



# Metas relacionadas con el trastorno bipolar: ¿en qué consisten?

Participe activamente en el tratamiento del trastorno bipolar. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

## Meta 1



### Medicamentos

- Tomaré los medicamentos de acuerdo con las indicaciones del médico, incluso si me siento mejor.
- Me comunicaré con el médico si tengo alguna duda sobre los medicamentos.

## Meta 2



### Visitas al consultorio

- Asistiré a todas las citas al consultorio.
- Le comunicaré a mi médico si tengo alguna dificultad para tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.

## Meta 3



### Psicoterapia

- Tendré en cuenta la posibilidad de conversar con un terapeuta o grupo de terapia acerca de mis sensaciones.
- Asistiré a todas las sesiones de terapia programadas.

## Meta 4



### Cuidados propios

- Respetaré un cronograma, lo que incluye alimentarme correctamente, realizar actividades físicas y mantener horarios regulares para dormir de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Intentaré aprender métodos para reducir el nivel de estrés, como por ejemplo ejercicios físicos, relajación o lectura.
- Evitaré el abuso de drogas (ya sean drogas ilegales o fármacos con o sin receta) y del alcohol.

## Meta 5



### Actividades de riesgo o fuera de lo común

- Analizaré la posibilidad de pedirle a un amigo o familiar de confianza que vigile las señales de cambio en mi comportamiento.

## Meta 6



### Registro del estado de ánimo

- Llevaré un registro de mis estados de ánimo y trataré de aprender cuáles son los factores que los afectan y las señales de alerta.

## Meta 7



### Pedir ayuda

- Analizaré la posibilidad de unirme a un grupo de apoyo para el trastorno bipolar.
- Solicitaré la ayuda de mis familiares y amigos más cercanos y de los profesionales médicos cuando la necesite.

## Meta 8



### Emergencias

- Si tengo pensamientos suicidas o relacionados con la muerte, llamaré al 911, a mi médico o a la National Suicide Prevention Lifeline (Línea de Prevención Nacional contra el Suicidio) al 800-SUICIDE (800-784-2433).
- Me comunicaré con mi médico de inmediato si los síntomas empeoran.
- Le comunicaré a mi médico de inmediato si tengo problemas de drogas o alcohol.