

Características de una señal de recaída valida:

- ✓ Debe ser una conducta, algo que se hace o se deja de hacer, no un pensamiento o una emoción.
- ✓ Debe ser una conducta que represente un cambio:
 1. Cualitativo: se empieza a hacer algo que no se hacía, o se deja de hacer algo que se hacía.
 2. Cuantitativo: fumar más o dormir menos...
- ✓ Esta conducta debe aparecer de forma regular algunos días antes de la descompensación, pero NO debe ser un síntoma.
- ✓

PRÓDROMOS: ¡¡ señales de aviso!!

Vamos a usar una lista para la depresión y otra para la manía/hipomanía; cada una de diez – quince señales para identificar pródromos, con algunos ejemplos clásicos. Esta lista debe contener conductas que antecedan a la enfermedad, que de un modo la anuncien, pero que no sean SINTOMAS, de la misma, si son síntomas, ya es demasiado tarde para el tratamiento precoz. Cada uno debe basarse en el propio conocimiento de la forma de ser.

PRÓDROMOS DE HIPOMANÍA O MANÍA

(Son orientativos, puedes cambiarlos por los que observes en ti, cuando tengas más de 3 señales has de llamar a tu médico)

Duermo menos de siete horas Aumento las horas o la intensidad del ejercicio Aumento el consumo de tabaco y/o café Empiezo a consumir alcohol (incluido en pequeñas cantidades) Los compañeros o familia dicen que estoy más hablador Empiezo a iniciar conversaciones con desconocidos Aumento el uso del teléfono móvil o del correo electrónico Aumento el gasto económico, (aunque sea en unos pocos euros)	Discuto con más facilidad Estoy más bromista Escucho música con el volumen muy alto Hablo más alto o más rápido, según mi familia No soporto las colas Llego tarde (o demasiado temprano) al trabajo Tengo ganas de cambiar de imagen Empiezo a escribir relatos o poesía Tengo ganas de hacer regalos Empiezo a hacer bromas o comentarios de temática sexual Aparición de nuevos proyectos laborales Me empiezan a interesar nuevos temas
---	--

PRÓDROMOS EN DEPRESIÓN

(Son orientativos, puedes cambiarlos por los que observes en ti, cuando tengas más de 3 señales has de llamar a tu médico)

Me canso más que antes	Mi pareja me interesa menos que antes, de hecho, ni pienso en el sexo..
Atraso el despertador	Me arreglo menos
Me da palo ducharme	Me paso mas horas sentado en el sofá viéndolo que salga por la TV
Llego tarde al trabajo o invento excusas para no ir	Se me acumulan las cosas por hacer
Estoy menos hablador que de costumbre	Descuido las cosas de casa
No me apetece leer	Necesito beber mas café para estar a tono
Me cuesta concentrarme	Me despisto fácilmente
Cuando estoy con gente participo menos de las conversaciones...	Evito hablar con algunas personas
Salgo con los amigos y no me divierto	Por las mañanas me cuesta más funcionar
Camino más despacio	Me falta chispa, capacidad para reacciona...

CARACTERÍSTICAS NECESARIAS DE UN BUEN REFERENTE

- ✓ Debe conocer la enfermedad bipolar (haber leído libros, haber asistido a cursos, congresos, conferencias o charlas.)
- ✓ Debes conocer a tu enfermo bipolar, (haberle observado en sus anteriores recaídas, saber qué tipo de síntomas son más frecuentes en ti)
- ✓ Debe estar en contacto constante contigo, ser una persona localizable. No hace falta que tu referente viva contigo, pero sí que te pueda localizar por teléfono, verle con frecuencia, etc.
- ✓ Debe tener capacidad de observación y procurar ser objetivo
- ✓ Debe tener toda tu confianza.

DECÁLOGO DE MEDIDAS A TOMAR ANTE LA SOSPECHA DE UN INICIO DE DESCOMPENSACION MANÍACA

1. Aumentar el número de horas de sueño hasta un mínimo de nueve, aunque sea con la ayuda de fármacos (pautados previamente)
2. Reduce al mínimo tu actividad, realizando sólo aquellas imprescindibles
3. Dedicar al menos un par de horas al día a NO HACER NADA
4. Suprime totalmente el consumo de café, bebidas de cola y otros estimulantes
5. Suprime del todo el consumo de alcohol.
6. No hagas NINGÚN tipo de ejercicio físico
7. Aplaza cualquier decisión no urgente
8. Reduce estímulos, ni te expongas a situaciones estimulantes (centros comerciales, discotecas, conciertos, etc.
9. Limita el gasto económico. Si es necesario entrega tu tarjeta de crédito a alguien de confianza
10. No te permitas ESTAR UN POQUITO SUBIDO, más grave será la caída luego

DECÁLOGO DE MEDIDAS A TOMAR ANTE LA SOSPECHA DE UNA DEPRESIÓN

1. Duerme un máximo de 8 horas
2. No te eches nunca la siesta
3. Intenta aumentar el número de actividades, o al menos no abandones las que formaban parte de tu rutina argumentando pereza
4. Nunca te automediques y menos con antidepresivos
5. El ejercicio es muy importante, ve al gimnasio, a nadar o al menos anda un mínimo de 40 minutos diarios
6. No tomes decisiones importantes
7. No consumas alcohol u otras drogas para tratar de “levantar el ánimo”, ya que a corto-medio plazo, el efecto es justo el contrario
8. Intenta aumentar tus actividades de ocio, aunque no te apetezcan, no hagas las cosas porque te apetezcan, sino para que te apetezcan. Sal a la calle al menos un rato por la mañana y otro por la tarde
9. No evites el contacto social
10. Arréglate, aféitate (Hombres claro), dúchate y vístete cada día, aunque no tengas que salir de casa. Quien se viste como un enfermo (pijama o chándal) acaba enfermado

SÍNTOMAS DE LA INTOXICACIÓN POR LITIO

Debes sospechar una intoxicación por litio si estas tomando Plenur y...

- ✓ Sientes náuseas o malestar digestivo importante
- ✓ Tienes vómitos
- ✓ El temblor de manos se acrecienta súbitamente
- ✓ La diarrea se vuelve cada vez mayor
- ✓ Tienes de golpes serios problemas de memoria
- ✓ Tienes visión borrosa
- ✓ Tienes dificultad para coordinar los movimientos

ANTE CUALQUIERA DE ESTOS SINTOMAS, ACUDE DE INMEDIATO A URGENCIAS

