Sea consciente de los síntomas iniciales.** Pídale ayuda a sus familiares y a sus amigos con esto. Los síntomas del trastorno bipolar pueden volver a aparecer. Busque tratamiento lo más antes posible. Pídale a su Coordinador de Cuidado Médico información sobre el desarrollo de un Plan de Acción para la Recuperación de su Bien Estar (WRAP por sus siglas en inglés) y un plan para la crisis. Comparta sus planes con sus familiares y amistades.
- 5. Cree apoyo** a través de su familia, amistades, y grupos de apoyo mutuo de iguales. Pida información sobre los grupos de apoyo mutuo de iguales en la comunidad a su Coordinador de Cuidado Médico o a la Oficina del Consumidor y Asuntos Familiares (303 432-5955).
- 6. Dése importancia a sí mismo.** Establezca un estilo de vida saludable. Mantenga una rutina para asegurar tener tiempo suficiente para dormir y para hacer actividades físicas. Haga el esfuerzo de participar en actividades que se disfruta con otras personas. Acuérdesse que bebidas alcohólicas y drogas ilegales pueden aumentar la gravedad de los síntomas bipolares. Si toma el alcohol, tómelo solamente con moderación. Haga el esfuerzo de aprovechar la luz del sol por unos minutos al día, especialmente durante el otoño y el invierno.
- 7. Tome el medicamento para el trastorno bipolar regularmente,** aunque se sienta mejor. Llame a la persona que le prepara recetas o a la enfermera si tiene preguntas o si tiene efectos secundarios. Entérese de otros edicamentos que posiblemente tengan menos efectos secundarios
- 8. Guarde sus citas.** Esto es su tiempo—úselo de manera eficaz. Llame con anticipación si necesita cambiar una cita.
- 9. Sea optimista. Establezca metas personales.** La gente que padece del trastorno bipolar puede recuperarse y logra vivir una vida completa y productiva.
- 10. Aprenda sobre el trastorno bipolar** y cómo se recupera la gente de enfermedad mental. Pida información por escrita, lea información del internet o de la biblioteca. Dos sitios sugeridos para comenzar son El Instituto Nacional de Salud Mental (1.800.421.4211 o www.nimh.nih.gov), y la página en el internet de FBH, www.fbhcolorado.org.

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH y la Junta Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



www.fbhcolorado.org
303-432-5950



www.jcmh.org
303-425-0300