

## Encontrar el equilibrio

# Entender el trastorno bipolar en la tercera edad

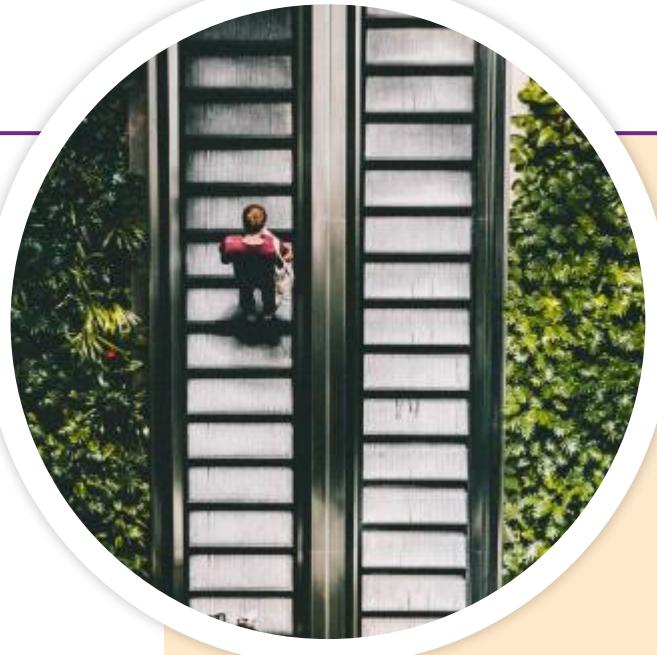
### ¿Qué es el trastorno bipolar?

- El trastorno bipolar es una enfermedad crónica a largo plazo.<sup>1</sup>
- Para una persona con trastorno bipolar, los cambios de humor son extremos, duraderos y pueden tener un impacto negativo en su vida cotidiana.<sup>2</sup>
- Las personas con trastorno bipolar atraviesan períodos de manía de alta energía y de depresión de baja energía llamados “episodios”.
- Para algunas personas, el tiempo entre episodios puede ser de varios años, pero para otras puede ser de menos tiempo.<sup>2</sup>

### ¿Cómo son los episodios?

▲ **Manía:** la persona se siente invencible, tiene alucinaciones o delirios, tiene menos sueño y mal juicio y está más activa, irritable o agresiva.<sup>2</sup>

▼ **Depresión:** la persona se siente vacía, no puede disfrutar de las cosas, le cambia el sueño o tiene pensamientos suicidas.<sup>2,3</sup>



### ¿Cómo puedo prevenir los episodios?

- Tenga un plan de autogestión.<sup>4</sup>
- Apóyese en sus seres queridos o asista a grupos para recibir ayuda.<sup>2</sup>
- Lleve una dieta bien balanceada.<sup>2</sup>
- Haga ejercicio todos los días como parte de su rutina.<sup>2</sup>

# ¿Dónde puedo buscar ayuda?



Hay recursos y asistencia para la salud y el bienestar mental disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

## ConnexOntario

Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información confidencial y gratuita sobre servicios de salud mental, adicciones y ludomanía en Ontario.  
[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca) **1-866-531-2600**

## Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (Coalición Canadiense para la Salud Mental de los Adultos Mayores)

[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca) **289-846-5383**

**Canadian Mental Health Association  
(Asociación Canadiense de Salud Mental)**  
<https://ontario.cmha.ca/>  
**1-800-875-6213**

**Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones**  
[www.camh.ca](http://www.camh.ca) **1-800-463-2338**

**Centros comunitarios de información**  
[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) **Dial 211**

**Mood Disorders Association of Ontario  
(Asociación para los Trastornos del Estado de Ánimo de Ontario)**  
[www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca) **1-888-486-8236**

**Senior Active Living Centres (Centros para la Vida Activa de los Adultos Mayores)**  
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>  
**1-888-910-1999**

## Recursos

Bipolar Disorder: An Information Guide (Trastorno bipolar: guía informativa)

<https://www.camh.ca/-/media/media/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf>

Bipolar Disorder: What does it feel like? (Trastorno bipolar: ¿qué se siente?)

HeretoHelp [www.here to help.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like](http://www.here to help.bc.ca/infosheet/bipolar-disorder-what-does-it-feel-like)

## Referencias

1. Salem, A., Shah, N., Geraldi-Samara, D., Elangovan, N. y Krzyzak, M. (2018). Late-onset bipolar I disorder (Trastorno bipolar I de aparición tardía). *Cureus*, 10 (8).
2. Personal del Servicio para Trastorno Bipolar del Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones (2013). *Bipolar disorder: An information guide* (Trastorno bipolar: guía informativa). Catálogos de publicación de la Biblioteca y Archivos de Canadá.
3. Casey, D.A. (2017). Depression in older adults: A treatable medical condition (Depresión en adultos mayores: afección médica tratable). *Primary Care (Atención primaria)*, 44 (3), 499–510.
4. Dols, A., y Beekman, A. (2018). Older age bipolar disorder (Trastorno bipolar de la madurez). *Psychiatric Clinics (Servicios Psiquiátricos)*, 41 (1), 95–110.

Elaborado por el Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones con financiamiento del Ministerio para Adultos Mayores y Accesibilidad de Ontario.