



Cuidado del Trastorno afectivo bipolar

Investiga y aprende sobre el trastorno afectivo bipolar

- Solicita recursos a tu médico para informarte.
- Involucra a tu familia y a tu red de apoyo, para contarles sobre lo que sientes.



Hábitos saludables

- Realiza una rutina regular, ten hábitos para dormir y despertarte a la misma hora.
- Evita, en lo posible, situaciones estresantes y aprende estrategias para enfrentarte a ellas.
- Cuida tu alimentación.
- Has ejercicio físico de forma habitual y actividades al aire libre.



Toma los medicamentos todos los días

No dejes de tomar el medicamento, incluso cuando te sientas mejor. Ten en cuenta, que el medicamento toma su tiempo, al igual que la terapia. Ten paciencia y mantente enfocado en los objetivos.





Cuidado del Trastorno afectivo bipolar

Asiste a tus citas médicas y ve a terapia

Recuerda acompañar tu tratamiento con terapia para que aprendas a reconocer las señales de advertencia de un episodio maníaco o depresivo y así, tener un plan de acción, para que en caso de tener un episodio, las personas puedan apoyarte y mantenerte seguro.



Evita tomar cafeína, alcohol y drogas

El consumir esto puede empeorar los síntomas, interferir en el sueño, en el estado de ánimo o con los medicamentos.

Vigila tu estado de ánimo todos los días

Es importante que conozcas tus señales tempranas de emergencia, y verifiques tu estado de ánimo a diario para ver si podrías estar a punto de tener un cambio en el estado de ánimo. Anota tus síntomas diarios y regístralos en un cuadro. Así, encontraras un patrón o señal de advertencia.

