



Vivir con el trastorno bipolar



Descripción general

Si le han diagnosticado trastorno bipolar, es posible que se pregunte qué es lo que esto significa para usted. Algunas personas se sienten confundidas y asustadas. Pero el trastorno bipolar no tiene que robarle la vida. Usted puede aprender a manejarlo. Estos consejos pueden ayudar.

Tome sus medicamentos

Primero que nada, tome sus medicamentos tal como se le indica. Aun cuando no vea un cambio inmediato, continúe tomándolos, a menos que su médico le indique que deje de hacerlo. Esto es muy importante.

Sea consciente de lo que le pasa

Aprenda a reconocer sus cambios de humor. Préstele atención a sus altibajos. Si de repente nota que se siente demasiado feliz o demasiado triste y no sabe por qué, tómelo en serio. Es posible que su médico deba ajustar su tratamiento.

Mantenga una rutina regular

Planifique una rutina regular para comer y dormir. Asegúrese de dormir lo suficiente. Es posible que necesite dormir más de lo que cree, especialmente cuando esté tomando medicamentos. Por lo tanto, haga del sueño una prioridad.

Busque apoyo

Es importante mantenerse conectado con los seres queridos y los amigos. Por eso, busque apoyo. Hable con otros. Trate de que participen en su plan de tratamiento. Estas relaciones le proporcionan un sistema de respaldo. Un grupo de apoyo también puede resultar de ayuda. Y no se juzgue con tanta dureza. Mejorar puede tomar tiempo.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar el trastorno bipolar y recuperar su vida.

Interpretación actuarial en fotos

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.