

Entender el trastorno bipolar en la tercera edad



¿Qué es el trastorno bipolar?

- El trastorno bipolar es una enfermedad crónica a largo plazo.¹
- Para una persona con trastorno bipolar, los cambios de humor son extremos, duraderos y pueden tener un impacto negativo en su vida cotidiana.²
- 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.²

¿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.²

▼ **Depresión:** la persona se siente vacía, no puede disfrutar de las cosas, le cambia el sueño o tiene pensamientos suicidas.^{2,3}

¿Cómo puedo prevenir los episodios?

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

¿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 **1-866-531-2600**

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (Coalición Canadiense para la Salud Mental de los Adultos Mayores)
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 **1-800-463-2338**

Centros comunitarios de información
www.211Ontario.ca **Dial 211**

Mood Disorders Association of Ontario (Asociación para los Trastornos del Estado de Ánimo de Ontario)
www.mooddiseorders.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/files/guides-and-publications/bipolar-guide-en.pdf>

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

HeretoHelp www.heretohelp.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.

© CAMH 2021

camh