

Psicoeducación gratuita que tus pacientes pueden hacer entre consultas, y traerte después

Un programa de psicoeducación sobre el trastorno bipolar, gratuito y con fuentes

El **Bipolar Stability Program** son 24 lecciones en vídeo y un cuaderno imprimible para adultos con trastorno bipolar. Es gratis, no pide registro y existe en inglés, español, portugués, francés, italiano, alemán, hindi, japonés, coreano, neerlandés, polaco, ruso, chino, árabe y hebreo. Está hecho para los periodos en que alguien está razonablemente bien y para acompañar la atención clínica, nunca para sustituirla.

Lo que tu paciente trae a la consulta

Cada capítulo termina en una página que se rellena a mano. Varias están pensadas para dejarlas sobre tu mesa:

LECCIÓN 5 **Un registro de medicación de una página:** qué toma, para qué sirve cada medicamento según lo entiende, y las preguntas que quiere que le respondan.

LECCIÓN 13 **Un guion para la consulta** con tres prioridades: hay que tratarlo, si da tiempo, puede esperar.

LECCIÓN 15 **Un registro de efectos secundarios:** qué notó, cuándo y cómo le afectó en el día.

LECCIÓN 16 **Un guion de conversación para cuando quiere dejar la medicación.** Está escrito para llevárselo a quien le receta, no para actuar por su cuenta.

LECCIÓN 19 **Una escalera de aviso:** sutil, clara y urgente, cada escalón con una acción y un contacto acordados.

LECCIÓN 20 **Un borrador de plan de crisis,** marcado como borrador hasta revisarlo con quienes le tratan.

En qué punto está la evidencia

La psicoeducación estructurada en grupo es de lo más estudiado que se puede añadir a la medicación en el trastorno bipolar. En el ensayo de Barcelona, a lo largo de cinco años, se asoció con menos recaídas (3,9 frente a 8,4) y menos tiempo con síntomas agudos (154 frente a 586 días) (Colom et al., *Br J Psychiatry* 2009).

Este Programa sigue el temario de ese tipo de grupo. **No es ese grupo, y no se ha probado en un ensayo.** Lo decimos en la misma página que los números, en todas las ediciones.

Cada afirmación clínica de las 24 lecciones tiene su fuente: **165 afirmaciones, 99 trabajos publicados**, listados lección por lección en bipolarclarity.com/es/program/sources.

Lo que no va a hacer

- ✗ No diagnostica.
- ✗ Nunca le dice a nadie que empiece, pare, baje, reanude o cambie un medicamento. Esa decisión es de quien prescribe, y cada lección lo dice.
- ✗ No es terapia ni un servicio de crisis. Cada capítulo lleva las vías de ayuda urgente, y el cuaderno termina con las líneas de crisis país por país.
- ✗ No recoge nada. Nadie lee lo que escribe un paciente.

Qué lección y cuándo

SI TU PACIENTE...	SUGIERE
acaba de recibir el diagnóstico	1 2
tiene pronto una revisión de la medicación	5 13 14
se preocupa por los efectos secundarios	15
quiere dejar un medicamento, o ya lo ha dejado	16
planea un embarazo o se lo está planteando	17
tiene cambios en el sueño	3 22
está trabajando la prevención de recaídas	4 19 20 21
consume alcohol o cannabis	11
no tiene claro qué significa su diagnóstico (tipo I/II, características mixtas, condiciones que se solapan)	7 8 9 10
se está recomponiendo después de un episodio	23 24

Las 24 lecciones

- | | |
|---|---|
| 1 ¿Te acaban de diagnosticar bipolar? Empieza por esta hoja | 13 Cita de psiquiatría por bipolar: aprovecha la consulta corta |
| 2 ¿Qué es el trastorno bipolar? (Y qué no es) | 14 Estoy bien. ¿Por qué sigo con medicación para el bipolar? |
| 3 Sueño y bipolar: 3 noches cortas que no significan lo mismo | 15 Efectos secundarios bipolares: qué anotar y cuándo llamar |
| 4 Señales de alerta del bipolar: elige las 4 que son tuyas | 16 ¿Piensas en dejar la medicación bipolar? Empieza aquí |
| 5 Medicación para el bipolar: ¿para qué sirve cada una? | 17 Trastorno bipolar y embarazo: qué preguntar pronto |
| 6 Gráfico de vida bipolar: cómo ordenar tu historia | 18 ¿La terapia ayuda en el bipolar? Qué dice la evidencia |
| 7 Bipolar tipo 1 y tipo 2: qué significa de verdad el número | 19 Señales de aviso bipolares: sutiles, claras y urgentes |
| 8 Señales de hipomanía que otros notan antes que tú | 20 Cómo escribir tu plan de crisis bipolar antes de usarlo |
| 9 ¿Manía y depresión a la vez? Características mixtas | 21 Creo que empieza un episodio bipolar: ¿qué hago ahora? |
| 10 ¿Bipolar u otra cosa? Tiroides, trauma, TDAH | 22 Cómo construir una rutina que ayude con el bipolar |
| 11 Alcohol, cannabis y trastorno bipolar: qué observar | 23 Después de un episodio bipolar: trabajo, dinero y vínculos |
| 12 Desencadenantes bipolares: qué presiona y qué protege | 24 Duelo por quien eras: bipolar e identidad |

Cómo usarlo

Da esta hoja a un paciente, o indícale el código QR. La lección 1 lleva unos minutos y empieza por su ruta de emergencia.

Imprime capítulos o el cuaderno entero para un grupo, una planta o una sala de espera. Puedes imprimirlo y repartirlo, gratis, tantas copias como necesites, siempre que no se modifique ni se venda.

Usa las lecciones como temario junto a un grupo que ya lleves.



bipolarclarity.com/es/program
Empieza por la lección 1



bipolarclarity.com/es/workbook
El cuaderno completo, 286 páginas

Lo ha hecho René, que vive con trastorno bipolar desde hace más de 25 años y pasó 14 meses en un grupo de psicoeducación de un hospital, en Bipolar Clarity. Preguntas de profesionales: **bipolarclarity.com/es/contact**

¿En peligro ahora mismo? **bipolarclarity.com/es/gethelp**