

# **MANEJO DEL TRASTORNO BIPOLAR: PAPEL DE LA FAMILIA**

**María Reinares**

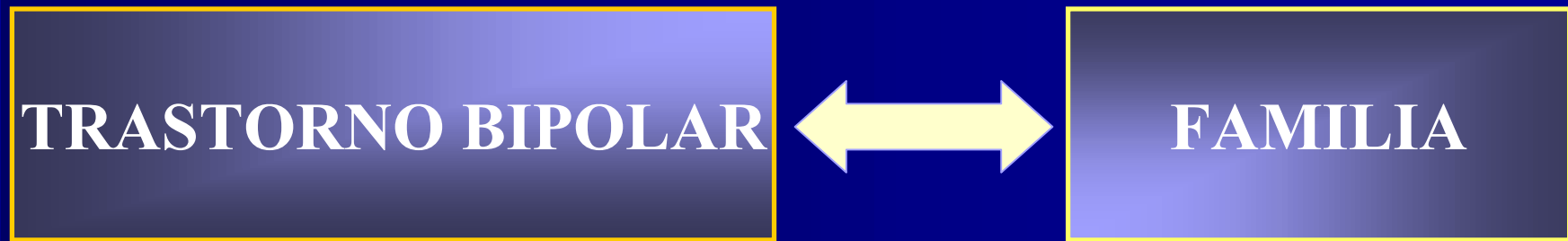
**Psicóloga**

**Programa de Trastornos Bipolares  
IDIBAPS - Hospital Clínic de Barcelona**

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL TRABAJO CON FAMILIAS?

- **Desinstitucionalización → familia = cuidadora**
- **Demanda de soporte, información y estrategias de afrontamiento por parte de los familiares**
- **Importancia de la familia en la detección de las primeras señales de recaída y en los casos en que el paciente no presente conciencia de enfermedad**
- **Las influencias ambientales juegan un papel importante en el curso del trastorno**

# Relación bidireccional: trastorno bipolar-familia



# Reacciones emocionales y sus consecuencias

## Negación

- **Mal cumplimiento tto. farmacológico y pautas**
- **Atribuir a la voluntad del paciente conductas sintomáticas**

## Hipervigilancia

- **Sobreprotección**
- **Limitar las aspiraciones del paciente debido a la enfermedad**
- **Interpretar toda conducta como síntoma**

# **FAMILIA Y TRASTORNO BIPOLAR**

- **La familia no tiene la culpa de la enfermedad**
- **La familia puede contribuir a la prevención, detección y afrontamiento de los episodios mejorando con ello el curso de la enfermedad**

# ¿Qué conviene saber sobre el trastorno bipolar? (I)

- **Conocer la enfermedad (¿qué es?, ¿curso?,...)**
- **Identificación de posibles desencadenantes:**
  - **estrés**
  - **irregularidad hábitos**
  - **consumo de tóxicos**
  - **abandono de la medicación**

# Cumplimiento terapéutico

- Más de 1/3 de los pacientes ha dejado el tratamiento dos o más veces sin consultar
- En caso de pretensión de abandonar la medicación, consultar antes con el profesional
- Valorar ventajas/inconvenientes
- Tomar correctamente la medicación es la mejor manera de evitar recaídas y sus consecuencias

# Familia y cumplimiento terapéutico

- **Los familiares deberían apoyar el cumplimiento**
- **Evitar que medicación = tema conflictivo**
- **Evitar el control excesivo:**
  - Paciente estable: responsabilidad paciente
  - Paciente sintomático: familia mayor responsabilidad
- **Para evitar descuidos:**

tomas coincidentes con hábitos habituales, pastilleros, notas, vaso junto a pasta de dientes,...



# **¿Qué conviene saber sobre el trastorno bipolar? (II)**

## **■ ¿Cómo actuar?**

- en períodos libres de síntomas (eutimia)**
- ante los síntomas iniciales de recaída**
- ante los episodios agudos**
- después de un episodio**

# Eutimia

- **En períodos de estabilidad o eutimia se pueden llevar a cabo conductas preventivas tanto por parte del paciente como de la familia**
  - **Saber reconocer los síntomas iniciales de una recaída**
  - **Evitar el consumo de drogas**
  - **Cumplimiento de la medicación**
  - **Hábitos sanos y regulares**
  - **Reducción y control del estrés**

# Eutimia

- **Fomentar la autonomía del paciente y tratarle con total "normalidad"**
- **Algunas medidas que pudieron ser adecuadas en un momento determinado pueden ser contraproducentes en otros momentos**
- **Los familiares deben cuidarse y buscar su propio espacio para satisfacer sus necesidades**

# Inicio de un episodio

- **Es fundamental aprender a reconocer a tiempo los síntomas iniciales de una recaída ya que ello permitirá realizar una intervención rápida**
- **Contactar con el profesional**
- **Al inicio del episodio, especialmente en la hipomanía o depresión leve, la intervención del paciente y de su entorno pueden ser útiles**

# Actuación ante el inicio de un episodio

## ■ Inicio de la euforia

- ↑ horas de sueño
- ↓ actividades y estimulación
- Evitar consumo de drogas
- Postergar gastos económicos
- Postergar nuevos proyectos
- Contactar con el psiquiatra

## ■ Inicio de depresión

- ↓ horas de sueño
- ↑ actividades
- Fijarse objetivos realistas
- Evitar consumo de drogas
- Postergar decisiones importantes
- Recordar que ninguna fase dura eternamente y que no se es culpable
- Contactar con el psiquiatra

# Durante el episodio

- **Cuando un episodio maníaco, depresivo o mixto se ha instaurado el papel de la familia es muy limitado. Lo más importante es contactar con los profesionales**

# Después de un episodio

- **Tras un episodio la familia debería ser paciente (reincorporación del paciente a su funcionamiento previo = progresiva) y evitar en la medida de lo posible el estrés**

# ¿Qué conviene saber sobre el trastorno bipolar? (III)

- **Otros aspectos que preocupan a la familia**
  - recursos asistenciales y aspectos legales
  - embarazo
  - hospitalización
  - síntomas psicóticos
  - ideas de suicidio



# Ideas de suicidio

- **Ideas de suicidio = síntoma de la enfermedad**
- **Duración temporal**
- **Pautas:**
  - Escuchar y no evitar el tema
  - Distensión
  - Informar al psiquiatra
  - Valorar frecuencia visitas o posible hospitalización
  - No dejar al paciente solo en casa (no agobiar)
  - Mayor responsabilidad sobre la medicación

# ¿Qué conviene saber sobre el trastorno bipolar? (IV)

- **Manejo del estrés familiar:**
  - **Habilidades de comunicación**
  - **Resolución de problemas**

# COMUNICACIÓN : PAUTAS (I)

- **Ante la presencia de sintomatología**
  - Aplazar toda decisión importante. Comentar con personas de confianza
- **Irritabilidad**
  - Postergar aquellos temas que pueden desembocar en discusiones
  - Abandonar la escena temporalmente
  - Mostrarse comprensivo
  - Valorar la posibilidad de que la irritabilidad sea una señal de alarma del inicio de un episodio

# COMUNICACIÓN: PAUTAS (II)

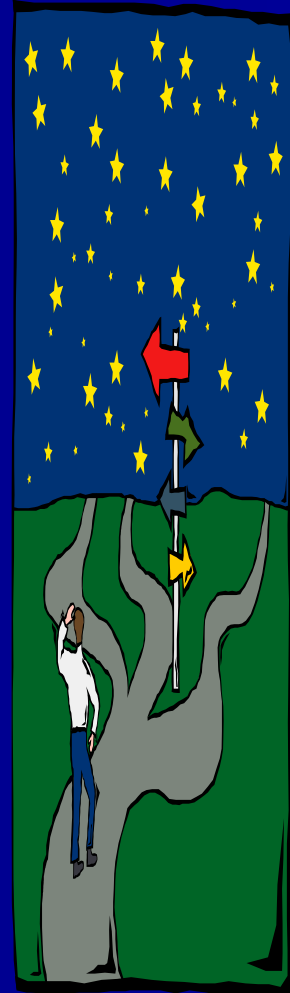
- **No hablar a la vez**
- **Hablar a la persona, no sobre la persona**
- **Evitar al máximo los distractores**
- **Evitar interpretar lo que piensa el otro**
  - Preguntar de forma directa
- **Escucha activa** (mirar, atender, no interrumpir constantemente, clarificar, comprobar)

## **COMUNICACIÓN: PAUTAS (III)**

- **Expresión de sentimientos positivos**
- **Expresión de quejas o desacuerdo**
  - **Específicas y no globales**
  - **Centradas en la conducta y no en la persona**
  - **Sugerir, no exigir, como prevenir dicha conducta en el futuro**
  - **Cómo nos haría sentir**

# RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Definir específicamente el problema
2. Lista de posibles soluciones:  
"tormenta de ideas"
3. Análisis de ventajas e inconvenientes
4. Escoger la mejor solución posible o una combinación de soluciones
5. ¿Cómo, dónde y cuándo llevarla a cabo?
6. Ponerla en práctica y elogiar el esfuerzo realizado



# Ventajas de los grupos

- **Aprender sobre la enfermedad y aceptarla**
- **Compartir experiencias y aliviar los sentimientos de soledad, culpa y estigma**
- **Expresión y aceptación de sentimientos**
- **Encontrar una amplia variedad de soluciones ante los problemas**
- **Intercambio de formas diferentes de afrontar determinadas situaciones**
- **Incrementar la red social**

# Importancia de las asociaciones

- **Papel de las asociaciones de pacientes y familiares**
  - **Información y apoyo**

