

# PSICOEDUCACIÓN PARA EL TRASTORNO BIPOLAR

MARIA CARMEN GALLARDO CARRASCO<sup>1</sup>, DOMINGO LÓPEZ GUILLÉN<sup>2</sup>, CARMEN CARRASCO ESPEJO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL SERVICIO ANDALUZ DE SALUD.

<sup>2</sup>CELADOR SERVICIO ANDALUZ DE SALUD.

## INTRODUCCIÓN

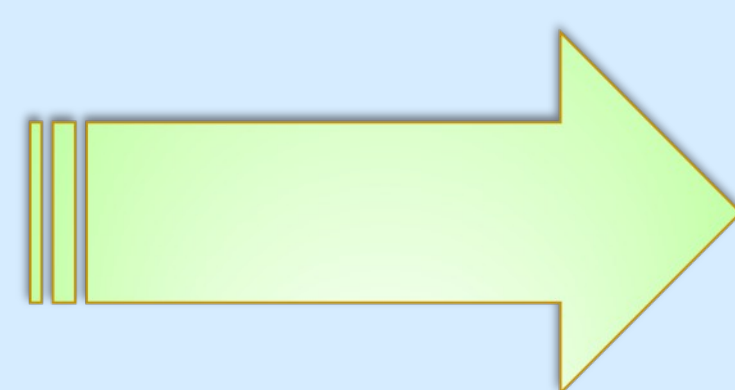
El trastorno bipolar es un trastorno crónico e incapacitante para muchas personas. Su abordaje ha sido clásicamente farmacológico (litio), aunque en los últimos años se ha demostrado que su combinación con distintos tratamientos psicológicos permite una mayor mejoría en estas personas. Son la sexta causa de incapacidad laboral en el mundo (López y Murray, 1998) y por su gravedad y cronicidad comportan un gran gasto económico y social, tanto directo- ingresos hospitalarios, utilización de recursos médicos- como indirecto- constantes bajas laborales, pérdida de productividad (Goetzl y cols., 2003).

La incidencia de los trastornos bipolares se aproxima al 4% de la población adulta (Hirschfeld y cols., 2003). Las consecuencias de la enfermedad y las recaídas subsiguientes par el individuo y sus familiares, unidos al alto riesgo de suicidio (Tsai y cols., 2002), hacen necesario un esfuerzo terapéutico múltiple que vaya más allá de la farmacoterapia, y a su vez, la facilite.

## OBJETIVO

### OBJETIVOS GENERALES

- Transmitir conocimientos y orientación sobre trastorno bipolar, su tratamiento y prevención de recaídas al paciente y su familiares.



### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Instruir a los familiares para detectar las señales de alarma que puedan desembocar en una recaída.  
- Educar en fármacos, efectos secundarios y controles analíticos periódicos.  
- Orientar en alimentación saludable.

## DESARROLL

Consta de 10 sesiones impartidas semanalmente, con una duración de dos meses y medio.

- 1º **SESIÓN:** ¿Qué es la enfermedad bipolar?. Factores etiológicos y desencadenantes. Síntomas.
- 2º **SESIÓN:** Tratamiento: eutimizantes y antimaníacos. Niveles plasmáticos. Control analítico.
- 3º **SESIÓN:** Tratamiento antidepresivos.
- 4º **SESIÓN:** Información: señales frecuentes de recaída.
- 5º **SESIÓN:** Individualización: identificación de los pródromos.
- 6º **SESIÓN:** Sustancias psicoactivas: riesgo en la enfermedad bipolar.
- 7º **SESIÓN:** Regularidad de hábitos.
- 8º **SESIÓN:** Manejo del estrés. Estrategias de solución de problemas. Técnicas de relajación.
- 9º **SESIÓN:** Taller práctico de relajación.
- 10º **SESIÓN:** Clausura del curso formativo.

## CONCLUSIONES

Con esta psicoeducación, transmitiríamos información necesaria tanto al paciente como a sus familiares, para favorecer la detección precoz de señales de alarma en los pródromos, correcta utilización de psicofármacos, educación para la salud en hábitos saludables y favorecer la calidad y normalidad vital, evitando así recaídas e ingresos hospitalarios.

## BIBLIOGRAFÍA

- Colom F, Vieta E. Manual de psicoeducación para el trastorno bipolar.. Barcelona. Ars Medica, 2004.

- Seizer R, Bonomo Y, Patton G. Primary care assessment of a patient with an eating disorder. Aust Fam Physician; 1995; 24: 2032-2036.

-Haller E. Earing disorders. A review and update. West J Med 1992; 157 : 658 – 62.

-Turnbull S, Ward A, Treasure J, Jick H, Derby L. The demand for eating disorder care. An epidemiological study using the general practice research database. Br J Psychiatry; 1996; 169: 705- 712.

-Quintanilla MA, Velilla JM, Quetglas B, Olza I y Bonals A. Características de la demanda asistencial por trastornos de la conducta alimentaria en una Unidad de Psiquiatría Infanto – Juvenil tras un intervalo de 10 años. Revista de psiquiatría Infanto- Juvenil; Núm 1/98. Enero – Marzo 1998.

Crispo, 1976; Garfinkel y Garner, 1982; Jones y cols., 1980

-Río Sánchez, Borda, Torres y Lozano, 2002; Wade, Davidson y O’Dea, 2003.

- López-Ibor Aliño, Juan J. & Valdés Miyar, Manuel (dir.) (2002). *DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado*. Barcelona: Masson.