

LISTADO DE SEÑALES DE ALARMA

Un aspecto fundamental en el tratamiento del trastorno bipolar es la detección precoz de los síntomas de alarma (pródromos).

Características que debe tener un pródromo/señal de alarma:

1. Debe ser una conducta: algo que hace o que deja de hacer. No poner pensamientos ni sentimientos .
2. Esta conducta debe representar un cambio apreciable para usted.
3. Debe aparecer de forma regular algunos días antes de la descompensación.
4. La conducta debe ser concreta y referida al día de hoy.

Es más fácil, por ejemplo, medir cuántos cafés se ha tomado en un día (conducta objetiva) que si está irritable (sentimiento difícil de medir).

Esta lista deberá contener conductas que antecedan a la enfermedad, pero que no sean síntomas de la misma, dado que si son síntomas será demasiado tarde para hacer un tratamiento precoz.

Un ejemplo de pródromos de manía (no siempre debe ser así ni en la misma medida):

- Dormir menos de 6 horas (normalmente duerme ocho horas)
- Tomar más de cinco cafés en un día (normalmente toma 3 como máximo)
- Fumar más de 10 cigarrillos/día (habitualmente fuma 7 cigarrillos/día)
- Saltarse una comida (habitualmente nunca se salta ninguna comida)
- Ir al gimnasio cuatro veces a la semana (normalmente va dos días)
- Conectarse a Internet para chatear cada noche antes de acostarse (normalmente antes de acostarse lee un libro).
- Realizar más de cinco llamadas al día (lo habitual es que llame dos/tres veces)
- Quedar dos noches entre semana con amigos (habitualmente no queda entre semana).
- Escucho música con el volumen muy alto.
- Iniciar conversaciones con personas de poca confianza (en eutimia no lo hace)

Un ejemplo de pródromos de depresión:

- Se viste con chándal (habitualmente se viste más arreglado)
- No devuelve las llamadas de teléfono (normalmente siempre lo hace)
- Descienden los contactos sexuales con su pareja a una vez a la semana (lo habitual es que tengan tres contactos sexuales a la semana)
- Deja de hacerse la cama (siempre se la hace)
- Empieza a dejar de ducharse, en una semana no se ducha tres días (en eutimia se ducha cada día)
- Se acuesta antes de las 23 h. (habitualmente se va a dormir a las 24h)
- No se levanta cuando suena el despertador (siempre se pone el despertador y no tiene dificultades para despertarse)
- Sólo va al gimnasio un día a la semana (lo habitual es que vaya tres veces)
- Deja de escuchar música en su coche (habitualmente siempre pone la radio)
- Deja de lavarse los dientes (en eutimia se lava los dientes tres veces al día)