

CARTILLA EDUCATIVA PARA PACIENTES Y FAMILIAS

Medicina general

TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR

Presentación

La cartilla educativa para pacientes y familias No. 3

Medicina general para pacientes con trastorno afectivo bipolar

Ha sido elaborada por el Grupo de Investigación en Psiquiatría de la Universidad de Antioquia (GIPSI), en el marco del proyecto (PRISMA) Programa de Intervención Multimodal en pacientes con Trastorno Afectivo Bipolar y Esquizofrenia.

Esta cartilla tiene como objetivo instruir al paciente y a sus familias sobre las enfermedades físicas comúnmente pueden padecer las personas con trastorno afectivo bipolar, con el fin de lograr que el paciente pueda identificar fácilmente el inicio de alguna de estas enfermedades y consulte de manera rápida al médico, para recibir una atención oportuna para agilizar el diagnóstico y tratamiento en las fases iniciales de estas enfermedades, evitando su progreso de tal modo que se favorezca la calidad de vida del paciente.

Contenido

- 1 ¿Qué es el trastorno afectivo bipolar? 3
- 2 ¿Qué alteraciones de salud física son más frecuentes en los pacientes con trastorno afectivo bipolar? 5
- 3 ¿Qué cambios en el estilo de vida favorecen a los pacientes con trastorno afectivo bipolar? 11
- 4 ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual y cómo prevenir éstas? 15
- 5 ¿Cómo afecta el consumo de tabaco, alcohol y drogas alucinógenas al paciente con enfermedad bipolar? 18

7

¿QUÉ ES EL TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR?

El trastorno afectivo bipolar es una enfermedad producida por un desorden físico, que genera alteraciones en sustancias corporales llamadas neurotransmisores, que se encargan de regular varios procesos cerebrales y corporales. Así, como un diabético tiene problemas con la insulina y no puede regular adecuadamente sus niveles de azúcar en sangre, el paciente bipolar tiene una alteración física que le impide regular adecuadamente sus estados de ánimo y mantener un estado equilibrado (llamado eutimia).

La enfermedad se caracteriza por presentar crisis de manía o depresión, estados de ánimo "como polos opuestos", por esto se le da el nombre de bipolar, que significa dos polos. La manía, se caracteriza por felicidad extrema, con sensación de que todo se puede lograr y de que se es invencible; aquí el paciente llevará una vida más agitada, quiere realizar todas las actividades al tiempo y rápidamente, habla de más, no siente sueño y pasa activo en las horas que normalmente debería estar durmiendo, se embarca en numerosos proyectos, puede llevar una vida sexual desenfadada, compra artículos compulsivamente y realiza impulsivamente actividades que pueden incrementar el riesgo de accidentes al no medir bien las consecuencias de sus actos (como conducir en estado de embriaguez o excediendo límites de velocidad). Los pacientes pueden experimentar no solo feli-

cidad excesiva, si no también irritabilidad, sobre todo cuando no se cumplen sus deseos, incluso, puede llegar a creer que es un ser superior o que puede hacer cosas que en la realidad no realiza. Cuando estos episodios se salen de lo normal pero son menos intensos (no requieren hospitalización, no hay pensamientos salidos de la realidad y no interfieren con la vida diaria) se denomina episodios hipomanía, queriendo decir que es una "manía pequeña". En el otro polo está la depresión, la cual se caracteriza por un estado de ánimo de tristeza excesiva, sentimientos de culpa, pérdida de la esperanza y de la motivación para realizar las cosas que antes disfrutaba hacer, ideas de desesperanza en el futuro y aumento en las horas de sueño. Entre estas crisis de manía y depresión, hay periodos de eutimia en las cuales el paciente se encuentra controlado de la enfermedad.

Hablando un poco de las causas de la enfermedad, es importante resaltar que ésta tiene un componente genético, es decir, si un paciente tiene un familiar bipolar, tiene un poco más de riesgo de padecer la enfermedad, porque lleva la información genética de su familia "en su sangre". Sin embargo, esto no quiere decir que todo paciente con familiares con la enfermedad la vayan a desarrollar, ya que hay otros factores del ambiente que pueden influir positiva o negativamente en que se desarrolle la enfermedad.

La buena noticia es que con la medicación adecuada y si el paciente se compromete a tomarla tal como la prescribe su médico psiquiatra, se puede llevar una vida normal, la frecuencia de las crisis será poca o incluso pasarán años sin que se presente una nueva. La medicación se toma por tiempo

indefinido, ya que todavía no existe un medicamento o un procedimiento que cure la enfermedad o que la haga desaparecer con la toma de una pastilla una sola vez. Así como el paciente diabético debe aplicarse su insulina o el paciente infartado debe tomar la aspirineta de por vida para evitar nuevas y complicaciones, el paciente con enfermedad bipolar debe tomarse sus medicamentos para evitar recaídas.

2

¿QUÉ ALTERACIONES DE SALUD FÍSICA SON MÁS FRECUENTES EN LOS PACIENTES CON TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR?

Los pacientes con enfermedad bipolar, tienen mayor riesgo de presentar ciertas alteraciones de salud, ya sea porque la enfermedad por si sola ayude a que estas se produzcan o, algunas veces, por los medicamentos que toma para controlar la enfermedad. Así, el riesgo de padecer diabetes (azúcar en la sangre), sobrepeso y obesidad, presión alta, colesterol en la sangre, artritis y problemas de corazón, hígado y tiroides es mayor, pero esto NO quiere decir que todos los pacientes con la enfermedad van a desarrollar todas estas entidades, ni que todas las medicaciones va a desencadenar estas enfermedades, ya que hay muchas maneras de prevenirlas, de tratarlas y controlarlas sin llegar a ser graves.

La diabetes, el sobrepeso, la obesidad, la presión alta y el colesterol en sangre van a colaborar a que se produzcan y se agraven los problemas de corazón. Por esto es importante que el paciente conozca los síntomas principales de estas enfermedades y que consulte oportunamente sienta alguno de estos. Este es el principal motivo por el cual los pacientes con enfermedad bipolar deben asistir periódicamente a citas de control por medicina general y realizarse exámenes de sangre de control.

En el sobrepeso y obesidad el paciente comenzará a notar que la ropa le queda pequeña, puede sentir cansancio al estar mucho tiempo en pie porque sus piernas están soportando un peso excesivo. Estas dos entidades pueden desencadenar y colaborar a que continúen las enfermedades como la diabetes y el colesterol en sangre. Aquí, es importante que el paciente acuda donde un nutricionista que le indique cómo modificar su dieta para ayudarlo a perder peso de manera saludable, nunca se debe creer en los programas que anuncian una pérdida de peso fácil y rápida, ya que la mayoría utilizan técnicas dañinas para el cuerpo, por esto es importante que se acuda a un profesional. Tampoco puede automedicarse con "pastillas para bajar de peso" ya que estas contienen tóxicos para el hígado y los riñones y, además, pueden desencadenar crisis tipo depresión.

¡!

Cuando el paciente tiene el colesterol malo alto en la sangre, no va a tener ningún síntoma o manifestación específica, así que la única forma de diagnosticarlo mediante exámenes de sangre, lo cual nos rectifica la importancia de hacerse chequeos médicos periódicamente.

En el caso de la diabetes, el paciente generalmente presenta 4 síntomas cardinales:

- 1 Sed intensa, con necesidad constante de ingerir líquidos
- 2 Aumento en la frecuencia para orinar, de día o incluso de noche
- 3 Más hambre de lo normal y necesidad de comer en mayor cantidad
- 4 Pérdida de peso a pesar de estar comiendo más

Es importante que los pacientes y sus familiares tengan en cuenta estas manifestaciones para consultar a tiempo al médico para ordenar los exámenes de sangre necesarios y así iniciar el tratamiento adecuado y evitar complicaciones. La diabetes es una enfermedad de puede controlarse fácilmente si el paciente pone de su parte modificando sus estilos de vida, es decir, alimentándose balanceadamente evitando azúcares y harinas, haciendo ejercicio, tomando los medicamentos como se los formula su médico, de tal modo que se evite la progresión de la enfermedad.

En la presión alta, el paciente puede sentir dolores de cabeza, visión borrosa, mareos, sensación de desvanecimiento y pitos en los oídos. Pero también puede no sentir nada específico. Esta es la importancia por la cual debe consultar periódicamente a revisiones por medicina general, para medir la presión arterial y otros signos vitales. Esta enfermedad también

se puede controlar fácilmente si el paciente se compromete con la medicación, con la dieta baja en sal y ejercicio constante.

La artritis, que significa inflamación de las articulaciones, se va a manifestar por dolor e hinchazón en dedos, muñecas, codos o rodilla, que incluso puede dificultar el movimiento. Condiciones como el sobrepeso y/o la obesidad pueden favorecer el desarrollo de esta enfermedad. La artritis también se puede controlar con medicamentos para el dolor y para la inflamación.

Los problemas del corazón generalmente se manifiestan cuando la enfermedad ya está lo suficientemente avanzada. Por eso, nuevamente repetimos, la gran importancia de chequeos frecuentes por medicina general.

Los pacientes con enfermedad bipolar presentan alteración en las arterias del corazón, que son las estructuras que se encargan de llevar sangre a este órgano vital para que éste pueda latir bien y bombear sangre a todo el cuerpo y “alimentar” el resto de órganos. Si el corazón no recibe buena sangre, no recibe oxígeno suficiente, haciendo que se alteren sus latidos y por ende, la llegada de la sangre al resto de los órganos del cuerpo (cerebro, hígado, riñones, intestinos, etc). Es importante identificar sensación de ahogamiento al realizar algunas caminatas o subir lomas e incluso, al realizar actividades cotidianas como lavarse los dientes o desplazarse en la casa a cortas distancias.

Una vez diagnosticada alguna enfermedad en el corazón se tienen muchos medicamentos para controlar la progresión y evitar complicaciones como infartos, anginas y “pre-infartos”.

Sin embargo, **LO MÁS IMPORTANTE** es la **PREVENCIÓN**, que se logra asistiendo periódicamente a chequeos médicos y de sangre, llevando una vida saludable, con dieta balanceada, evitando el tabaquismo, realizando ejercicio periódicamente y manteniéndose hidratado.



¡Ojo! El cigarrillo, llamado el “enemigo silencioso” contribuye a que se presenten y empeoren todas estas enfermedades que se mencionaron y muchísimas más, por lo cual evitarlo es una de las principales formas de cuidar la salud.

Es importante que el paciente tenga presente que debe consultar por urgencias de inmediato en caso de sentir un dolor muy fuerte en el pecho, “como si lo estuvieran oprimiendo” que se irradia al brazo izquierdo y a la mandíbula, con sensación de muerte inminente, con sensación de tener la lengua “entumecida”, dificultad para respirar o sudoración por todo el cuerpo.

Los problemas en el hígado pueden pasar desapercibidos y no manifestarse de una manera que el paciente pueda notarlo. Por lo cual (al igual que los otros órganos) se debe vigilar con exámenes de sangre periódicamente, para poder detectar a tiempo algún daño o enfermedad. Cuando el hígado está muy comprometido el paciente puede presentar dolor intenso en el lado derecho del abdomen alto, color amarillo en ojos y en

¿QUÉ CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA FAVORECEN A LOS PACIENTES CON TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR?

Aunque la medicación es fundamental para el tratamiento de la enfermedad, algunos cambios en el estilo de vida pueden ayudar y tener efectos benéficos en el control de la enfermedad. Además, como ya se mencionó anteriormente, en la mayoría de enfermedades que pueden acompañar al trastorno afectivo bipolar, los cambios en el estilo de vida son fundamentales para controlarlas adecuadamente.

- + LA DIETA:** una alimentación saludable puede ayudar a que el paciente no desarrolle muchas de las enfermedades mencionadas anteriormente, mantendrán el cuerpo en equilibrio, bien nutrido y funcionando adecuadamente. Hay que recordar que el sistema inmune o defensas del cuerpo, se favorecen de una alimentación balanceada. Entonces es importante incrementar el consumo de frutas y verduras, disminuir la cantidad de grasas, dulces y harinas. Una nutricionista puede indicar mejor cuál es la alimentación ideal para la persona según su estilo de vida y sus necesidades. Si toma litio entre sus medicamentos, hay que tener en cuenta que no se debe disminuir el consumo de sal, ya que la sal ayuda a que se elimine el litio adecuadamente, por lo

las palmas/plantas de las manos/pies, e incluso color amarillento-pálido en toda la piel.

Los problemas de la tiroides se pueden confundir fácilmente con una depresión. El paciente se sentirá cansado, sin ganas de realizar ninguna actividad, con pérdida del apetito, frío, cabello frágil y "reventado", estreñimiento, entre otros. En caso de presentar alguno de estos síntomas es importante que consulte al médico para verificar si los síntomas se están dando por un problema de la tiroides o porque está iniciando una crisis de depresión. Los problemas de la tiroides se controlan muy bien con la medicación adecuada logrando desaparecer totalmente los síntomas y molestias.

Cada que el paciente asista al médico, es importante que le informe a éste los medicamentos que está tomando. Lo ideal es que lleve la fórmula médica o incluso, puede hacer una lista con los nombres de los medicamentos que toma. Esto es importante porque muchos de los medicamentos psiquiátricos no pueden tomarse a la vez con otros medicamentos, por ejemplo con algunos antibióticos, anti-inflamatorios, entre otros, y así evitar complicaciones y reacciones tóxicas en el organismo.

¡!

Finalmente, el paciente y su cuidador deben estar pendientes y alertas de cualquiera de estos síntomas para consultar de manera rápida a su médico y así poder iniciar el tratamiento y evitar la progresión de estas enfermedades y sus complicaciones, ya que son entidades que se manejan y controlan fácilmente.

cual el consumo bajo de sal puede hacer que se retenga el litio en la sangre y genere toxicidad en el cuerpo. Además, es importante mantenerse bien hidratado constantemente para evitar efectos indeseados de algunos medicamentos.

+ EL EJERCICIO: el ejercicio ayuda a que el paciente libere endorfinas, una sustancia natural que hace que se tenga una sensación de bienestar. Se ha encontrado que realizar ejercicio disminuye la aparición de crisis de manía y depresión. Además, ayuda a la salud del corazón, músculos y articulaciones y es pilar primordial en la pérdida de peso. Se debe realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio al día, no necesariamente deben ser los 30 minutos seguidos, con 10 minutos de ejercicio 3 veces al día se pueden alcanzar los beneficios de éste, por lo menos se debe hacer 5 días a la semana y no debe pasar más de 48 horas entre una sesión y otra.

+ EL SUEÑO: es uno de los pilares para evitar las crisis de manía o depresión. Por lo tanto, es ideal que el paciente duerma entre 7 a 8 horas en la noche, que evite dormir menos de 5 horas y más de 10 horas. Se debe recordar que durante el sueño nuestro cerebro se regenera y se da la producción de muchas sustancias necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo, por esto nunca se debe subestimar el papel del sueño en la buena salud. Además, es importante tener las condiciones ade-

cuadas para lograr un sueño reparador: evitar bebidas cafeinadas como café o coca cola después de las 6 de la tarde, evitar quedarse dormido viendo la televisión, desconectarse de todo aparato electrónico, contar con una buena entrada de aire, lograr la mayor oscuridad y silencio posible en la habitación, evitar hacer ejercicio antes de irse a dormir ya que las endorfinas liberadas lo harán sentir activo y le quitará el sueño, tomar un baño de agua tibia, tomar leche caliente (debe ser caliente ya que activa una "mini proteína" que favorece el sueño). El paciente debe estar alerta si presenta cambios en el patrón de sueño, es decir, si presenta dificultad para conciliar el sueño, dificultad para mantenerse dormido en la noche, muchos despertares en la noche, despertarse más temprano de lo usual, despertarse con la sensación de una mal dormida y un sueño no reparador, ya que estos signos podrían indicar sutilmente el inicio de una crisis.

+ EL ESTRÉS: se deben evitar situaciones estresantes, ya que pueden favorecer la aparición de crisis. El paciente debe sacar tiempo de su día para relajarse y no dejarse agobiar por los problemas de la vida cotidiana, del trabajo o del estudio. Es importante que el paciente realice alguna actividad extra, como un "hobbie" en el cual pueda distraerse y enfocar su mente y energía en actividades diferentes a las académicas o laborales. Además, incluir momentos de descanso o "pausas activas" en su trabajo o estudio, de 1 o 2 minutos, en los cuales

relaje y estire sus musculos y esto favorezca la llegada de sangre al cerebro para continuar con sus labores. Por otra parte, el paciente debe sacar tiempo para compartir en familia y con sus amigos o seres queridos ya que esto fortalece lazos interpersonales y ayuda a disminuir el estrés y la fatiga diaria.

+ EL LICOR, EL CIGARRILLO Y LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS: Estos 3 "enemigos" son factores desencadenantes y precipitantes de muchas crisis, ya que generan cambios en ciertas sustancias del cerebro que finalmente llevan a desarrollar manías o depresiones. Además, generan muchos daños en el resto del organismo. Por ejemplo el cigarrillo es un factor de riesgo para desarrollar cáncer de boca, lengua, pulmones, estomago, intestinos y vejiga. Además, daña las arterias y venas de todo el cuerpo, daña el corazón y la oxigenación de todos los órganos y genera tóxicos que se quedan en la sangre durante varios meses. El licor por ejemplo, puede causar cáncer de estómago y de hígado (cirrosis y posterior cáncer), varices en el esófago y sangrados que pueden llevar a la muerte. Las sustancias psicoactivas también han demostrado favorecer el desarrollo de cáncer de pulmones, alteraciones en las funciones del cerebro, desencadenar crisis y alucinaciones psiquiátricas severas. Además, la cocaína por ejemplo, puede causar infartos ya que hace "contraer y cerrar" los vasos que nutren el corazón. Es importante que el paciente evite el consumo de estas 3

sustancias con el fin de mantener controlada su enfermedad bipolar y además, evitar todas las otras enfermedades que pueden desencadenar. Más adelante, se explica profundamente los efectos de estas sustancias en los pacientes con enfermedad bipolar.

¡!

Finalmente, vale la pena recalcar nuevamente la importancia tan grande de los cambios en el estilo de vida para todos, pero principalmente para los pacientes con enfermedad bipolar, ya que esto les trae muchísimos beneficios para su salud.

4

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y CÓMO PREVENIRLAS?

Como se mencionó anteriormente, en las crisis de manía el paciente puede presentar un deseo sexual incrementado y esto lo puede llevar a tener relaciones sexuales con múltiples parejas. Esta conducta sexual puede favorecer la aparición de enfermedades de transmisión sexual, las cuales son infecciones que se transmiten luego del contacto sin protección con

una persona infectada. Hay muchas enfermedades, pero unas tienen un tratamiento más sencillo, mientras que otras todavía no tienen cura, por lo que se debe prestar mucha atención a este tema para poderlas prevenirlas.

Actualmente, el único método 100% efectivo para evitar infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados es no tener relaciones. Sin embargo, el uso de preservativo o condón ayuda a prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas casi siempre de manera muy efectiva y, además, es el ÚNICO método anticonceptivo que es capaz de cumplir con esta labor, ya que ni las píldoras, ni la inyección, ni la T de cobre, ni el mirena, ni el anillo vaginal, ayudarán a que no se transmitan infecciones por vía sexual. Se debe tener en cuenta que el preservativo se debe usar durante todo el tiempo que dure el acto sexual y que incluso debe usarse al tener sexo oral y anal.

Muchas enfermedades de transmisión sexual pueden pasar inadvertidas y generalmente se presentan semanas a meses después del contacto sexual, por lo que es importante que el paciente informe a su médico cuando haya tenido relaciones sexuales sin protección y tenga riesgo de haber adquirido una infección de transmisión sexual, para poder realizar los exámenes de sangre necesarios para hacer el diagnóstico y así iniciar el tratamiento a tiempo y evitar la progresión de estas enfermedades.

Si presenta síntomas como brotes o lesiones en la piel en el área genital, picor, molestias al orinar, mal olor, salida de flujos diferentes al habitual por la vagina o por el pene, generalmente amarillentos o verdosos con mal olor u olor a

pescado, ganglios o nacidos en la ingle, puede estar presentando una infección de transmisión sexual y debe consultar con su médico de manera rápida. Además, debe evitar tener relaciones sexuales para evitar contagiar a otras personas y debe contactar a su pareja para comunicarle que debe realizarse tratamiento para evitar que le progrese la enfermedad y se lo contagie a otras personas. Hay que tener en cuenta, que muchas de las lesiones en la piel pueden ser indoloras, es decir, puede que no le duelan al paciente. Por lo cual, cualquier lesión anormal en el área genital debe alertar al paciente para consultar rápidamente.

Por otra parte, si es la paciente es mujer y no planea tener un embarazo y quiere evitarlo, debe asesorarse adecuadamente con su médico de confianza, para que este le explique los diferentes métodos anticonceptivos disponibles, la forma correcta de usarlos y las precauciones. Además, hay métodos más benéficos para algunas mujeres que para otras, por eso, debe ser el médico quien elija el método ideal para cada mujer. Hay que recordar que el gobierno ofrece asesoría gratuita en métodos anticonceptivos en los programas de promoción y prevención.



En caso de embarazo, la paciente debe informarle a su médico para realizar el ingreso al programa de control prenatal para llevar de manera adecuada el seguimiento de todo el embarazo y así evitar enfermedades y complicaciones de éste.

¿CÓMO AFECTA EL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS ALUCINÓGENAS AL PACIENTE CON ENFERMEDAD BIPOLAR?

En general, todos los pacientes tengan o no enfermedad bipolar deben evitar estas sustancias, ya que tienen efectos dañinos sobre la salud. Sin embargo, los pacientes con enfermedad bipolar deben tener mayor cuidado porque estas sustancias pueden afectar no sólo su trastorno bipolar, sino también pueden agravar las otras condiciones de salud que acompañan esta enfermedad. El cigarrillo, puede aumentar el riesgo de cáncer (no sólo de pulmón, aumenta el riesgo de la mayoría de tipos de cáncer) y disminuir la calidad de vida, aumentar las enfermedades respiratorias, alterar las arterias del corazón y de todo el cuerpo en general. Además, tiene una gran cantidad de componentes que son tóxicos para muchas estructuras del cuerpo, como los dientes, la sangre, el cerebro, la lengua, el estómago, entre otras.

El consumo de alcohol afecta directamente al hígado favoreciendo los problemas que algunos medicamentos que se usan en el tratamiento de la enfermedad bipolar pueden ocasionar, además la sola combinación del alcohol con estos medicamentos puede ser dañino para la salud y disminuir la efectividad del medicamento y propiciar crisis.

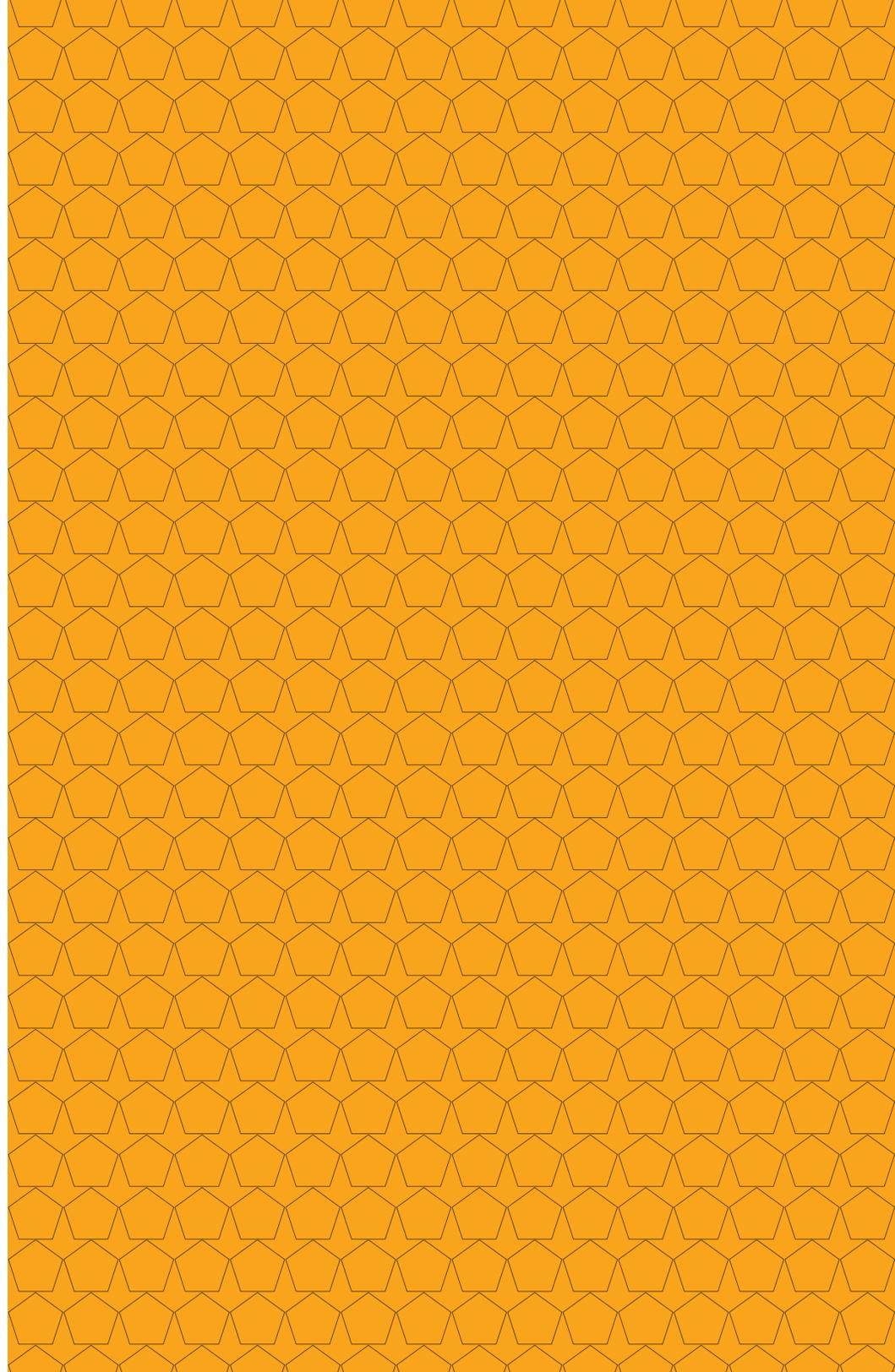
Con las drogas de abuso, es importante resaltar que su consumo agrava mucho la enfermedad y puede interferir con el tratamiento ya que los pacientes consumidores de estas sustancias no responden bien a los medicamentos usados, haciendo que la enfermedad se vuelva resistente al tratamiento y favoreciendo la aparición de muchas crisis, alterando el desarrollo de una vida familiar, laboral y social, aumentando las hospitalizaciones, el riesgo suicida, entre otros.

Por esto, el paciente y su familia deben estar alertas para acudir a profesionales de la salud especialista en adicciones (cigarrillo, licor o drogas) de tal modo que se logre realizar un manejo oportuno para ayudar al paciente.



Esperamos que esta cartilla haya sido de su agrado y haya resuelto algunas de sus inquietudes frente al Trastorno Afectivo Bipolar. Recuerde que para nosotros es muy importante el bienestar, la mejoría y la estabilidad del paciente y de sus cuidadores, con el fin de mejorar la calidad de vida y evitar las crisis, las hospitalizaciones, las enfermedades concomitantes a la enfermedad bipolar y cualquier tipo de complicaciones.

Agradecemos el tiempo que dispuso para la lectura de esta cartilla. Esperamos que ahora tenga una visión más clara de la enfermedad y los factores pueden contribuir en su mejoría o recaída.





COLCIENCIAS

Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación

