

¿QUIÉNES SOMOS?

ASBIGA (*Asociación Bipolar de Galicia*) es una entidad sin ánimo de lucro y a sus familias en una red de apoyo psicológico, social e informativo propicia para comprender la enfermedad y su tratamiento)

OBJETIVOS:


- Brindar el apoyo psicológico y social necesario para mejorar la calidad de vida de los afectados y de sus familias.
- Difundir el conocimiento del trastorno bipolar a la población para que por una parte, su diagnóstico sea precoz, y por otra, para luchar contra el estigma social que conlleva.
- Proporcionar información sobre los recursos sanitarios, psicológicos y sociales existentes con la finalidad de alcanzar un tratamiento más integral.
- Demandar investigación acerca del trastorno bipolar en pro de un mayor conocimiento de las causas, y sobre todo, del tratamiento.

SERVICIOS:

Desde Asbiga se ponen a disposición de los afectados un conjunto de actividades y servicios:

- Servicio de orientación, asesoramiento e información sobre aspectos relacionados con el trastorno bipolar
- Grupos de autoayuda (reuniones en Santiago, Vigo, A Coruña)
- Terapia grupal psicoeducativa (sesiones en Santiago, Vigo y A Coruña)
- Actividades socioculturales: talleres, programa de visitas culturales, excursiones, etc.


Si quieres hacerte socio
o ponerte en contacto con
nosotros puedes llamarnos
al teléfono:


 646 107 713


o también escribirnos a:

asbiga@asbiga.org

asbigabipolaresdeg Galicia@gmail.com

 @asbigagalicia

 www.asbiga.org

 C/ Poeta Manuel María nº6
15705 Santiago de Compostela

COLABORACIONES:

ABANCA ES64 2080 0300 8530 4014 1047



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE TRABALLO
E BENESTAR



**FOLLETO
INFORMATIVO
SOBRE EL
TRASTORNO
BIPOLAR**

¿QUÉ ES EL TRASTORNO BIPOLAR?

El trastorno bipolar es una enfermedad poco conocida por la población, la cual está salpicada de falsos mitos, como sucede con gran parte de las enfermedades de tipo psíquico. No obstante, afecta entre al 2 y al 4% de la población mundial, cifras en las que se incluyen mujeres y hombres sin distinción de raza, nivel social o cultural, según diversos estudios.

Las personas afectadas por esta enfermedad experimentan, a lo largo de su vida, **altibajos extremos en su estado de ánimo**: pueden pasar por fases de euforia y mucha actividad, lo que llamamos episodios maníacos o hipomaníacos (según su identidad) y por fases de profunda tristeza y aletargamiento, lo que llamamos episodios depresivos.

El trastorno bipolar **suele manifestarse por primera vez al final de la adolescencia**, sin embargo, **tarda una media de 10 años en ser diagnosticado**. Esto es debido a que por ahora, no existen pruebas médicas que permitan verificar el diagnóstico y éste ha de realizarse exclusivamente analizando la información que proporciona el propio paciente y sus familiares.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Las personas con trastorno bipolar suelen presentar un conjunto de **síntomas a nivel emocional, conductual y de pensamiento** cuando se encuentran en algún episodio:

- **En las fases de manía:** Aumento de energía y de actividad, estado de ánimo eufórico, disminución de la necesidad de dormir, aumento exagerado de la autoestima, pensamiento acelerado, aumento de la sociabilidad, aumento del impulso sexual, irritabilidad, gastos excesivos e inapropiados, y en algunos casos, delirios y alucinaciones.
- **En las fases hipomaníacas,** los síntomas pueden ser los mismos que en la manía pero se presentan con menor intensidad.
- **En las fases depresivas:** Ánimo persistente de tristeza, vacío emocional, sentimientos de desesperanza y pesimismo, sentimientos de culpa y desaprobación, pérdida de interés por las actividades diarias, falta de concentración, insomnio o exceso de sueño, pérdida o exceso de apetito y deseo de dormir.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Actualmente se puede afirmar sin ninguna duda que **el trastorno bipolar tiene base biológica y que se transmite genéticamente**: las personas que padecen esta enfermedad sufren **alteraciones en los mecanismos bioquímicos del cerebro que regulan el estado de ánimo**.



Por otra parte, aunque la herencia genética y los factores neurobiológicos hacen que seamos más o menos propensos a desarrollar esta enfermedad, existen diversos factores ambientales que pueden desencadenar la aparición de un episodio. **De esta forma, los afectados por el trastorno bipolar son más vulnerables al estrés ambiental, tanto físico** (falta de sueño, cambios estacionales, exceso de actividad, consumo de estimulantes...) **como emocional** (conflictos familiares, problemas laborales...) ya que estos factores pueden precipitar recaídas tanto de tipo maníaco como depresivo.

Y RECUERDA:

Las enfermedades psíquicas son igual al resto de las enfermedades, somos la sociedad quienes las hacemos diferentes.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Aunque el trastorno bipolar es una enfermedad crónica, **hoy en día existen tratamientos farmacológicos muy eficaces**: existen medicamentos que frenan las fases de euforia y que ayudan a superar la depresión además de sustancias que actúan como estabilizadores del estado de ánimo y previenen las recaídas. Estas medicaciones vienen a ser como la insulina para el diabético, de la que depende su salud y su calidad de vida. Pero además de la insulina, el diabético necesita, para evitar subidas y bajadas de azúcar, una dieta específica. El equivalente a la dieta diabético para una persona con trastorno bipolar sería llevar a la práctica unos determinados hábitos de vida saludables y aprender y utilizar una serie de estrategias indicadas para el manejo de la enfermedad. De ahí la importancia de que los afectados complementen su tratamiento farmacológico con psicoeducación y/o psicoterapia.

Gracias a la medicación y a estos ejercicios de autocuidado y autocontrol de la enfermedad son muchas las personas que pasan largos períodos de tiempo sin presentar ningún síntoma importante pudiendo llevar una vida laboral, social y familiar completamente adaptada.