

CARTILLA EDUCATIVA PARA PACIENTES Y FAMILIAS

4

*Psicoeducación,
manejo del estrés y
prevención de recaídas*

TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR

Presentación

La cartilla educativa para pacientes y familias No. 4

Psicoeducación, manejo del estrés y prevención de recaídas en el 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 brindar a los pacientes y a sus familias una información detallada sobre los principales factores asociados a las recaídas en los pacientes con trastorno afectivo bipolar (TAB), estrategias para manejo del estrés y resolución de problemas. Además con esta cartilla se pretende mostrar la importancia de la psicoeducación dentro del tratamiento integral de los pacientes.

Este documento hace parte de un grupo de cinco cartillas psicoeducativas y en cada una de ellas se hará énfasis en las preguntas más relevantes sobre el trastorno afectivo bipolar.

Contenido

1	¿Qué es la psicoeducación y para qué sirve?	3
2	¿Qué es el estrés?	6
3	Recomendaciones para el manejo del estrés	8
4	Regularidad de hábitos	10
5	¿Cómo resolver los problemas de forma efectiva?	13
6	¿Qué puedo hacer yo por mi enfermedad?	15
7	¿Cómo intervenir en caso de que la crisis se presente?	18

7

¿QUÉ ES LA PSICOEDUCACIÓN Y PARA QUÉ SIRVE?

La psicoeducación es un componente fundamental del tratamiento del Trastorno Afectivo Bipolar y por medio de ella se les suministra información a los pacientes sobre los principales temas relacionados con la enfermedad. El objetivo es que el paciente y su familia utilicen esa información para mejorar la adherencia al tratamiento, aumenten la calidad de vida, reconozcan los síntomas de recaída y disminuyan la cantidad de hospitalizaciones y crisis a largo plazo. La psicoeducación se realiza por medio de conversatorios grupales e individuales, y puede ser dirigida a pacientes o a familiares.

Asistir a la psicoeducación tiene muchas ventajas porque en las sesiones se aprenden habilidades como por ejemplo la capacidad de reconocer signos de alarma y de buscar ayuda en momentos donde hay riesgo de descompensación. En los conversatorios de psicoeducación pueden participar diferentes profesionales, ya que los temas son variados y pueden comprometer varios aspectos de la vida del paciente. Es común la participación de psicología, psiquiatría, medicina general, terapia ocupacional y terapia de familia en el diseño del programa y dentro de las sesiones.

Además del aprendizaje sobre la enfermedad y el manejo apropiado de sus síntomas, tener un seguimiento y un contacto semanal con los profesionales ayuda a que el paciente

mejore la autoestima y la autoconfianza, tenga estilos de vida más saludables, y aprenda habilidades para el manejo del estrés y los problemas. Adicional a esto, la psicoeducación permite fortalecer la relación entre el paciente y su terapeuta, mejorando la confianza, facilitando la comunicación y el aprendizaje. Un tratamiento para el TAB sin este componente sería inapropiado y estaría incompleto.

En los conversatorios de psicoeducación los temas que se tratan son los siguientes: mitos y temores relacionados con la enfermedad, ¿Qué es el trastorno bipolar?, ¿Qué síntomas produce?, ¿Cuál es el tratamiento?, los valores, creencias y formas en que el paciente afronta situaciones de la vida, estrategias para resolver problemas, el manejo de las emociones, el mejoramiento de la autoestima, los estilos de vida saludables, el cuidado del sueño, el consumo de drogas y psicoactivos, los cuidados durante el embarazo, la asesoría sobre la anticoncepción, el reconocimiento de síntomas de recaída y el adecuado manejo de las crisis.

¡!

La psicoeducación se realiza con el fin de minimizar la vulnerabilidad y el estrés del paciente, y así mejorar su capacidad de adaptación, de funcionalidad y de resolución de problemas.

De acuerdo a lo anterior, los objetivos específicos para cada uno de los pacientes son:

- 1 Aprender a conocer sus síntomas.
- 2 Vigilar su estado de ánimo.
- 3 Reconocer los desencadenantes.
- 4 Aprender a manejar y fortalecer sus relaciones.
- 5 Fijar objetivos personales.
- 6 Desarrollar hábitos saludables.
- 7 Mejorar el afrontamiento y solución de problemas.

Para los pacientes con TAB es de suma importancia el control de sus hábitos y el manejo de los niveles de estrés. Muchos tienden a organizar su tiempo de manera errónea. Es fundamental durante el tratamiento elaborar una programación adecuada para ayudar a mantener la estabilidad del ánimo y mejorar la calidad de vida. Por ejemplo, para pacientes muy jóvenes, ante la necesidad de socializar y crear vínculos con otras personas, es importante establecer horarios y propiciar espacios adecuados evitando factores que afecten su estabilidad como el trasnocho y la rumba. Para pacientes con TAB es de suma importancia el control de sus hábitos y el manejo de los niveles de estrés cuando este se presente, por esta razón en la presente cartilla se hará énfasis en el manejo del estrés, los hábitos y la higiene del sueño.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo y nuestra mente ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés o activación es necesaria para poder avanzar en la vida.

Cuando aparece el estrés hay una interacción entre las situaciones de la vida cotidiana y la respuesta de nuestros pensamientos, emociones y cambios corporales. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud mental y física, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.

El estrés juega un papel muy importante en los pacientes con TAB y es muy importante mantenerlo bajo control porque puede estar asociado al inicio de crisis. Para ello se recomienda que los pacientes:

- +** Entiendan el significado del estrés, idealmente con ejemplos visuales y didácticos.
- +** Entiendan que el estrés se refiere tanto a situaciones positivas (por ejemplo adquirir un nuevo trabajo o hacer un viaje de vacaciones) como a situaciones negativas por parte del entorno que los rodea (por ejemplo una enfermedad o la muerte de un familiar).

El hecho de que algo sea estresante para alguien depende tanto de la situación como de la percepción del individuo que la está viviendo y especialmente de los recursos que dispone para afrontarlo. Si una persona siente que tiene herramientas para sobrellevar una situación, es posible que su nivel de estrés sea más manejable y tenga menos repercusiones. Algunas personas pueden percibir las situaciones de la vida cotidiana de una forma más estresante en comparación con otras, por esta razón es importante reconocer en cada sujeto cuales son los principales temas que más le generan estrés.

La respuesta del cuerpo al estrés se presenta en tres etapas:

- 1** Alarma
- 2** Resistencia
- 3** Agotamiento

Una situación de estrés prolongada podría traer consecuencias extremadamente negativas para quien las experimenta, especialmente para quien sufre el TAB. El estrés puede causar descompensación de manera directa, con cambios en las hormonas del cuerpo y los neurotransmisores, que son las sustancias que regulan nuestro funcionamiento cerebral, y de manera indirecta reflejándose negativamente en necesidades fisiológicas como por ejemplo el sueño, la alimentación, el ánimo, la irritabilidad, la concentración y la memoria, la tensión del cuerpo y la motivación.

3

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Algunas de las técnicas que pueden servir para afrontar el estrés y disminuir su intensidad son:

- + Racionalizar los problemas:** La mayor parte del tiempo las personas tienden a sobrevalorar o preocuparse más por los asuntos de la vida cotidiana que les suceden, en comparación con otros asuntos realmente importantes. Por ejemplo fallar un examen del colegio o perderse una promoción en el trabajo son situaciones que no acaban el mundo y tienen solución a mediano plazo, pero muchas veces las vivimos como si fueran problemas de gran tamaño y sin solución. El objetivo es que la persona aprenda a reconocer cuando esto está pasando y pueda darle una perspectiva diferente a la situación, pensando el problema "en frío" y no "en caliente", mas con la razón y no dejándose llevar por la emoción. Muchos pacientes puede requerir ayuda psicológica para aprender a utilizar esta herramienta y así a reducir el estrés de la vida cotidiana.
- + Relajación:** Es muy útil explorar una técnica de relajación y aprender a usarla cada vez que se presenten situaciones de estrés y ansiedad. Para lo anterior se recomienda igualmente ayuda del Psicólogo.

- + Controlar la respiración:** En muchas situaciones de estrés no es posible relajarse por medio de una técnica puesto que esto requiere concentración y entrenamiento. Aprender a respirar controlada o diafragmáticamente puede llegar a ser muy útil en estas situaciones.



REGULARIDAD DE HÁBITOS

Para pacientes con TAB es de suma importancia el control de sus hábitos y la regularización de las actividades en la vida cotidiana. Muchas personas tienden a organizar su tiempo de manera errónea y es fundamental durante el tratamiento elaborar una programación adecuada para ayudar a mantener su estado de ánimo estable y así mejorar su calidad de vida. Un patrón de sueño regular, la alimentación saludable y el ejercicio son estrategias que pueden ayudar a mejorar la estabilidad del ánimo. A continuación se dan algunas recomendaciones para lograr un sueño de mejor calidad y más reparador.

+ Higiene del sueño:

- ✦ La regularidad en el sueño es, sin duda, uno de los cimientos de la estabilidad del estado de ánimo. Se recomienda que un adulto duerma entre 7 y 9 horas en promedio al día para restaurar su desgaste físico y mental, y sentirse bien al día siguiente. Es recomendable que estas horas se duerman seguidas y de noche.
- ✦ Se recomienda reducir la cantidad de horas de sueño durante cuadros de depresión y evitar dormir en el día.
- ✦ Es recomendable mantener una libreta de notas donde se escriban los problemas que se presentan para dormir y así tenerlos presentes a la hora de la consulta y facilitar su tratamiento.

- ✦ Dormir mal o dormir poco produce irritabilidad, malestar físico y problemas de memoria, entre otros muchos problemas.
- ✦ Pasar una noche en vela porque está trabajando, estudiando o bailando está absolutamente desaconsejado.
- ✦ Se recomienda que las siestas no tengan una duración mayor de 30 minutos y solo deben realizarse si no afectan el sueño nocturno.
- ✦ Procurar no hacer cenas pesadas.
- ✦ Evitar el café y el chocolate ya que son estimulantes.
- ✦ En el caso de los fumadores, el último cigarrillo debería fumarse a más tardar media hora antes de dormir ya que el cigarrillo está asociado con dificultad del sueño.
- ✦ Durante la última media hora antes de acostarse, no es recomendable utilizar el computador o el televisor, ya que la luz que desprenden sus pantallas es estimulante.
- ✦ Si se trabaja hasta tarde, hay que dejar pasar una hora haciendo alguna actividad relajante (leer o escuchar música) antes de acostarse.
- ✦ Procurar no discutir antes de acostarse.
- ✦ No utilizar relojes de mesa que sean muy luminosos, porque con ellos se puede controlar el paso del tiempo o cuanto se tarda en dormir, y lo único que se consigue es aumentar la ansiedad.

+ Hábitos alimentarios regulares:

- +** En ningún caso conviene seguir una dieta restrictiva: pasar hambre es muy estresante y ello podría aumentar la irritabilidad y la ansiedad.
- +** La conducta de "atracones", consiste en comer de forma compulsiva una gran cantidad de alimento en poco tiempo con el fin, consciente o no, de calmar la ansiedad. Si aparece esta conducta hay que recurrir abiertamente al psiquiatra y buscar un tratamiento. Estos atracones pueden llevar a que aparezcan otras emociones como ansiedad, ira o culpa, que pueden interferir con la estabilidad del ánimo.

+ Ejercicio regular y práctica de deporte:

- +** Es muy recomendable practicar deporte, pero es importante tener en cuenta que el deporte es muy estimulante y en el caso de una persona con un Trastorno Afectivo Bipolar, no se recomienda practicarlo en una fase de manía ya que estos pacientes presentan un alto nivel de actividad física.

+

Es muy recomendable practicar deporte si están eutímicos (con ánimo estable) o deprimidos, ya que el deporte es bueno para el estado de ánimo.

5

¿CÓMO RESOLVER LOS PROBLEMAS DE FORMA EFECTIVA?

La resolución de problemas requiere autonomía de las personas para tomar decisiones, y es por esto que es sumamente importante que pacientes con trastorno afectivo bipolar la desarrollen, ya que debido a la enfermedad pueden sentirse dependientes o impedidos para tomar sus propias decisiones ante los problemas que se les puedan presentar.

Es imposible no tener problemas, de hecho la vida consiste en afrontarlos, sean grandes o pequeños, y hay momentos de satisfacción que son producto de resolver estos problemas. Estén enfermas o no, todas las personas enfrentan problemas a diario, desde que ropa ponerse o comer hasta situaciones complejas como comprar una casa o iniciar una idea de negocio.

Las decisiones difíciles pueden en ocasiones disminuir la calidad de vida de las personas y para alguien con trastorno afectivo bipolar pueden generar estados de ansiedad e insomnio que podrían llevar a un episodio no deseado. Ante esto es recomendable que el paciente tome las decisiones en un estado de eutimia siguiendo estos 3 pasos:

- 1** El primero, tener en cuenta que la mayoría de los problemas y las decisiones importantes no se deben manejar a la ligera. Actuar impulsiva y apresuradamente no es para nada recomendable puesto que puede llevar a resultados no deseados.

Actuar con serenidad le ayudará al paciente a:

- ✦ Reunir información relevante y objetiva.
- ✦ Entender a fondo la situación; a donde se quiere llegar, que condiciones se tienen y los obstáculos a superar.
- ✦ Definir objetivos realistas y concretos.
- ✦ Evaluar a corto y largo plazo los costos y beneficios de la decisión que se va a tomar.

2 El segundo, realizar una lluvia de ideas de posibles soluciones bajo 3 parámetros:

- ✦ **Cantidad;** tantas ideas o posibles soluciones como sea posible.
- ✦ **No juzgar las ideas;** todas las ideas que resulten son válidas en esta etapa del proceso.
- ✦ **Variedad;** las ideas deben ser tan variadas como sea posible sin caer a repetir la misma idea de diferentes maneras.

3 El tercero, es elegir la idea más apropiada entre la lista generada en el segundo paso. Se debe tener en cuenta cual es la idea que trae mayor beneficio al más bajo costo y sobretodo que sea posible de cumplir. Para cada una de las ideas se debe observar lo siguiente:

- ✦ La probabilidad para resolver el problema; en caso de ser difícil la decisión, se recomienda asignar puntuaciones a las ideas para destacar la que sea más óptima.

- ✦ La respuesta emocional que genera, si reduce la ansiedad o causa sensación de facilidad de ejecución.
- ✦ El tiempo y esfuerzo que requiere para ser realizada.
- ✦ Sus efectos a largo plazo.

Elaborar este procedimiento un par de veces ayudará al paciente a incorporarlo en sus procesos mentales hasta volverlo automático y llegar al punto de no necesitar hacer el proceso mecánico anteriormente descrito.

6

*¿QUÉ PUEDO HACER YO
POR MI ENFERMEDAD?*

- + Auto observarse:** para prevenir una recaída, se recomienda realizar una auto observación, es decir, estar pendiente del estado de ánimo y analizar cuando este esta descontrolado o se sale de lo normal. También es importante prestar atención al sueño ya que el no dormir bien, puede ser uno de los principales síntomas para una descompensación hipomaniáca. Es importante además, desconfiar totalmente de los cambios, si últimamente discute más de lo normal o si le molestan pequeños detalles que antes no le preocupaban tanto o si está hablando más de lo normal, pueden ser sín-

tomas para una descompensación. No espere a que sea demasiado tarde y al observarse grandes cambios en el estado de ánimo, consulte inmediatamente.

+

No consumir tóxicos: Aunque sea ocasional, el consumo de sustancias psicoactivas o el consumo de alcohol puede desencadenar una descompensación. Además de ser sustancias perjudiciales para la salud de cualquier persona, puede facilitar la aparición de síntomas psicóticos y también puede aumentar la ansiedad.

+ Escuchar a personas de confianza: Es importante lograr identificar, ya sea en la familia o entre los amigos, una persona que sea un punto de referencia. Una persona de confianza puede lograr detectar cambios en el estado de ánimo que el paciente no logra detectar o puede percibir como normales. Si esa persona o la gente que está a su alrededor hace comentarios que refieren cambios en su estado de ánimo, acuda inmediatamente al psiquiatra ya que puede evitar una recaída o descompensación.

+ Tomar correctamente la medicación: Para evitar recaídas, lo mejor que se puede hacer es tomar correctamente la medicación. Es importante no abandonar el tratamiento ya que puede traer consecuencias negativas para la salud y llevar a una recaída, además conlleva el riesgo de crear resistencia a la medicación. Si se le olvida su medicación, puede ayudarse con noticas, alarmas en el celular o tener a alguien responsable que le ayude a recordar la hora de la medicación y así no saltarse ninguna dosis.

+ Contarle al médico todos los síntomas: Todos los síntomas o cambios percibidos en su estado de ánimo, pueden ser indicio de una posible descompensación, por eso, se recomienda ser muy sincero a la hora de tener cita con el psiquiatra y hablar de todos sus síntomas para tratar la dificultad a tiempo y evitar una crisis.

+

No enfrentarse a la enfermedad: Usted no "es" bipolar, usted tiene un trastorno bipolar y es importante aprender a convivir con la enfermedad. Negarse puede agravar la aparición de síntomas y empeorar su estado de salud.

¿CÓMO INTERVENIR EN CASO DE QUE LA CRISIS SE PRESENTE?

En caso de que usted o su familiar esté entrando en crisis, por ejemplo en un episodio maníaco o hipomaniaco, recomiéndele al paciente aumentar el número de horas de sueño, limitar las actividades que realizar en el día, reducir la estimulación mental mediante ejercicios de relajación, eliminar el consumo de estimulantes como el té, el café, los refrescos de cola y las bebidas energizantes y posponer operaciones económicas o buscar una segunda opinión.

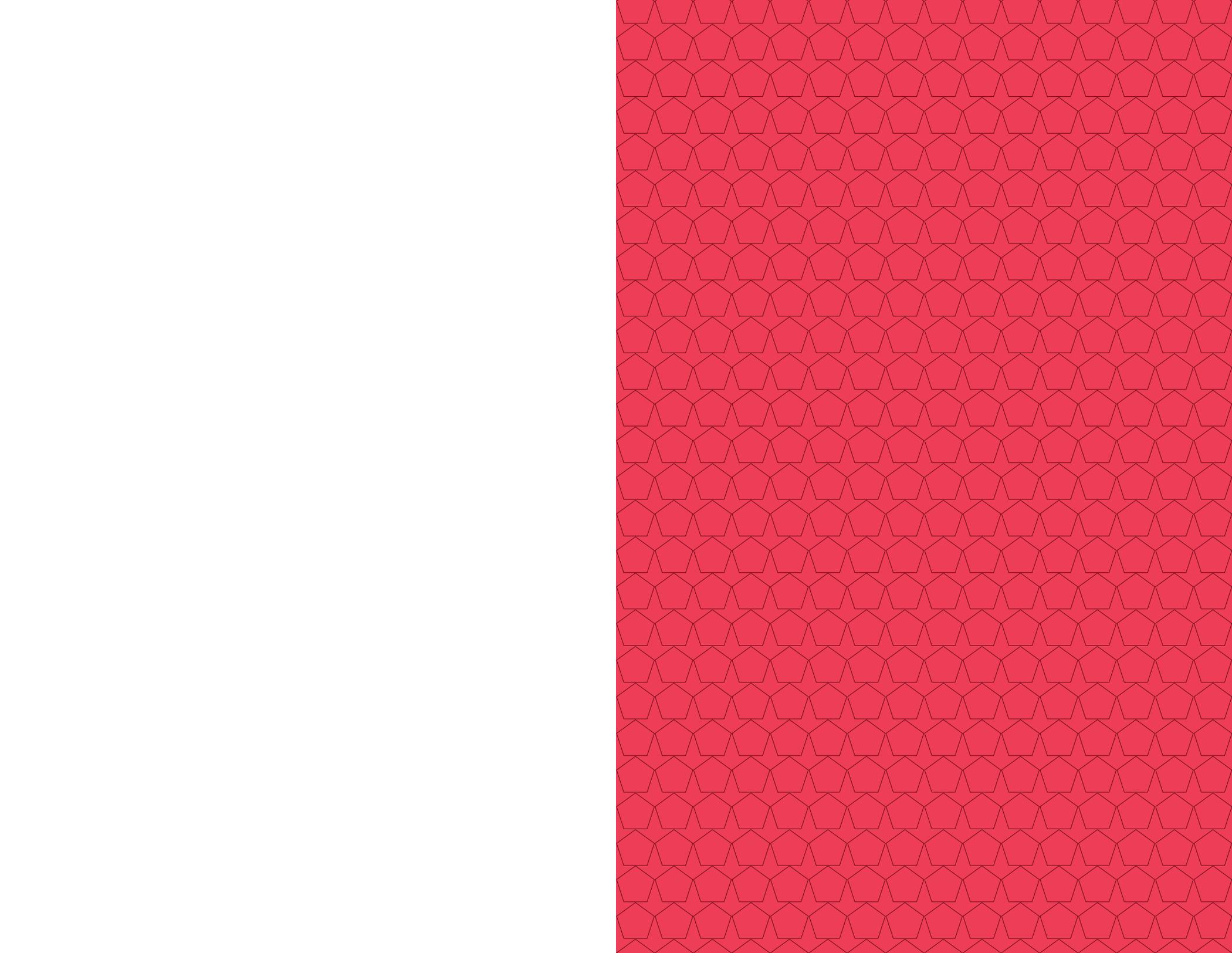
En caso de identificar signos tempranos de aparición de un episodio depresivo, se recomienda que el paciente duerma un máximo de nueve horas, intente aumentar el número de actividades que realiza, no tome decisiones importantes, intente relativizar los pensamientos de inferioridad o minusvalía, realice ejercicio físico y no se auto-medique. Es importante también que la familia proporcione apoyo disminuyendo los sentimientos de desesperanza y culpabilidad del paciente.

Si a pesar de seguir estas instrucciones, el episodio maníaco o depresivo tiene lugar, siga las siguientes instrucciones:

- + Para comenzar, es fundamental que usted se encuentre calmado, hable despacio y use tonos tranquilizadores con la persona en crisis. No se tome las acciones o palabras

de su ser querido de manera personal. Recuérdele que es importante para usted y que está ahí para ayudarlo. No le de órdenes ni le restrinja acciones, más bien hágale recomendaciones pero de manera sutil y amable.

- + Una vez que su familiar se encuentre estabilizado y calmado, comuníquese con algún familiar y consideren la opción de consultar a urgencias de su EPS con el fin de que el paciente tenga una atención médica adecuada. Allí le dirán qué hacer y dependiendo de la situación se considerarán cambios en el tratamiento farmacológico, una hospitalización o la posibilidad de remisión a otro centro de atención más especializado.





COLCIENCIAS

Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación

