



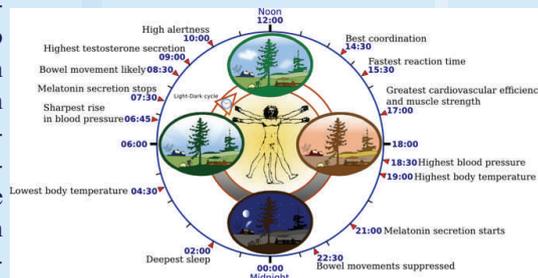
Noticias 11 de Octubre del 2009.

Un modelo matemático revela el verdadero funcionamiento del reloj biológico

El ritmo del organismo depende de una compleja pauta de señales cerebrales

Un equipo de científicos norteamericanos y británicos ha identificado la pauta de señales cerebrales que hace que funcione el reloj biológico del organismo. El descubrimiento, que ha sido posible gracias a un modelo matemático con el que se ha decodificado dicha pauta, desmiente las teorías que hasta ahora se tenían sobre los ritmos circadianos, y podría ayudar a tratar problemas del sueño y otras enfermedades relacionadas con el reloj interno, como el cáncer o el Alzheimer. Por Yaiza Martínez. Matemáticos

de la Universidad de Michigan (UM), en Estados Unidos, en colaboración con investigadores británicos de la Universidad de Manchester, afirman haber identificado la señal que el cerebro envía al resto del cuerpo para controlar



los ritmos biológicos.

Según publica la UM en un comunicado, este descubrimiento podría desbancar la

teoría hasta ahora imperante sobre el reloj interno de nuestro organismo.

El conocimiento acerca de cómo funciona el reloj biológico sería un paso esencial hacia la corrección de ciertos problemas del sueño, como el insomnio o el desajuste causado por los vuelos a lugares distantes (conocido como jet lag o disritmia circadiana).

Contenido:

- el verdadero funcionamiento del reloj biológico 1
- Loco? Tú sí que lo estás 2
- Afecta marihuana más de lo que creen 3
- Investigando la asociación entre neurocognición y psicosis en el Trastorno bipolar 4
- La salud mental nos concierne a todos 5
- Un total de 3.123 personas son atendidas en Navarra 6
- Afrontando el trastorno Bipolar. 7

El consumo de cocaína incrementa el riesgo de suicidio en jóvenes vulnerables

El consumo de cocaína deteriora la salud mental. Numerosos estudios lo han demostrado. Además, según el Observatorio Europeo de las Drogas, algunos Estados de la UE han experimentado en los últimos años un incremento sustancial

de la demanda de tratamientos por consumo de cocaína. En efecto, la cocaína es la segunda droga ilegal más consumida en Europa. En España, en concreto, según el OED (Observatorio Español sobre Drogas) la prevalencia

del consumo de esta sustancia en la población de 15-64 años ha pasado de 1,8 en 1995 a 3,0 en 2008. Este porcentaje representa el consumo en los últimos doce meses, puesto que el esporádico se eleva hasta el 8%.

Puntos de interés especial:

- El consumo de cocaína ...
- consumo de drogas
- Afecta marihuana
- Prevención del suicidio
- Familiares de enfermos mentales

Loco? Tú sí que lo estás

José Manuel tiene un trastorno bipolar. Le hubiera gustado ser periodista y por eso colabora en la revista de Morea, la asociación de enfermos mentales y familiares a donde acude habitualmente. Cuando le preguntan, responde rápido – siempre tiene respuesta para todo–: “Tú sí que estás”

Estudió Magisterio. Es locuaz, abierto y muy curioso. A José Manuel le hubiera gustado ser periodista y por eso colabora en la revista Bolboreta, de la asociación Morea que, desde O Barco de Val-

deorras, trata de romper estereotipos sobre los enfermos mentales.

La celebración del día de la Salud Mental, que se celebró ayer en todo el mundo, llama la atención cada año sobre un colectivo de personas, creciente en número, y que viven entre entremezclados con quienes no padecen esa limitación, aunque tengan otras. La importancia creciente de esta dolencia la demuestran los datos estadísticos. Según el último informe de la Federación de Asociación de Enfermos y Familiares de Salud

Mental de Galicia (Feafes) la cifra en el conjunto de la comunidad alcanza las 33.000 personas y los especialistas aseguran que aumentará a lo largo de los próximos años. En este sentido, psiquiatras de reconocido prestigio, como el doctor Rojas Marcos, aseguran que las enfermedades de la mente son las enfermedades del siglo XXI

Noticias 13 de Octubre del 2009

Efectos adversos de los fármacos antiepilépticos durante el embarazo

Una nueva investigación sugiere que los medicamentos utilizados para tratar la epilepsia aumentan los riesgos durante el embarazo y el parto. Los riesgos asociados con el tratamiento médico para frenar los ataques epilépticos durante el embarazo deben ser sopesados frente al riesgo de complicaciones para el feto o la madre.

Los investigadores examinaron los resultados del embarazo y del parto en una población de mujeres con epilepsia trata-

das con fármacos antiepilépticos y otras no tratadas. De las 2.861 mujeres epilépticas, el 66% no tomaban fármacos antiepilépticos durante el embarazo.

No se observó ninguna diferencia significativa en la frecuencia de malformaciones congénitas mayores entre el grupo de la epilepsia y el grupo de control.

Laboratorios SERVIER lanza Valdoxan® 25mg el primer antidepressivo melatoninérgico

La depresión constituye en estos momentos uno de los grandes desafíos de la sanidad pública española, implicando un gran sufrimiento para un número creciente de pacientes y también de sus familiares que ven reducida sensiblemente su calidad de vida; pero, además, se acompaña de importantes costes socioeconómicos, derivados de las repercusiones de la depresión en la esfera social y laboral. La OMS (Organización

Mundial de la Salud) calcula que la depresión mayor será la segunda causa de discapacidad en el año 2.020 tras las enfermedades cardiovasculares.

En la búsqueda de nuevas alternativas terapéuticas, Laboratorios SERVIER ha abordado el tratamiento de la depresión desde una perspectiva farmacológica diferente ya que, como señalaba, el Dr. Fernando Cañas, Jefe del Servicio de

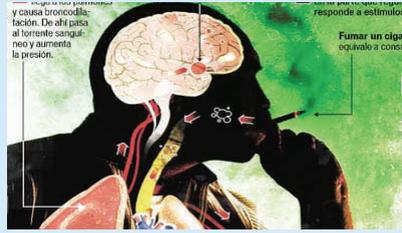
Psiquiatría del Hospital Dr. Rodríguez Lafora de Madrid, “En estos momentos, tenemos el deber y la obligación de ser más exigentes en el tratamiento de la depresión”. Y es que son muchas las limitaciones que presentan los actuales tratamientos antidepressivos, existiendo múltiples déficits que reducen la eficacia del tratamiento de la depresión, lo que genera la necesidad de buscar nuevas alternativas y enfoques.

Afecta marihuana más de lo que creen

Crear que "lo natural siempre es mejor", su amplia disponibilidad y fácil adquisición han colocado a la marihuana entre las drogas más consumidas, especialmente entre los jóvenes, aunque sus efectos nocivos sobre las habilidades cerebrales están comprobadas científicamente desde hace 30 años.

"Muchos jóvenes la perciben como una sustancia poco o nada peligrosa, por lo que es alto el riesgo de que inicien o mantengan su consumo", refiere Jesús Kumate Rodríguez en el libro *Legalización de la Marihuana ¿A qué Precio?*, editado por los Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Según la Encuesta Nacional de Adiccio-



nes, de 2002 a 2008 aumentó de 2.5 millones de mexicanos a 3.3 millones el número de consumidores que usaron alguna vez en la vida la también conocida como cannabis.

El riesgo que esto representa es que se ha comprobado que la marihuana es la "puerta de entrada" al uso de metanfetaminas, cocaína y heroína.

Nora Volkow, directora del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos (NIDA, por sus siglas en inglés), considera preocupante que los jóvenes sean quienes más consumen marihuana, pues sus cerebros aún se encuentran en desarrollo.

El consumo de drogas causa ya el 14% de los ingresos psiquiátricos

El 14% del total de los ingresos que se produjeron el año pasado en el servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial de Burgos (131 de 937) tuvieron como causa directa el consumo de drogas, excluido el alcohol, y la cifra va creciendo. Jesús de la Gándara, jefe del área, explica que esta circunstancia aumenta, aproximadamente, un 5% cada año y que en la última década se ha cuadruplicado el número de personas que deben

ser atendidas en el hospital a causa de psicosis provocadas por el consumo de estupefacientes, especialmente cocaína y anfetaminas. «El consumo de drogas es el factor de riesgo más importante para que se produzca una psicosis, una enfermedad que tiene una aparición muy brusca con agitación, delirios, alucinaciones, trastornos del comportamiento y ansiedad. Es todo un drama para la persona y la

familia y tiene consecuencias muy graves porque ese cerebro ya está marcado y existe un riesgo muy importante de que con el solo hecho de oír la palabra cocaína se disparen automáticamente los mecanismos del deseo.

Boletín sobre Bipolar, tr. - del 29/Junio/2009 al 16/Octubre/2009 PSDIQUIATRIA.COM

Estudio prospectivo de examen de los efectos del género y abuso sexual/físico sobre los resultados del estado de ánimo en pacientes con trastornos bipolar I co-ocurrentes y trastornos por abuso de sustancias

Objetivos: La investigación previa sugiere posibles diferencias de género en el curso longitudinal del trastorno bipolar. Este estudio examinó prospectivamente las diferencias de género en los resultados del estado de ánimo y probó los efectos del abuso sexual/físico y el trastorno de estrés posttraumático (PTSD).

Métodos: Se enrolaron en un ensayo de

tratamiento de grupo participantes (49 hombres, 41 mujeres) con trastorno bipolar I co-ocurrentes y abuso de sustancias (alcohol 92%, droga 42%). Se les dio seguimiento durante ocho meses, con evaluaciones mensuales, sumando un total de 32 semanas de datos. Las medidas de resultado primarias fueron el número de semanas en cada estado de ánimo, recurrencias de depresión o ma-

nía y cambios de polaridad de depresión a manía o viceversa. Se utilizó una regresión binomial negativa para examinar los efectos de género, abuso durante la vida y PTSD sobre estos resultados.

Investigando la asociación entre neurocognición y psicosis en el trastorno bipolar Se inicia el primer ensayo mundial para validar la rehabilitación cognitiva de los enfermos bipolares

España está liderando diversos estudios que están transformando el abordaje terapéutico de algunas de las patologías psiquiátricas más comunes. Lo demuestra el hecho de que la prestigiosa revista 'The European Journal of Psychiatry' haya dedicado un número especial al Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (Cibersam).

A esta buena noticia se suma el inicio, hace nueve meses, del primer estudio multicéntrico mundial cuyo fin es vali-

dar la eficacia de la rehabilitación cognitiva en el trastorno bipolar. Esta patología afecta al 3% de los españoles y se caracteriza por una alteración del estado de ánimo que se presenta en forma de episodios de manía y depresión que se alternan o se dan a la vez.

Eduard Vieta, coordinador del Área del trastorno bipolar de Cibersam y director de la Unidad de Bipolares del Hospital Clínic de Barcelona, detalla la investigación. "Se trata del proyecto estelar del grupo y en él trabajan 10 equipos nacio-

nales de investigación. El ensayo va a comparar la psicoeducación, la rehabilitación cognitiva y la terapia tradicional en 300 pacientes". Precisamente este especialista, junto a su equipo (20 profesionales), es el padre de la primera unidad de bipolares de nuestro país y "de las primeras de Europa.

La Universidad de Cantabria participa en un foro de investigación sobre salud mental

El Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, del que forma parte la Universidad de Cantabria, celebrará el próximo lunes, 19 de octubre, su I Jornada Cibersam para difundir las contribuciones de la red a afectados y familiares. El encuentro tendrá lugar en el auditorio del Palacio de Congresos de Madrid bajo el lema 'No hay salud mental sin investigación' y en el marco del XIII Congreso Nacional de Psiquiatría. El doctor Ángel Pazos, catedrático de Farmacología de la UC, director del Instituto de Biomedicina y Biotecnología de Cantabria (Ibbtec) e investigador

principal de Cibersam, moderará la primera mesa redonda programada para las 10.00 horas y que versará sobre los avances médicos y científicos en las enfermedades mentales. En ella intervendrán cinco investigadores que trabajan en el estudio de la esquizofrenia, la depresión, el trastorno bipolar, el Alzheimer y el autismo, además de una representante de la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedades Mental (Feafes).

Enfermedades mentales

Los trastornos mentales son la principal causa de discapacidad en el mundo y se calcula que más de cinco millones de personas en España padecerán alguno de ellos a lo largo de su vida. A pesar del sufrimiento que suponen para afectados y familias, la investigación en trastornos mentales no ha recibido una atención similar a la de otras disciplinas médicas.

Distimia y ciclotimia

La distimia

Definición: Es una forma muy discreta de trastorno afectivo caracterizada por un estado de depresión crónico.

Causas: Se desconoce la causa de este trastorno. Su sintomatología no es tan severa como la de la depresión, pero las personas afectadas se deben enfrentar

casi a diario con los síntomas de estados de ánimo depresivos. La distimia es más frecuente en las mujeres que en los hombres y también puede afectar a los niños. Generalmente persiste durante años.



La salud mental nos concierne a todos

Hace años (1984), se inició en Andalucía un profundo proceso de reforma psiquiátrica cuyo objetivo fundamental era la superación del caduco modelo manicomial y la implantación de una alternativa comunitaria para la atención a los problemas de salud mental de los ciudadanos andaluces, lo que implicaba, por un lado, la integración de los escasos recursos psiquiátricos que existían por aquel entonces en la red sanitaria general (aunque ahora

nos choque y nos llame a escándalo, hasta esos años, los «problemas mentales» estaban excluidos, en un espacio marginal, opresor, generador de patologías -en lugar de dispensador de tratamientos y cuidados- y que resultaba terrorífico para el resto de la población: el manicomio, como algo ajeno a los problemas de salud general y de lo que nada se quería saber) y, por otro, convertía a la Atención Primaria, o sea al primer nivel asis-

tencial del sistema sanitario general -el actual SAS-, en la puerta de entrada al mismo para los problemas de salud mental, al igual que ya venía sucediendo con cualquier otro problema de salud general.



Prevención del suicidio

Con motivo de la realización del Congreso Mundial de la Asociación Internacional de Prevención del Suicidio el doctor Eduardo Acevedo explica cuáles son las principales causas de suicidio en adolescente y aclara que la mayoría de los intentos se dan en jóvenes con trastorno bipolar.



Noticias 14 de Octubre del 2009

Escribir me ayudó a volver del infierno

Olga Bilbao Cuevas empezó a escribir como parte de una terapia prescrita por el psicólogo que la atendía durante sus internaciones en el Hospital Neurosiquiátrico de Asunción, en donde pasó largos periodos de tratamiento por un **t r a s t o r n o b i p o l a r .**

Su psicólogo, Juan Carlos Costa, le había pedido que escribiera sobre los

momentos de angustia y ansiedad que la embargaban como consecuencia de la patología que sufre desde los 22 años.

Así, Bilbao fue dejando constancia de sus emociones y vivencias, aunque también de las escalofriantes experiencias que le tocaron vivir como interna del Hospital Neurosiquiátrico de Asunción.

Costa notó la gran habilidad con la escritura demostrada por su paciente y le sugirió que contara su historia en un libro

Un total de 3.123 personas son atendidas en Navarra por trastornos mentales graves

Un total de 3.123 personas son atendidas en la Comunidad foral por padecer trastornos mentales graves (TMG) tales como esquizofrenia o trastornos bipolares y de personalidad, entre otras patologías. El 57 por ciento de los pacientes atendidos en las residencias asistidas de Navarra son mujeres, mientras que los hombres son mayoría en el resto de recursos asistenciales del Gobierno foral.

Así lo expuso esta tarde la consejera de Salud del Ejecutivo navarro, María Kutz, durante una comparecencia en comisión parlamentaria junto a la consejera de Asuntos Sociales, Familia, Juventud y Deporte, Maribel García Malo, para informar, a petición del

PSN, sobre diversas cuestiones relacionadas con el trastorno mental grave.

María Kutz indicó durante su comparecencia que un total de 3.123 pacientes son atendidos en la red de salud mental dentro del programa de trastornos mentales graves elaborado conjuntamente por su departamento y el de Asuntos Sociales. En concreto, según señaló, del total de pacientes, 350 pertenecen a Tudela, 269 a Estella, 185 a Tafalla y 2.319 proceden de Pamplona y del resto de la Comunidad foral.

El 57% de los pacientes atendidos en las residencias asistidas de Navarra son mujeres, mientras que los hombres son mayoría en el resto de recursos asistenciales del Gobierno foral

Familiares de enfermos mentales reclaman una unidad de media estancia

En el área sanitaria de A Coruña se calcula que alrededor de 16.500 personas sufren un trastorno mental severo, como esquizofrenia o trastorno bipolar, y muchos de ellos están sin diagnosticar. APEM y Feafes, la asociación coruñesa y la federación gallega de familiares de enfermos, reclama, sobre todo, la eliminación de barreras y prejuicios sobre unas patologías que concentran el 15% de las declaraciones de discapacidad que se pro-

ducen en Galicia, con 33.000 certificadas, y constituyen ya la segunda causa reconocida de incapacidad. Para lograr esa visibilidad y sensibilizar acerca de la problemática, el próximo sábado un millar de ellos se reunirán en el encuentro anual que se desarrolla por primera vez en la ciudad, en concreto en el Palacio de la Ópera, en una jornada que conjugará la actividad lúdica con el debate

Los familiares de afectados por trastornos mentales graves se manifiestan para pedir recursos

Los familiares de personas afectadas por trastornos mentales graves se manifiestan mañana en Palma para denunciar la falta de ayudas de este colectivo y reclamar más recursos.

La protesta se iniciará a las once de la mañana en las Ramblas y entre las principales demandas de los convocantes están el lograr cursos de formación específicos para estas personas, planes especiales de inserción laboral y más

plazas residenciales. La movilización se ha organizado en estas fechas con motivo del Día Internacional de la Salud Mental que se celebró el pasado sábado día 10.

El trastorno bipolar, el límite de personalidad o la esquizofrenia son ejemplos de trastornos mentales graves. La Organización Mundial de la Salud calcula que entre el 15 y el 20% de la población sufrirá algún trastorno mental en su

vida. Éstos se convierten en graves cuando que se diagnostican como crónicos y suponen el deterioro de la persona y de sus relaciones.

Bao - Málaga

BAO Málaga, Centro Ciudadano '
MARÍA ZAMBRANO'
C/ Las Moreras, 2 Planta 1 - Puerta 5
29014 - Málaga

Teléfono. 952 005 087

Teléfono 678 924287



**Conoces
Bipolarneuro ?**

No estamos solos

**Autores Myriam García
Vera y Xavier Allueva**

Somos un grupo de pacientes y familiares afectados por el Trastorno Bipolar

Hemos creado una ASOCIACION EN MALAGA a la que son bienvenidas las personas interesadas en el TB

Nuestros objetivos están encaminados a conseguir una mejor calidad de vida de los pacientes y de sus allegados:

Ver que no estamos solos ante la enfermedad y que se puede convivir con ella.

Aceptar el TB como primer paso para una mejoría.

Comunicar la necesidad de una buena adhesión al tratamiento para tener un mejor pronóstico.

Autoconocimiento para poder detectar los síntomas previos a una crisis y acudir a tiempo al especialista con el fin de poder atajarla.

Procurar luchar contra el estigma y el autoestigma.

Fomentar los GAM (grupos de ayuda mutua) y los grupos de autoayuda.

Fomentar una adecuada psicoterapia como apoyo fundamental a la farmacoterapia.

Difundir una información fiable y de calidad sobre el TB.

Afrontando el trastorno Bipolar.



El Dr. José Manuel Montes actualmente ocupa el puesto de Jefe de Psiquiatría del Hospital del Sureste (Madrid) y cuenta con una amplia experiencia clínica en el tratamiento del trastorno bipolar. Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Alcalá, ha ejercido como profesor asociado en dicha universidad durante siete cursos lectivos. Con el propósito de promover la investigación y mejorar el conocimiento sobre el trastorno bipolar, ha colaborado en la fundación de la Red para el Estudio del Trastorno Bipolar de Madrid (REBIPMA), y como secretario de la Sociedad Española de Trastorno Bipolar (SETBI). Autor de diversos artículos de investigación y capítulos de libros, actualmente continúa desarrollando, junto a su actividad clínica, programas de investigación para aumentar el conocimiento sobre el trastorno bipolar.

PRÓLOGO

Por desgracia, los pacientes con trastorno bipolar han tenido que sufrir doblemente en relación a pacientes con otras enfermedades no mentales. Por un lado, por su propio trastorno, con los síntomas y sufrimiento que conllevan; por el otro, por la estigmatización que la sociedad ha mantenido sobre los trastornos mentales.

Pero los tiempos están cambiando y la medicina y la sociedad avanzan. La medicina, por su parte, con tratamientos más eficaces y seguros, así como profesionales mejor formados, que se traducen en un mejor diagnóstico y tratamiento de la enfermedad bipolar. Por la otra parte, la sociedad también ha evolucionado comprendiendo mejor estas enfermedades y a estas personas que, paradójicamente, han contribuido de forma notable en muchos casos, en los avances de la humanidad.

Pese a todo, queda mucho camino por recorrer y todavía existe mucho desconocimiento sobre lo que supone el trastorno bipolar. Así, algunos pacientes o sus familiares no han oído hablar de esta enfermedad antes del diagnóstico o tienen una idea equivocada de lo que supone.

Este pequeño manual nace con la vocación de ofrecer un primer acercamiento al trastorno bipolar mediante información rigurosa, para evitar que pacientes y familiares sucumban ante la avalancha de información que se puede encontrar en medios como internet.

Espero que también contribuya a mejorar el conocimiento del trastorno bipolar entre el resto de la sociedad.