

TRASTORNO BIPOLAR

1. Datos rápidos

- El trastorno bipolar es una enfermedad de salud mental que provoca cambios de humor extremos.
- La evaluación y el diagnóstico generalmente implican trabajar con un profesional de la salud mental para explorar sus síntomas e historia clínica.
- Generalmente, la medicación suele ser un tratamiento de primera línea para el trastorno bipolar, pero otras opciones de apoyo incluyen terapias psicológicas, apoyo de pares, etcétera.
- Mejorar el sueño y controlar el estrés puede ayudar a prevenir o minimizar los síntomas del trastorno bipolar.
- SANE puede ayudarlo(a) a explorar opciones, cerrar brechas y brindar apoyo digital gratuito para la salud mental.

Esta guía está diseñada para ayudar a las personas que viven con un trastorno bipolar, y a sus familias y amigos, a comprender cómo obtener apoyo, mantener su bienestar y trabajar hacia la recuperación.

Todos tienen diferentes necesidades y experiencias de salud mental. Esta guía no puede abarcar todas las opciones y los consejos proporcionados aquí son de carácter general. Póngase en contacto con un GP o un profesional de la salud mental para obtener un asesoramiento más específico y personalizado.

No dude en ponerse en contacto con SANE para hablar de sus inquietudes. SANE también brinda apoyo de salud mental digital, que incluye asesoramiento de apoyo y nuestro Servicio Guiado. [Visite esta página para obtener más información.](#)

2.Trastorno bipolar: lo que realmente implica

El trastorno bipolar (alguna vez llamado depresión maníaca) es una enfermedad de salud mental que provoca cambios de humor extremos. Entre estos se incluyen:

- Manía: un período de estado de ánimo y actividad inusualmente elevado o irritable, que dura al menos una semana.
- Hipomanía: como una manera más leve de manía, se encuentra entre un sentimiento de euforia normal y manía. La hipomanía también implica un estado de ánimo o actividad inusualmente elevado o irritable, pero es más breve (dura al menos cuatro días).
- Síntomas depresivos: como bajo estado de ánimo, pérdida de interés en las actividades normales, fatiga y pensamientos negativos.

Para obtener un resumen útil del trastorno bipolar (incluido el trastorno bipolar I, el trastorno bipolar II y el trastorno ciclotímico), consulte nuestra [hoja informativa](#).

El trastorno bipolar es una enfermedad diversa

La duración de los síntomas del trastorno bipolar, la frecuencia con la que ocurren y la intensidad de los mismos varía mucho de una persona a otra.

En promedio, las personas que viven con trastorno bipolar experimentan más episodios de depresión que manía o hipomanía. Esto significa que es importante comprender y acceder al apoyo para la depresión, no solo para la manía. Para algunas personas existe un “ciclo rápido” entre los dos estados.

Algunas personas incluso pueden experimentar, de manera conjunta, tanto estados de ánimo altos como bajos; por ejemplo, pueden estar extremadamente energizados, pero también sentirse muy deprimidos y sin esperanza. Esto se llama un “estado de ánimo mixto”.

Algunas personas también experimentan síntomas de psicosis como parte de su trastorno bipolar. La psicosis, una palabra que a menudo se usa mal, involucra a

una persona que pierde el contacto con la realidad. Pueden tener delirios (creer cosas que no son ciertas) o alucinaciones (ver, oír, saborear u oler algo que no existe).

Aquí hay algunas historias reales de personas con experiencia vivida del trastorno bipolar:

- [La historia de Dov.](#)
- [La historia de Charlotte.](#)
- [La historia de Matt.](#)

Los síntomas del trastorno bipolar son manejables

No existe una “cura” para el trastorno bipolar, lo que significa que es una enfermedad de largo plazo. Si bien muchas personas necesitan controlar sus síntomas con el tiempo, con el apoyo adecuado pueden tener un impacto mínimo en la calidad de vida.

La buena noticia es que muchas personas con trastorno bipolar pueden recuperarse bien de los episodios y pueden llevar vidas largas y satisfactorias. Con el tiempo, es posible que comprenda mejor sus síntomas, descubra qué opciones de tratamiento y apoyo funcionan para usted y aprenda cómo mantenerse bien y mejorar su bienestar. Muchas personas con trastorno bipolar pueden permanecer en la fuerza laboral, conectarse con su comunidad local y tener una variedad de relaciones satisfactorias.

3.Evaluación y diagnóstico del trastorno bipolar

Si usted, o un ser querido, está preocupado por el trastorno bipolar, el primer paso es hablar con un profesional de la salud.

Un médico de cabecera (GP) puede proporcionar asesoramiento y evaluación inicial. Luego pueden proporcionar una derivación a un profesional de la salud mental, como un psiquiatra o un psicólogo, que puede proporcionar una evaluación y un diagnóstico completos, así como sugerir opciones de tratamiento y apoyo.

Puede ser útil prepararse para una evaluación aportando algunas notas o puntos.

Qué esperar de una evaluación

Una evaluación para el trastorno bipolar puede implicar una combinación de lo siguiente:

- Hablar con detalle sobre su historia y experiencias, que incluye los antecedentes familiares de enfermedades de salud mental, las experiencias de eventos desafiantes o traumáticos, su historia clínica y cualquier historial de uso de sustancias.
- Explorar sus síntomas, que incluye su gravedad, la edad de la aparición y cuánto tiempo duran. Esto a veces implica una entrevista psicológica estructurada o cuestionarios escritos.
- Exámenes de sangre y otros análisis clínicos para ver si hay algún problema de salud física que contribuya a sus síntomas.
- Control de los síntomas para comprender cómo podrían cambiar con el tiempo.

En ocasiones, se invita a familiares y amigos a brindar sus observaciones y conversar cualquier inquietud.

Las evaluaciones pueden tomar tiempo

Lamentablemente, las evaluaciones del trastorno bipolar pueden ser complejas.

A veces puede ser difícil determinar si una persona está experimentando síntomas de trastorno bipolar u otra enfermedad de salud mental compleja. A menudo, las personas experimentan condiciones concurrentes, lo que implica que puede ser difícil entender qué condiciones están provocando los síntomas. Esta es la razón por la cual las evaluaciones a veces toman mucho tiempo. A algunas personas se les puede diagnosticar primero otras enfermedades.

4.Opciones de tratamiento y apoyo para el trastorno bipolar

El trastorno bipolar generalmente se maneja a través de una combinación de medicamentos y otras opciones de tratamiento y apoyo: apoyo psicológico, apoyo de los servicios comunitarios y cuidado de la salud física pueden ayudarlo a mantenerse bien. Esto podría implicar el apoyo de un GP, profesionales de la salud mental, etcétera.

Puede llevar un tiempo encontrar la combinación adecuada de opciones de tratamiento y apoyo para usted. También puede llevar algún tiempo encontrar los profesionales de la salud adecuados para apoyarlo. Esto es normal. Recuerde que está bien hacer preguntas, explorar sus opciones y hablar si algo no le parece bien.

Medicación

La medicación se considera un tratamiento de “primera línea” para el trastorno bipolar. Esto implica que a la mayoría de las personas con trastorno bipolar se les recetará uno o más medicamentos diseñados para mantener estable su estado de ánimo. Estos medicamentos generalmente son recetados y controlados por un psiquiatra.

Estos son algunos consejos sobre cómo aprovechar al máximo su medicamento:

- Es importante tomar la medicación según las indicaciones, de lo contrario, los síntomas no se controlarán con la misma eficacia. Informe siempre a su médico si la medicación está causando problemas o si desea hacer cambios.
- No tenga miedo de hacer preguntas sobre su medicación: es importante comprender qué hace y por qué lo necesita. Pregunte cómo le ayudará el tratamiento, los efectos secundarios, y las ventajas y desventajas.
- Sea honesto con su médico acerca de cualquier medicamento actual o uso de sustancias, ya que estos pueden interferir con su medicación.
- Hágalo más simple: los dispensadores de dosis disponibles en las farmacias o los calendarios pueden ayudarlo a mantenerse al día y hacer que sea más fácil recordar tomar la medicación.
- Informe a sus familiares y amigos cercanos de confianza sobre sus medicamentos: las personas cercanas a usted pueden brindarle un buen

apoyo cuando toma medicamentos a largo plazo. Es bueno que entiendan cómo ayuda el medicamento y cuáles podrían ser los efectos secundarios.

Medicación para el trastorno bipolar

Se pueden recetar diferentes tipos de medicamentos para el trastorno bipolar, tales como:

- Estabilizadores del estado de ánimo: se pueden administrar para tratar y reducir el riesgo de nuevos episodios maníacos y depresivos. El litio generalmente se recomienda como un medicamento de primera línea a largo plazo para el trastorno bipolar, aunque hay otras opciones disponibles si no se tolera o no es efectivo.
- Medicamentos antidepresivos: se pueden recetar para controlar los síntomas de la depresión.
- Medicamentos antipsicóticos: se pueden recetar para estabilizar el estado de ánimo y controlar los síntomas de la psicosis, si están presentes.

Efectos secundarios

Los medicamentos a menudo tienen efectos secundarios, como debilidad muscular, somnolencia, aumento de peso y problemas de memoria. Es muy importante controlar los posibles efectos secundarios. Por ejemplo, si toma litio a largo plazo, necesitará análisis de sangre periódicos para controlar la concentración en el torrente sanguíneo.

Si tiene algún efecto secundario debido a su medicación, informe a su médico; es posible que puedan reducir o cambiar la dosis, o sugerir otras formas de manejar el problema.

Es importante recordar que el mismo medicamento puede afectar a las personas de manera muy diferente. En otras palabras, no a todas las personas que toman un medicamento en particular se les presentarán los mismos efectos secundarios.

Apoyo psicológico y terapias de conversación

Los profesionales de la salud mental pueden brindarle tratamientos psicológicos. Estos pueden ser muy valiosos: además de brindar apoyo, pueden ayudarlo a aprender formas de enfrentar los problemas.

Existen diferentes tipos de “terapias de conversación”, que incluyen la terapia cognitivo-conductual (CBT), la terapia centrada en la familia, la terapia conductual

dialéctica y la terapia interpersonal CBT basada en la atención plena (IPT) y las terapias grupales. Por lo general, implican:

- Más información sobre el trastorno bipolar.
- Comprender cómo los diferentes procesos de pensamiento y comportamientos pueden afectar su estado de ánimo.
- Control de su estado de ánimo, pensamientos y comportamientos.
- Identificar estrategias para prevenir las recaídas.
- Mejorar las relaciones.
- Trabajar en objetivos individuales.

Para obtener más información sobre los diferentes tipos de tratamientos disponibles, consulte nuestra hoja informativa: [Psicoterapia](#).

Terapia electroconvulsiva (ECT)

La [ECT](#) es un tratamiento seguro y establecido que puede ser útil para la depresión grave, la manía y la psicosis, a veces se usa en casos en los que otros tratamientos no ayudan. Funciona mediante el uso de estimulación eléctrica para liberar sustancias químicas del cerebro que ayudan a restaurar el funcionamiento normal del cerebro. La ECT se administra en un hospital bajo anestesia general.

El tratamiento generalmente solo se da con el consentimiento de la persona involucrada. Una excepción es cuando un psiquiatra cree que una persona no puede dar su consentimiento informado y lo da por ella (pero esto solo debe suceder después de conversar el problema con el cuidador principal de la persona). En algunas partes de Australia, no se puede administrar la ECT a menos que dos médicos estén de acuerdo en que es el mejor enfoque.

No se cree que haya efectos adversos a largo plazo, aparte de los problemas de memoria, que en su mayoría son leves y mejoran con el tiempo. Estos a veces persisten durante semanas o (menos comúnmente) meses. El dolor de cabeza después del tratamiento generalmente desaparece después de unas pocas horas.

Apoyo de los pares

Conectarse con otras personas que también tienen trastorno bipolar puede ser de gran ayuda. Además de superar el aislamiento, es una buena manera de compartir información y estrategias útiles para ayudarlo a sobrellevar la situación.

El [Apoyo de los pares](#) puede ser formal o informal. SANE tiene una serie de servicios de apoyo entre pares; para obtener más información, llame a la línea de ayuda de SANE al 1800 18 SANE (7263) o [vea esta página](#).

Terapias alternativas

Algunas personas encuentran útiles las terapias alternativas, como la acupuntura o la medicina a base de hierbas. Si decide probar una terapia alternativa además del tratamiento recetado, asegúrese de que no haya efectos secundarios nocivos. Algunas terapias alternativas no se recomiendan para personas con problemas de salud mental (los remedios a base de hierbas pueden interactuar con otros medicamentos, por ejemplo), por lo que es importante hablar de antemano con su médico sobre su uso.

Tenga cuidado con cualquier persona que sugiera que puede curar su enfermedad (cuando algo suena demasiado bueno para ser verdad).

Apoyo en la comunidad

Los programas de apoyo están disponibles para ayudar a las personas a acceder a apoyo en la comunidad, según sus necesidades individuales. Es posible que desee consultar con su GP u otro profesional de la salud sobre opciones de empleo y apoyo educativo, apoyo financiero, apoyo de alojamiento y actividades sociales.

5. Manejo de episodios agudos de manía y depresión

Los “episodios agudos” son muy intensos y pueden incluir manía, depresión o una combinación de síntomas. Es posible que no sean frecuentes, pero pueden ser difíciles de manejar. Durante un episodio agudo, puede experimentar síntomas como imprudencia, impulsividad y pensamientos suicidas. Es importante no tomar decisiones importantes ni cambios de vida hasta que se haya recuperado de un episodio agudo.

Monitoreo de señales de alerta temprana

Los episodios agudos pueden desencadenarse por una variedad de cosas. Es importante que se cuide para tratar de evitar que ocurran estos episodios, lo que incluye hacer todo lo posible para controlar sus niveles de estrés y dormir bien

por la noche; consulte la sección 4, Cuidarse a sí mismo, para obtener más información.

Después de haber experimentado algunos episodios, probablemente comenzará a notar cuándo se presentan. Las primeras señales de alerta de manía y depresión a veces se denominan "alertas de recaída". Cada uno es individual: tendrá sus propias señales de alerta temprana únicas.

Conocer sus primeras señales de alerta, controlarlas y tener un plan puede ayudarlo a prevenir un episodio.

Las [herramientas y listas de verificación](#) pueden ayudarlo a reconocer estas señales de alerta temprana. Es una gran idea usar un diario o una aplicación como eMoods (disponible gratis en [iOS](#) y [Android](#)) para controlar su estado de ánimo, sueño y niveles de estrés. Algunos signos comunes de un episodio de manía son:

- Mayor actividad y energía.
- Mayor motivación.
- Necesitar dormir menos.
- Estado de ánimo elevado.

Algunas señales de alerta tempranas comunes para un episodio depresivo son:

- Sentirse deprimido, triste o entumecido.
- Pérdida de energía.
- Pérdida de interés en personas o actividades.
- Dificultad en la concentración.
- Pensamientos de suicidio o muerte.

Planificación anticipada de los próximos pasos

Es importante saber qué hacer cuando usted, su familia o amigos identifiquen sus primeras señales de alerta. Un plan de acción puede incluir:

- A quién decírselo, como familiares cercanos o amigos.

- Cómo la familia y los amigos pueden ayudarlo.
- Sus preferencias para las opciones de tratamiento y apoyo, incluidas las vías de derivación.
- Números de contacto de emergencia.

Comparta esto con su familia, su GP y cualquier profesional de la salud mental involucrado en su apoyo.

También puede tener en cuenta una planificación anticipada de la atención, que implica la planificación de su futura atención médica en momentos en los que es posible que no pueda comunicar sus preferencias o tomar decisiones de tratamiento. Este es un esfuerzo de equipo, que implica la identificación de un familiar o amigo de confianza que pueda tomar decisiones en su nombre y conversaciones con profesionales de la salud. También implica llenar una Instrucción Anticipada de Atención (Advance Care Directive). La información varía según el estado; por ejemplo, aquí hay información para [Victoria](#) y [NSW](#).

Tratamiento de los episodios agudos

No siempre es posible controlar los síntomas de un episodio agudo en el hogar. A menudo, esto requiere una hospitalización para estabilizar los síntomas y mantenerlo a salvo.

Lo más probable es que su estadía sea lo más corta posible y en la unidad psiquiátrica de un hospital general, en lugar de un hospital que se ocupa solo de enfermedades psiquiátricas. En algunos casos, es posible que necesite una estadía más prolongada, por ejemplo, si está experimentando ciclos rápidos o si su equipo de tratamiento está preocupado de que pueda lastimarse.

El tratamiento puede implicar probar nuevos medicamentos o cambiar la dosis de los medicamentos existentes. También puede acceder a otras opciones de tratamiento y apoyo, tales como terapia individual o grupal, o terapia electroconvulsiva (ECT).

Tratamiento y consentimiento

Si un psiquiatra u otro profesional de la salud recomienda que alguien necesita tratamiento y la persona no está de acuerdo, a veces puede recibir tratamiento sin su consentimiento. En algunas partes del país, esto se conoce como “seccionamiento” o “programación”.

Las [circunstancias exactas para el tratamiento involuntario](#) varían entre los diferentes Estados y Territorios, pero en general las personas reciben este tratamiento para garantizar su propia salud o seguridad, o la de los demás.

Puede haber límites legales sobre cuánto tiempo se puede tratar a una persona sin su consentimiento, y pueden solicitar que un médico o un organismo como una Junta de Revisión de Salud Mental (Mental Health Review Board) le dé de alta. Estos hechos deben explicarse a cualquier persona que reciba tratamiento sin su consentimiento.

Para obtener más información sobre sus derechos, comuníquese o visite el sitio web de la Oficina del Defensor Público (Office of the Public Advocate) de su estado.

Manejo de pensamientos y conductas suicidas

No es raro que las personas tengan pensamientos sobre hacerse daño o quitarse la vida cuando están experimentando un episodio agudo. Trate de recordar que estos son solo pensamientos, que pasarán y que no hay necesidad de actuar en consecuencia.

Estos pensamientos también pueden ser una alerta real de que su tratamiento necesita mejorar, así que hable con su médico acerca de ellos lo antes posible. Ajustar la medicación puede ayudar a controlar los pensamientos suicidas. Además, las terapias psicológicas pueden ayudar a abordar las causas de los pensamientos e identificar estrategias para afrontarlos si vuelven a surgir.

Para obtener más información sobre cómo controlar y prevenir los sentimientos suicidas, consulte nuestra [guía de apoyo cuando está preocupado por el suicidio](#).

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas y está en peligro inmediato, llame al triple cero (000) y solicite una ambulancia. No deje a la persona sola hasta que llegue la ayuda.

Para obtener ayuda y apoyo, llame a Lifeline al 13 11 14 o al Servicio de devolución de llamada de suicidio (Suicide Call Back Service) al 1300 659 467.

6.Cuidarse

Esta sección describe las cosas importantes que puede hacer para cuidarse, tanto solo como con el apoyo de su familia, amigos y el asesoramiento de profesionales de la salud de confianza. Al hacer lo que pueda para cuidar de sí mismo, es probable que se sienta más en control y tenga una mejor oportunidad de prevenir o reducir la gravedad de los episodios de depresión o manía.

Consulte nuestro artículo [Guía de vida saludable](#) para obtener más información sobre cómo mantener su bienestar y salud física.

Manejo del estrés

Todo el mundo necesita encontrar formas de controlar el estrés, pero es especialmente importante si tiene un trastorno bipolar, porque el estrés a veces puede desencadenar síntomas.

Algunas sugerencias:

- Salir a caminar, hacer yoga, meditación, aromaterapia o tomar un baño largo pueden ayudar a aliviar el estrés: encuentre lo que funciona para usted.
- Relajarse con las cosas que disfruta debe ser una parte regular de su vida, ya sea una película, un libro, escuchar música, mirar televisión, conocer gente o estar con una mascota.
- Piense en formas de reducir el estrés en su vida. Por ejemplo, no intente tener muchas cosas en su día y trate de lidiar con una cosa a la vez.
- Si no puede evitar los eventos estresantes, dese tiempo para relajarse y recuperarse después. Si el estrés se está convirtiendo en un problema, pídale a su médico o a un profesional de la salud mental que le sugiera maneras de lidiar con él.

Priorizar el sueño

Existe un fuerte vínculo entre los síntomas del trastorno bipolar y el sueño. Las dificultades para dormir pueden hacerlo más vulnerable a los episodios depresivos y maníacos, y también pueden ser una señal de alerta temprana de

manía. La falta de sueño también puede aumentar los niveles de estrés y causar problemas con el estado de ánimo.

Algunas sugerencias:

- Trate de evitar las cosas que interfieren con los patrones de sueño, por ejemplo: trabajar por turnos, quedarse fuera toda la noche o quedarse despierto hasta tarde para estudiar.
- Trate de mantener un horario regular para acostarse y despertarse.
- Conozca qué lo ayuda a dormir, por ejemplo: tomar un baño tibio antes de acostarse, permitir suficiente tiempo para relajarse antes de acostarse, evitar las bebidas con cafeína por la tarde y la noche (gaseosas, así como café o té) o demasiado alcohol antes de acostarse (el alcohol puede hacer que sea más fácil conciliar el sueño, pero puede provocar un sueño de mala calidad).

Evite el alcohol, el tabaco y las drogas recreativas

Las pautas de salud recomiendan que los adultos sanos no beban más de 10 bebidas estándar de alcohol por semana y no más de 4 en un día. Si bien es poco probable que el consumo moderado de alcohol sea dañino, es posible que el alcohol intensifique y empeore los síntomas del trastorno bipolar. A veces, el alcohol puede interactuar de manera peligrosa con los medicamentos recetados. Para algunas personas, no beber nada es la mejor opción y la más segura. Hable con su GP o psiquiatra sobre cuánto alcohol es seguro para usted.

Si fuma cigarrillos, dejar de fumar es una manera importante de mejorar su salud en general. Si bien la depresión puede ser un efecto secundario temporal de dejar de fumar para algunas personas, no deje que esto lo desanime. Hable con su GP o con un profesional de la salud mental sobre la mejor manera de dejar de fumar de manera segura y exitosa.

Algunos tipos de drogas recreativas pueden desencadenar episodios de depresión, manía y psicosis. Otros pueden provocar dificultades para dormir, lo que también puede desencadenar episodios. Por estos motivos es importante evitarlos.

Hacerse controles regulares

Las personas que viven con el trastorno bipolar tienen un mayor riesgo de tener problemas de salud física. Por este motivo, es importante ver a un GP con regularidad. Su GP puede ayudarlo a monitorear su peso, dieta, función cardíaca, hepática y tiroidea, niveles de hemoglobina y glucosa, etcétera.

Su médico también puede aconsejarle sobre un estilo de vida saludable, que incluye la nutrición, el ejercicio y el sueño. Para obtener más información, consulte la [Guía de Vida Saludable](#).

Manténgase en contacto

La depresión a veces significa que no tiene ganas de hablar con otras personas. Es importante tratar de superar este sentimiento, porque no pasar tiempo con los demás puede empeorar los síntomas de la depresión. Trate de hacer el esfuerzo de mantenerse en contacto con familiares, amigos y vecinos; se sentirá mejor a largo plazo.

Conectarse con otras personas que también viven con el trastorno bipolar también puede ayudarlo a sentirse conectado y comprendido. Consulte los [Foros](#) de SANE y las opciones de [Apoyo de pares](#).

7. Cómo pueden ayudar la familia y los amigos

A veces, tener una relación cercana con alguien que tiene trastorno bipolar puede ser un desafío. Puede ser difícil saber cómo ayudar de manera efectiva.

Por ejemplo, si se sienten deprimidos, puede ser difícil motivarlos para ir a eventos o socializar, y pueden tener dificultades para mantener una amistad o una relación. Durante momentos de manía o hipomanía, la persona puede sentir que no pasa nada y enojarse si usted sugiere que hay un problema. Esto puede causar conflicto.

Aquí hay algunas sugerencias para apoyarlos de manera efectiva:

- Trate de recordar que sus síntomas no son su culpa: problemas tales como tener problemas para levantarse de la cama y la falta de motivación no son pereza. Son síntomas de una enfermedad de salud mental.
- Anímelos a controlar las señales de alerta temprana y elaborar un plan de acción. Si es posible, intente tener una copia del plan de acción, que incluye qué hacer si no se encuentran bien y no pueden cuidar de sí mismos o mantenerse a salvo.
- Si es posible, trate de participar activamente en su tratamiento. Está bien pedir participar y conversar cómo sería su papel. Su GP y cualquier otro miembro del equipo de tratamiento también deberían poder brindarle apoyo y cualquier información pertinente.

Recuerde, los cuidadores también deben cuidar su propia salud. Cuando alguien que a usted le importa tiene un estado emocional extremo, es natural que se sienta afectado por esto.

Mientras cuida a la persona, trate de mantener su propia vida, intereses y sentimientos. Comer bien, hacer ejercicio con regularidad y reservar tiempo para relajarse ayudan a su bienestar físico y mental, y eso hace que sea más fácil sobrellevar la situación. Esto le ayudará a ser un mejor cuidador, así como a cuidar su propia salud mental.

Muchas personas encuentran útil estar en contacto con un grupo de apoyo para cuidadores. Los [Foros SANE](#) proporcionan un espacio en línea seguro y moderado donde las personas afectadas por enfermedades mentales, así como sus familiares y otros cuidadores, pueden compartir información y consejos y

brindarse apoyo mutuo.

Para obtener más información, consulte nuestra [Guía para familiares, amigos y cuidadores](#).

En una crisis

Si usted o alguien que conoce experimenta una crisis de salud mental, puede ser difícil para los demás saber qué hacer. Consulte [Cómo ayudar cuando alguien es suicida](#) y [Cómo ayudar en una crisis](#) para obtener asesoramiento.

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas y está en peligro inmediato, llame al triple cero (000) y solicite una ambulancia. No deje a la persona sola hasta que llegue la ayuda.

Para obtener ayuda y apoyo, llame a Lifeline al 13 11 14 o al Servicio de devolución de llamada de suicidio (Suicide Call Back Service) al 1300 659 467.

8. Referencias de la guía

Australian Government Department of Health and Aged Care (2022) *How much alcohol is safe to drink?* <https://www.health.gov.au/topics/alcohol/about-alcohol/how-much-alcohol-is-safe-to-drink>

Beyond Blue (n.d.) Electroconvulsive therapy (ECT). <https://www.beyondblue.org.au/mental-health/depression/treatments-for-depression/medical-treatments-for-depression/electroconvulsive-therapy-ect>

Carvalho AF, Firth J, Vieta E. **Bipolar Disorder**. N Engl J Med [Internet]. 2020 Jul 1;383(1):58–66.

Elias A, Thomas N, Sackeim HA. Electroconvulsive therapy in mania: a review of 80 years of clinical experience. American Journal of Psychiatry. 2021 Mar 1;178(3):229-39.

Farren CK, Hill KP, Weiss RD. Bipolar disorder and alcohol use disorder: a review. Current Psychiatry Reports. 2012 Dec;14:659-66.

National Collaborating Centre for Mental Health (2014). *Bipolar Disorder: The assessment and management of bipolar disorder in adults, children and young people in primary and secondary care.*

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg185/evidence/full-guideline-pdf-4840895629>.