

Asumir un papel activo

Usted comenzó un tratamiento para el trastorno bipolar. Es un paso importante. Para ayudar a controlar su afección, cuídense todos los días. Estas son algunas cosas que puede hacer y pueden ser útiles...

Medicamento

- ✓ Tome su medicamento todos los días, según lo indicado, aunque no tenga síntomas.
- ✓ Dígale a su médico cómo le hace sentir su medicamento.
- ✓ Busque una buena forma para recordar tomar su medicamento. Tenga en cuenta estos consejos:
 - ❑ Escriba sus medicamentos y cuándo los toma.
 - ❑ Use un pastillero.
 - ❑ Tenga un calendario a la vista.

Terapia hablada

- ✓ Vaya a sus visitas.
- ✓ Pregunte si no entiende.
- ✓ Sea abierto y honesto.

Autocuidados

- ✓ Lea y aprenda acerca del trastorno bipolar.
- ✓ Haga un seguimiento de sus estados de ánimo y síntomas.
- ✓ Evite los factores desencadenantes como dormir muy poco, saltarse comidas, y consumir drogas ilegales o alcohol.
- ✓ Elabore una lista de las preguntas que desea hacerle a su médico.
- ✓ Analice la posibilidad de participar en un grupo de apoyo.