

# M7 Guión de Narración sobre el Trastorno Bipolar

Nombre de la diapositiva	Guión
<b>M7_Slide_1</b>	<p>Bienvenido al módulo de Concientización Sobre La Salud del Comportamiento Sobre El Trastorno Bipolar. Al participar en esta capacitación, se irá con una mejor comprensión del trastorno bipolar y cómo puede ayudar a aquellos en su vida que viven con esta condición.</p> <p>Los recursos adicionales están disponibles seleccionando el enlace Recursos, en la esquina superior derecha de la ventana. Si necesita asistencia visual o auditiva, seleccione el botón de activación / desactivación de accesibilidad para obtener ayuda con esta capacitación.</p>
<b>M7_Slide_2</b>	<p>Esta tabla de contenido proporciona un resumen de lo que aprenderá. Le invitamos a explorar los siguientes capítulos que abordan las preguntas que usted puede tener sobre el tema. También tiene la opción de moverse libremente por el módulo utilizando el menú del reproductor en el lado izquierdo de la ventana. Puede iniciar, detener o pausar el módulo en cualquier momento.</p>
<b>M7_Slide_3</b>	<p>“BIPOLAR es como estar en una montaña rusa. A veces usted puede predecir los descensos, y otras veces solo tiene que continuar porque el siguiente turno lo lleva a una espiral inesperada. A veces usted se está riendo y agitando sus manos al aire, y otras veces se está apretando, aferrándose simplemente a la vida, gritando silenciosamente a todo pulmón”.</p>
<b>M7_Slide_4</b>	<p>El trastorno bipolar, anteriormente conocido como depresión maníaca, es una enfermedad biológica común que afecta a millones de personas. Se caracteriza por cambios de humor que pueden durar días o meses e incluso años. Estos cambios de humor pueden tener un impacto en el pensamiento, el funcionamiento y las actividades cotidianas de las personas. Durante estos cambios de humor, las personas experimentan "altas" llamadas manía y "bajas" llamadas depresión. Si bien la manía se experimenta como momentos de mayor emoción y actividad, los episodios depresivos a menudo hacen que las personas se sientan tristes, adormecidas o sin energía. Al igual que otras afecciones de salud mental como la depresión y la ansiedad, no existe un análisis de sangre específico o un estudio de imágenes que pueda decirle a alguien si tiene un trastorno bipolar. Reunirse con un profesional y discutir los síntomas es el primer paso hacia un diagnóstico. La condición puede ser confusa y dolorosa para quienes viven</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>con ella, así como para sus seres queridos. Afortunadamente, el tratamiento existe y hay muchas opciones para ayudar a las personas a controlar la afección.</p>
<b>M7_Slide_5</b>	<p>El éxito de muchas personas famosas y reconocidas con trastorno bipolar muestra que la condición no tiene que estancar a una persona. No tiene que limitar el potencial de una persona y no pone sus sueños fuera de su alcance.</p> <p>Gire el dial para descubrir personas famosas y reconocidas que lograron el éxito mientras vivían con trastorno bipolar.</p> <p>Seleccione el botón siguiente para descubrir personas famosas y reconocidas que alcanzaron el éxito mientras vivían con trastorno bipolar.</p>
<b>M7_Slide_6.1</b>	<p>Es típico tener un cambio de humor ocasional. Piensa en un momento en que comenzaste el día sintiéndote feliz, pero luego una serie de eventos hicieron que tu estado de ánimo cambiara. Tal vez se pinchó una llanta en el camino a la tienda o te rechazaron una idea en una reunión en el trabajo. Su estado de ánimo puede haber cambiado repentinamente a molesto, irritado y frustrado. Si bien estos sentimientos pueden continuar por un corto tiempo, probablemente no interferirán con su capacidad para continuar funcionando, y su estado de ánimo probablemente volverá a cambiar en un día o dos. Los cambios de humor asociados con el trastorno bipolar tienden a ser más severos y duran más. Interfieren con la capacidad de una persona para funcionar y mantener sus relaciones. Si bien los cambios de humor para las personas sin la afección a menudo se desencadenan por eventos o conversaciones, los cambios de humor asociados con el trastorno bipolar pueden ocurrir sin desencadenantes.</p> <p>Gire el círculo hacia la derecha para obtener más información sobre los signos y síntomas asociados con el trastorno bipolar.</p> <p>Seleccione el botón siguiente para obtener más información sobre los signos y síntomas asociados con el trastorno bipolar.</p>
<b>M7_Slide_6.2</b>	<p>Se esperaría que alguien se sintiera "en la cima del mundo" por un tiempo después de obtener un ascenso o comprometerse a casarse. Sin embargo, puede ser inusual que alguien de repente comience a quedarse despierto toda la noche, gastando todo su dinero en juegos de azar y haciendo ejercicio durante varias horas al día. Los períodos maníacos en el trastorno bipolar son más que simplemente sentirse eufóricos o demasiado felices.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>Los episodios maníacos son períodos de mayor emoción y actividad, a veces se experimentan como períodos de euforia, pero otras veces se expresan como irritación, agitación, nerviosismo o enojo. Durante los períodos maníacos, aumenta la energía y la actividad. Es común que las personas se comporten de manera más impulsiva y hagan cosas de las que luego se arrepientan, como gastar mucho dinero o participar en actividades sexuales con personas con quienes normalmente no lo harían. Pueden terminar metiéndose en problemas legales o lesionarse porque no están pensando con claridad y porque su comportamiento es más impulsivo. A veces tienen delirios de grandiosidad o sentimientos de ser superiores o más grandes que la vida. Pueden exagerar su propia importancia, poder o conocimiento. Las personas pueden comenzar a pensar y hablar más rápido o hablar más alto, y a menudo tienen dificultades para dormir.</p> <p>No todos experimentan períodos maníacos de la misma manera. Hay diferentes niveles en una progresión. Cuando la manía aparece en una forma menos severa, se conoce como hipomanía. Las personas con trastorno bipolar a menudo disfrutan de sus períodos hipomaníacos porque pueden sentirse aún más productivos de lo habitual. Sin embargo, no disfrutan la depresión que con frecuencia llega a continuación, o la irritabilidad que a veces se desarrolla con el tiempo. De hecho, con frecuencia solo se quejarán con el doctor sobre sus síntomas depresivos y de la irritabilidad, y olvidarán mencionar que tienen momentos de ánimo elevado y de mayor productividad. Esto puede causar un diagnóstico erróneo del trastorno bipolar como depresión, lo que luego lleva a recomendaciones de tratamiento mal adaptadas.</p>
<b>M7_Slide_6.3</b>	<p>Además de tener altas, muchas personas con trastorno bipolar experimentan bajas o períodos depresivos. Es por eso que la afección también se ha denominado "trastorno maníaco depresivo". Durante los períodos depresivos, las personas tienen sentimientos de tristeza, entumecimiento o falta de energía que pueden durar días, semanas o meses. Las personas pueden experimentar cambios al dormir o comer y pueden dejar de reunirse con amigos o de ir a trabajar.</p> <p>A veces, las personas comienzan a sentir que no vale la pena vivir o desarrollan pensamientos suicidas. Al menos entre 25-50% de las personas con trastorno bipolar intentan suicidarse al menos una vez, y el riesgo de suicidio de por vida es al menos 15 veces mayor para esta población. Es importante estar atento a los pensamientos suicidas en personas con esta afección. Para obtener más información sobre el suicidio, le recomendamos que vea nuestro módulo "Prevención Y Reconocimiento del Suicidio".</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
<b>M7_Slide_6.4</b>	<p>Todos experimentan períodos de manía y depresión de manera diferente. Estos episodios pueden ocurrir en cualquier orden. Alguien podría estar en un extremo "alto" pero justo cuando el alto ha terminado, se hunden en un período "bajo" severo. Otros pueden experimentar dos períodos similares de manía o depresión consecutivos, con un tiempo de ánimo relativamente estable en el medio. Los períodos de manía y depresión no siempre se alternan. Algunas personas aún pueden sentir síntomas de depresión incluso durante los períodos de manía.</p>
<b>M7_Slide_8</b>	<p>Bipolar es en última instancia una condición biológica, y se cree que la genética juega un papel importante.</p> <p>Los resultados de los estudios de investigación han demostrado que las personas que tienen un familiar de primer grado con la afección, como un padre o un hermano, tienen una mayor probabilidad de tener el trastorno.</p> <p>Las personas que luchan con el trastorno bipolar pueden tener alteraciones en ciertos químicos y estructuras cerebrales en comparación con otros sin la afección.</p>
<b>M7_Slide_9</b>	<p>Algunas personas cometen el error de pensar que el trastorno bipolar solo significa tener cambios de humor intensos. Si bien los cambios en el estado de ánimo son sin duda una parte del trastorno bipolar, no se puede diagnosticar basándose solo en cambios de humor.</p> <p>Para calificar para un diagnóstico de trastorno bipolar, una persona debe experimentar al menos un episodio maníaco que esté acompañado por un deterioro de su funcionamiento social u ocupacional. Otros suponen que el trastorno bipolar es siempre una enfermedad mental grave e incapacitante. Es cierto que algunas personas tienen una forma grave de trastorno bipolar, pero no todas las personas con la afección tienen síntomas graves.</p> <p>Al igual que las personas pueden tener presión arterial alta de leve a severa, las personas pueden experimentar su trastorno bipolar en un amplio espectro. Mientras que algunas personas tienen períodos extremadamente altos, otras experimentan más subidas leves.</p> <p>Es importante recordar que muchas personas con trastorno bipolar viven en la comunidad, van a la escuela o al trabajo y nunca ingresan en un hospital psiquiátrico.</p>
<b>M7_Slide_11</b>	<p>“Hay un tipo particular de dolor, euforia, soledad y terror involucrados en este tipo de locura. Cuando estás en alta, es tremendo. Las ideas y los sentimientos son rápidos y frecuentes como las estrellas fugaces, y los sigues hasta que encuentras mejores y más brillantes ... Los sentimientos de tranquilidad, intensidad, poder, bienestar, omnipotencia financiera y</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>euforia impregnan la médula. Pero, en algún momento, esto cambia. Las ideas rápidas son demasiado rápidas y hay demasiadas; La abrumadora confusión reemplaza la claridad. La memoria se va. El humor y el compromiso en los rostros de los amigos son reemplazados por miedo y preocupación. Todo lo que antes se movía con el grano ahora está en contra: estás irritable, enojado, asustado, incontrolable y totalmente enredado en las cuevas más negras de la mente".</p>
<p><b>M7_Slide_12</b></p>	<p>Robyn, de 31 años, está casada y es madre de gemelos de tres años. Robyn siempre ha sido una persona enérgica. En la universidad, tendría períodos en los que tomaría una carga completa de clases, tendría dos empleos, iría a citas con su ahora esposo Paul y entrenaría para maratones durante su tiempo libre. Sus amigos siempre comentaron que no entendían cómo tenía tanta energía. Solo necesitaba 5 horas de sueño por noche y podía funcionar bien. Estos períodos durarían unos pocos meses antes de que ella dejara un trabajo o disminuiría su entrenamiento.</p> <p>Robyn normalmente tiene mucha energía y corre constantemente detrás de sus hijos pequeños. Últimamente, sin embargo, ha notado que se ha sentido cansada todo el tiempo. Ella ha dejado de entrenar por completo para maratón. Ya no espera reunirse con amigos y no le gusta pasar tiempo con sus hijos o su esposo. Se siente deprimida y solo quiere dormir todo el tiempo.</p> <p>Ella le cuenta a Paul cómo se siente y él está preocupado. Él comparte que también se dio cuenta de que ella parecía más cansada y decaída últimamente, y que estaba preocupado por ella. Él la alienta a que vaya al médico para un chequeo.</p> <p>Robyn hace una cita para ver a su doctor de atención primaria. Cuando él le pregunta qué le pasa, ella responde: "Me he sentido cansada y deprimida últimamente". Ella le dice que duerme todo el tiempo y que no está tan interesada en estar cerca de otros como solía estar. Él se asegura de preguntarle si ella ha tenido pensamientos suicidas, y ella responde que no. Él le dice que probablemente esté luchando contra la depresión y le receta un antidepresivo. Él le pide que regrese en 3-4 semanas para ver cómo está.</p> <p>Cuando Robyn regresa para su cita de seguimiento, Robyn está llena de energía. Ella le dice a su médico: "¡Este medicamento es genial! Solo necesito 3 horas de sueño y tengo toneladas de energía. He estado reorganizando el armario y remodelando el baño e incluso trabajando como voluntaria en la escuela de los niños. ¡Tengo alrededor de 100 nuevas ideas para proyectos en mi cabeza! ¡Me siento como antes! Su prescriptor observa que Robyn está hablando más fuerte y más rápido que antes, y que</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>fue difícil interrumpirla. El médico de atención primaria de Robyn reconoció sus síntomas como hipomanía.</p>
<p><b>M7_Slide_13.1</b></p>	<p>Hay muchas opciones de tratamiento para el trastorno bipolar. Los métodos de tratamiento importantes incluyen medicamentos, ajustes en el estilo de vida y terapia, y opciones adicionales para situaciones más graves. Por lo general, se necesita una combinación de tratamientos para apoyar mejor al individuo.</p> <p>Seleccione cada automóvil en la montaña rusa para obtener más información sobre estas opciones.</p> <p>Seleccione el botón siguiente para obtener más información sobre estas opciones.</p>
<p><b>M7_Slide_13.2</b></p>	<p>Los principales medicamentos utilizados para tratar los trastornos bipolares son los estabilizadores del estado de ánimo, y trabajan para hacer precisamente eso: ayudar a estabilizar el estado de ánimo. Algunos medicamentos disminuyen los síntomas depresivos, mientras que otros son más útiles para disminuir los síntomas maníacos. A menudo, se necesita una combinación de medicamentos, y puede llevar tiempo encontrar la combinación más adecuada para cada persona. Los medicamentos a menudo deben ajustarse con el tiempo, a medida que cambian las circunstancias del cuerpo, el cerebro o incluso las circunstancias en la vida de una persona.</p> <p>Aproximadamente la mitad de las personas con trastorno bipolar en algún momento se desviarán en su compromiso con su plan de medicamentos. Algunos tomarán sus medicamentos por un período de tiempo, se sentirán mejor y luego suspenderán sus medicamentos porque piensan que ya no los necesitan o que su condición está "curada". Otras personas dejan de tomar sus medicamentos porque no les gustan los efectos secundarios o porque prefieren cómo se sienten cuando su estado de ánimo está elevado. Algunas personas no quieren tomar medicamentos para el trastorno bipolar porque se sienten vergonzosas o temen ser etiquetadas debido a su diagnóstico de salud mental. Al igual que al tomar medicamentos para cualquier otra afección, hay muchas razones por las cuales las personas pueden dejar de tomarlo en algún momento. Es importante alentar a otros a hablar con su proveedor de salud antes de desviarse de su plan de medicamentos.</p>
<p><b>M7_Slide_13.3</b></p>	<p>Una cantidad significativa de investigaciones muestra que las personas con trastorno bipolar tienen "relojes internos" que no funcionan de la manera más óptima. Esto significa que sus ritmos naturales, como sus patrones de</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>sueño, a menudo no están sincronizados. Los ajustes de estilo de vida durante el tratamiento pueden ayudar a las personas a aprender a restablecer estos ritmos. Las personas con trastorno bipolar pueden trabajar con sus terapeutas, su equipo de recuperación, familiares y amigos para establecer un horario consistente y estructurado para ellos mismos. Mantener un horario puede tener un efecto importante en el estado de ánimo de una persona. Esto podría incluir acostarse a la misma hora cada noche. Si bien puede parecer simple, aquellos que viven con trastorno bipolar pueden encontrar un desafío establecer este tipo de rutinas y romper su tendencia a quedarse despierto hasta tarde o mantener horarios irregulares.</p>
<b>M7_Slide_13.4</b>	<p>Las personas que viven con trastorno bipolar a menudo pueden sentir arrepentimiento y culpa por las decisiones que toman durante sus episodios de estado de ánimo. Ir a la terapia ayuda a las personas a aprender habilidades de afrontamiento para controlar sus síntomas anímicos y sus interacciones con los demás. La terapia también puede ayudarlos a identificar cuándo están comenzando a tener episodios de estado de ánimo para que puedan establecer un plan de seguridad e intervenir antes de que los síntomas se vuelvan más graves. En la sección de Recursos se incluyen ejemplos de lo que se puede incluir en un plan de seguridad.</p> <p>Un tipo específico de terapia que es eficaz para disminuir los síntomas asociados con el trastorno bipolar se llama terapia de ritmo social interpersonal, o IPSRT (por sus siglas en inglés). Este tipo de terapia combina una terapia interpersonal (que es útil para la depresión) con técnicas utilizadas para regular los "ritmos" alterados en personas con trastorno bipolar. Esta no es la única opción, y durante el proceso de tratamiento, es importante encontrar la mejor opción para cada persona. Para obtener más información sobre este útil tratamiento, consulte nuestro recurso en la sección Recursos.</p>
<b>M7_Slide_13.5</b>	<p>A veces, los síntomas de una persona pueden volverse extremadamente graves. Pueden comenzar a escuchar voces o ver cosas que no están allí. Pueden dejar de pensar con claridad o volverse paranoicos o retraídos. Cuando los síntomas se vuelven más graves, entonces la hospitalización podría ser la mejor opción. La terapia electroconvulsiva también se convierte en una opción a considerar cuando los síntomas se vuelven severos o cuando las personas no responden a la medicación.</p>
<b>M7_Slide_14</b>	<p>El proveedor de atención médica de Robyn le suspendió tomar su antidepresivo y le recetó un medicamento estabilizador del estado de ánimo para ayudarla con sus experiencias de altibajos. La remitió a un</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>psiquiatra y le recomendó que también viera a un terapeuta para ayudarla con las estrategias de afrontamiento. El equipo de proveedores reconoció que una parte extremadamente importante del proceso es mantener a la familia informada sobre lo que está experimentando su ser querido. El psiquiatra de Robyn hizo arreglos para que Paul, el esposo de Robyn, se conectara con materiales educativos, capacitaciones e incluso un grupo de apoyo para parejas de personas que viven con trastorno bipolar.</p>
<b>M7_Slide_15</b>	<p>Si le preocupa que alguien que le importa se haya convertido en un peligro para sí mismo o para otros, existen varias opciones.</p> <p>Llamar a un número de ayuda local, que no sea de emergencia, para solicitar un chequeo preventivo de parte del departamento de policía local, es una opción. En este caso, generalmente un oficial de policía pasará por su casa y le informará el resultado de su visita.</p> <p>Llamar al 911 y pedir ayuda <i>siempre es una opción</i>. En este caso, un Equipo de Intervención ante Crisis local puede controlar a la persona y evaluar su seguridad. Estos equipos están capacitados para interactuar con personas que tienen problemas de salud mental.</p> <p>Otra opción es presentar una orden de salud mental. Si cree que alguien representa un peligro para sí mismo o para otros, puede ir a un departamento de policía local y completar la documentación para expresar su preocupación. La policía hará un seguimiento y llevará al individuo para que lo evalúen. La ubicación y el procedimiento para este proceso serán específicos según el lugar donde usted viva.</p>
<b>M7_Slide_17</b>	<p>"A veces, ser bipolar puede ser un desafío que lo consume todo, requiere mucha resistencia y mucho más coraje, así que, si vives con esta enfermedad y estás funcionando, es algo de lo que estar orgulloso, no avergonzado".</p>
<b>M7_Slide_18</b>	<p>Carlos tiene 24 años. Recientemente se graduó de la escuela de negocios y comenzó su primer trabajo a tiempo completo hace seis meses. Trabaja para una gran empresa de contabilidad y durante sus primeros meses, prosperó, impresionando a sus superiores y gerentes de su empresa. Asumió muchos proyectos y los completó con éxito, haciendo que su gerente lo asignara a un proyecto de alta presión que requeriría aún más tiempo y energía.</p> <p>Al principio, Carlos parecía manejar todas sus asignaciones, incluso parecía feliz por eso. Hablaba como si pudiera enfrentarse al mundo, llegar temprano a la oficina y quedarse hasta tarde en la noche.</p>



Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>Con el tiempo, sin embargo, Carlos se volvió más irritable. Sus pensamientos también comenzaron a saltar de un tema a otro, y las personas que hablaban con él comenzaron a tener dificultades para seguir lo que estaba diciendo. Comenzó a tener días en los que se sentiría nervioso y deprimido. Dormiría un día de trabajo completo o se perdería reuniones importantes porque no podía levantarse de la cama.</p> <p>Su compañero de cuarto se preocupó mucho. Trató de hablar con Carlos, pero Carlos simplemente se enojaba y le gritaba. Entonces, llamó a los padres de Carlos y compartió sus preocupaciones. Le dijeron que el padre de Carlos tiene trastorno bipolar y que Carlos también podría tenerlo.</p> <p>Sus padres vinieron de inmediato. Le dijeron a Carlos que estaban preocupados por él y que pensaban que necesitaba ayuda. Carlos no estuvo de acuerdo y les gritó, diciendo que estaba prosperando en el trabajo y que necesitaba llegar a la oficina de inmediato. Entró en su habitación, cerró la puerta y subió la música. Los padres de Carlos se preocuparon mucho. No podían razonar con su hijo. Su comportamiento y sus pensamientos no tenían sentido. Estaba extremadamente irritable. Estaban preocupados por su seguridad y posiblemente también por la seguridad de los demás. Decidieron llamar a la policía y solicitar el Equipo de Intervención ante Crisis local, que es un grupo de oficiales de la ley que están especialmente capacitados para evaluar a las personas con problemas de salud mental que están en crisis.</p> <p>Poco después de que llamaron, el Equipo de Intervención ante Crisis local llegó a hablar con Carlos. Descubrieron que Carlos estaba extremadamente irritable, que sus pensamientos eran ilógicos y que podía ser un peligro para sí mismo y para los demás. Lo llevaron a la sala de emergencias más cercana para ser evaluado por un médico. El médico evaluó a Carlos y estuvo de acuerdo. Ella recomendó que Carlos fuera ingresado en la unidad de hospitalización psiquiátrica más cercana para evaluación y tratamiento adicionales.</p> <p>Carlos permaneció en la unidad de hospitalización por poco más de una semana. Luego, decidió tomarse un tiempo fuera del trabajo y vivir con sus padres por un tiempo para poder aprender sobre cómo manejar su trastorno bipolar.</p> <p>Un año después, Carlos regresó a su trabajo. Sus jefes lo consideraban un empleado modelo. Pudo manejar proyectos estresantes, siempre y cuando se asegurara de tomar su medicamento y cuidarse de la manera que necesitaba para mantener su estado de ánimo estable. Ya no trabajaba tarde ni llegaba temprano. Les avisaría a sus supervisores cuándo podría</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>hacer más trabajo y cuándo su plato estaba lleno. Sus supervisores apreciaron su capacidad para establecer límites saludables y estaban más que felices de satisfacer sus necesidades.</p>
<b>M7_Slide_19.1</b>	<p>Cuando hablamos de trastornos concurrentes, simplemente queremos decir que la persona tiene otra afección además de su trastorno bipolar. La presencia de un trastorno concurrente es un factor para muchas personas que viven con trastorno bipolar. Con persistencia y compromiso, todas las condiciones se pueden manejar de manera efectiva a través del tratamiento.</p> <p>Haga clic en cada pestaña para obtener más información sobre algunas de las afecciones que comúnmente concurren con el trastorno bipolar.</p> <p>Seleccione el botón siguiente para obtener más información sobre algunas de las afecciones que comúnmente concurren con el trastorno bipolar.</p>
<b>M7_Slide_19.2</b>	<p>Entre el 10 y el 20% de las personas con trastorno bipolar también tienen TDAH. Algunos síntomas del TDAH, como la dificultad para concentrarse, la inquietud y la capacidad de conversación, se superponen con los comportamientos maníacos del trastorno bipolar.</p>
<b>M7_Slide_19.3</b>	<p>Los trastornos de ansiedad, y específicamente el trastorno de pánico, el TEPT y el trastorno de ansiedad generalizada, están altamente asociados con el trastorno bipolar.</p>
<b>M7_Slide_19.4</b>	<p>Alrededor del 60% de las personas con trastorno bipolar también tendrán problemas con el uso de sustancias. Algunas personas descubren que el uso de sustancias les ayuda a controlar su estado de ánimo o los síntomas, pero la automedicación puede conducir a problemas adicionales, decisiones impulsivas y comportamientos riesgosos.</p>
<b>M7_Slide_20</b>	<p>Las personas que viven con trastorno bipolar experimentan continuamente una montaña rusa de síntomas en su estado de ánimo. A veces pueden sentirse impotentes e incapaces de controlar sus emociones, lo que puede aumentar su frustración. Sus síntomas pueden interferir con su capacidad para mantener relaciones y empleos. Su impulsividad e irritabilidad en tiempos de manía, y las decisiones que puedan tomar durante estos períodos, también pueden ser perjudiciales para sus relaciones. Los tiempos de abstinencia y aislamiento durante la depresión pueden interferir con la capacidad de alguien para relacionarse plenamente con las personas que son importantes para ellos. Los amigos, familiares y parejas pueden verse profundamente afectados.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
<b>M7_Slide_21</b>	<p>Después de comenzar a sentirse mejor, Robyn decidió que ya no necesitaba tomar su medicamento con tanta frecuencia. Comenzó a tener episodios maníacos más severos en los cuales tendía a gastar demasiado dinero y a ver su vida de una manera grandiosa. Esto la metió a ella y a su familia en problemas financieros. Las decisiones impulsivas que tomó mientras estaba en este estado podrían haber tenido consecuencias a largo plazo para su familia. Por otro lado, durante su estado de ánimo más depresivo, Robyn a menudo se retiraba y se aislaba de su familia, pasaba menos tiempo con sus hijos y no se interesaba en sus actividades. Esto llevó a que sus hijos pequeños a veces sintieran que ella ya no los amaba ni se preocupaba por ellos, a pesar de que era todo lo contrario.</p>
<b>M7_Slide_23</b>	<p>“El trastorno bipolar puede ser un gran maestro. Es un desafío, pero puede equiparlo para que pueda hacer casi cualquier otra cosa en su vida”.</p>
<b>M7_Slide_24</b>	<p>El elemento más importante para que una persona con la condición mejore, es la esperanza. La esperanza es la sensación de que hay un futuro alcanzable y que es posible lograrlo. Algunos días, una persona con trastorno bipolar puede sentirse esperanzada por sí misma. Otros, pueden necesitar el apoyo o la ayuda de un ser querido o alguien que se preocupe por ellos para recordarles que esta esperanza es posible. La esperanza nos ayuda a creer que el cambio es posible y que somos lo suficientemente fuertes como para seguir adelante.</p> <p>Si bien no existe una cura para la afección, muchos de los que viven con el trastorno bipolar pueden seguir una vida plena, significativa y exitosa. Vivir con el trastorno de forma exitosa requiere una serie de habilidades, como trabajar en mantenerse conectado con los demás, mantenerse actualizado y educado sobre la afección y su tratamiento, y establecer una rutina saludable.</p>
<b>M7_Slide_25</b>	<p>Un año después de su diagnóstico, Robyn ha avanzado en el reconocimiento de cuánto ayudan sus medicamentos a estabilizar su estado de ánimo, y ha comenzado a tomarlos constantemente. Ella está trabajando activamente en la construcción de una comunidad de apoyo que incluye a su familia, su terapeuta y un grupo de apoyo de pares al que asiste dos veces al mes. Pudo ver cómo se desarrollaban las consecuencias de algunas de sus decisiones y vio cómo afectaban a su familia. A pesar de los desafíos, su esposo la apoya y la ayuda a mantenerse concentrada y comprometida con su tratamiento. Su familia es lo que la mantiene en marcha. Le dan esperanza para el futuro.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<i>“... Es una condición médica, no una debilidad personal. Hay mucha esperanza. Con la ayuda adecuada, rodeado de las personas adecuadas y con un poco de dedicación al autocuidado, puedes vivir una vida plena”.</i>
<b>M7_Slide_26</b>	Si alguien que le importa está viviendo con trastorno bipolar, o podría estarlo, sepa que no está solo y que hay muchas opciones para obtener la ayuda que necesita. El tratamiento adecuado, junto con su presencia y apoyo, puede ayudarlos a avanzar hacia una vida plena, productiva y significativa. Para obtener más información sobre algunos de los temas presentados hoy, visite la sección de Recursos del módulo.