

03

Sueño y bipolar: 3 noches cortas que no significan lo mismo

*Siete días observando en privado tu sueño y un
ancla diaria. Ni un test, ni una puntuación, ni un
diagnóstico.*

LECCIÓN 3 DE VEINTICUATRO



Mira esta lección
bipolarclarity.com/es/program/103

Esta es una de las veinticuatro lecciones

03

El **Bipolar Stability Program** son veinticuatro lecciones gratuitas para personas que ya tienen un diagnóstico de trastorno bipolar. Cada lección es un vídeo, y cada capítulo es el papel que lo acompaña. Quince idiomas, sin correo, sin cuenta y sin versión de pago.

Antes de empezar

Aquí nunca vas a leer que empieces, pares, bajes, reanudes, elijas ni cambies un medicamento. Dejar algo en blanco vale, «todavía no lo sé» es una respuesta, y esto no se aprueba ni se suspende. Cuando un capítulo te manda a otra lección, el número va entre corchetes. Los teléfonos de crisis de tu país están al final.

Por qué existe esto

Me diagnosticaron trastorno bipolar en 2018. El primer episodio fue en 1993: veinticinco años conviviendo con algo que tenía nombre, aunque a mí nadie me lo hubiera dicho.

Luego tuve suerte. En un hospital cerca de casa había un grupo de psicoeducación: un psiquiatra, una psicóloga y unos diez alrededor de una mesa, una vez por semana, catorce meses. Allí nadie me dijo qué hacer. Me explicaron qué era esto. Y lo que se me quedó no fue ningún dato suelto, sino que alguien había puesto los datos *en un orden*. Yo llevaba veinticinco años juntando piezas; en aquella sala, por primera vez, formaban una secuencia.

A esa sala casi no llega nadie. La mía necesitaba dos clínicos, un grupo, una lista de espera y que todo me pillara lo bastante cerca como para ir cada semana durante un año. Además, me costó miles de dólares.

Así que la reconstruí como algo que puedes empezar esta misma noche, estés donde estés, en quince idiomas y gratis, ahora y más adelante. No es una prueba, no es una muestra y no hay nada guardado para una versión de pago.

— René, Bipolar Clarity

Lo que hacen veinticuatro capítulos juntos y no puede hacer uno solo

Cada capítulo escribe un trozo del mismo documento. La lección 1 empieza tu página de seguridad; la 4 le pone nombre a tus primeras señales de aviso; la 19 las convierte en una escalera, con una acción y un contacto en cada peldaño; y la 24 lo reúne todo en tu **Plan de Estabilidad**: algo que puedes darle a alguien un día malo, o llevar a una consulta cuando no te salgan las palabras.

Un capítulo suelto te da una página. Los veinticuatro te dan el plan.

Las veinticuatro

Este capítulo puedes hacerlo solo: está escrito para eso. Los números son el orden que recomendamos, no un candado.

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



Empieza por la lección 1
bipolarclarity.com/es/program/I01



Las 24 en un solo libro
bipolarclarity.com/es/workbook

Para qué sirve esta página

Siete días observando en privado tu sueño y un ancla diaria. Ni un test, ni una puntuación, ni un diagnóstico.

Te llevas una descripción corta de lo que es habitual en ti, un ancla flexible y un mensaje que podrías usar de verdad si un cambio merece atención profesional.

De qué va este capítulo

Este capítulo acompaña a la lección 3 en vídeo. Es la parte donde se trabaja. El vídeo explica; en esta rejilla trabajas tú.

03

Siete días mirando, y nada más. Sin puntuación, sin test, sin veredicto. Anotas cuándo dormiste, cuántas ganas tenías, si tuviste ocasión, y un ancla al día. Ese es todo el ejercicio, y es pequeño a propósito porque tiene que sobrevivir a una semana normal.

El número solo no es el patrón. Cinco horas pueden ser tres cosas completamente distintas. Puede ser insomnio: querías dormir y no pudiste. Puede ser falta de ocasión: un bebé, un turno, una entrega, un vuelo. O puede ser menos necesidad de dormir, cuando dormiste menos y no te sentiste cansado, que es la que conviene detectar pronto. Sobre el papel las horas son idénticas. Lo que las separa son las ganas, la ocasión y lo que hizo tu energía después, y por eso esta rejilla lo pide todo y no solo el número.

Un ancla, no un horario. Elige una sola cosa que ocurra más o menos a la misma hora cada día y que dependa bastante de ti: la primera comida, salir a la calle, la misma alarma. Ni un horario ni un régimen. Algo que se vea y lo bastante suave como para que un martes malo no lo rompa.

La línea de base es tuya. Habitual quiere decir habitual *en ti*. Aquí no hay ningún objetivo puesto desde fuera, y esta página no te pide dormir más, ni dormir mejor, ni llegar a una cifra recomendada.

Y dejarlo en blanco vale. Un día que se te pasa es un dato sobre la semana, no un fallo del ejercicio. Escribe lo que tengas.

Lo que importa de aquí

Cuatro cosas que conviene saber antes de escribir nada.

1. **El número solo no es el patrón.** Compara las ganas de dormir, la ocasión, el cansancio, la energía, la conducta y el contexto.
2. **Tres noches cortas pueden ser tres cosas distintas:** insomnio, poca ocasión, o menos necesidad de dormir.
3. **La línea de base es tuya.** Lo habitual es tu propia referencia, no un objetivo puesto desde fuera.
4. **Un ancla, no un horario.** Algo que se vea, que dependa en parte de ti, y lo bastante suave para un día difícil normal.

Mira el vídeo primero

Esta página es la otra mitad de la lección. El vídeo explica; en la página trabajas tú. Si todavía no has visto la lección 3, míralas antes de empezar a escribir. La lección en vídeo es *Sueño y bipolar: 3 noches cortas que no significan lo mismo* — lección 3 del Bipolar Stability Program.

Explica **por qué** las mismas cinco horas pueden significar tres cosas distintas, **cuándo** merece la pena contarle a alguien una noche corta sin esperar al final de la semana, y **cuánto puedes dejarte** un día malo. Sin eso, la rejilla de abajo es un formulario. Con eso, la rejilla se convierte en una descripción que puedes darle a alguien.

La lección es *Sueño y bipolar: 3 noches cortas que no significan lo mismo* — lección 3 del Bipolar Stability Program.

Antes de empezar

Alcance y seguridad. Este cuaderno no diagnostica episodios, no receta horas de sueño y no te dice que cambies el tratamiento. **No esperes siete días** si la menor necesidad de dormir llega con la activación subiendo, con un deterioro serio, con psicosis o con peligro.

Lo que escribes en el cuaderno es tuyo. Bipolar Clarity no lo recibe y aquí nadie lo vigila.

Tres palabras que usa este capítulo.

- **Ventana de sueño:** el tramo entre meterte en la cama con intención de dormir y levantarte por la mañana. No la hora a la que te dormiste, sino desde que lo estabas intentando. Si pasaste una hora despierto, esa hora va dentro de la ventana, y ese hueco ya dice algo.
- **Ancla:** una cosa pequeña que haces más o menos a la misma hora casi todos los días y que puedes verte haciendo. Abrir las persianas. Desayunar sentado. Bajar la basura. Una, no una rutina. Es una marca que puedes leer, no un objetivo que cumplir.
- **Activación:** ir más deprisa de lo habitual en ti: hablar más, moverte más, empezar cosas, que las ideas lleguen más rápido, necesitar menos sueño sin acusarlo. No es lo mismo que estar de buen humor, y puede venir con irritabilidad en vez de con alegría.

Tu ruta de hoy. La principal es una anotación corta al día durante una semana. La de poca energía son tres campos al día. Saltarte un día no es un fallo: deja el hueco y sigue al siguiente.

Respuestas que siempre puedes usar:

- **Todavía no lo sé**
- **Prefiero no responder**
- **Aquí no hay nada que anotar**
- **Privado — no lo anoto aquí**

- **Prefiero llevar esto a una conversación con un profesional**

De dónde sale lo que aquí se afirma. Las afirmaciones clínicas de esta lección tienen fuente, y las fuentes son públicas: bipolarclarity.com/es/program/sources, en la lección 3. Una fuente enseña lo que dicen las guías publicadas. No enseña lo que se aplica a ti, y nunca está por encima del clínico que conoce tu caso.

Ruta principal

Tres formas de dormir poco

Úsalas como descripciones para poder contarlo, no como criterios diagnósticos.

- **Insomnio.** «Tenía ocasión y quería o necesitaba dormir, y dormir se me hizo difícil». Suele ir con cansancio o malestar; la causa queda abierta.
- **Poca ocasión.** «El trabajo, cuidar de alguien, un viaje, el entorno u otra cosa me dejaron poco tiempo protegido». Cansancio, pero con la ventana disponible reducida.
- **Menos necesidad.** «Dormí claramente menos de lo habitual y no me sentí cansado como esperaba». Preocupa más si a la vez suben la energía, la velocidad, la irritabilidad, la confianza, la impulsividad o hay un cambio de conducta que se nota.

El número solo no es el patrón. «Todavía no lo sé» es una descripción válida.

Una noche reciente, si te sirve

LA DESCRIPCIÓN QUE MÁS SE ACERCA

- | | |
|---|--|
| ☐ se parecía a insomnio | ☐ se parecía a no tener ocasión de dormir |
| ☐ se parecía a necesitar menos sueño | ☐ no lo sé, o ahora no lo relleno |

POR QUÉ ENCAJA ESA DESCRIPCIÓN

Prepara la línea de base: qué es lo habitual, y un ancla que aguante

Lo habitual es tu propia referencia, no un objetivo impuesto desde fuera. Escribe esto **antes del día 1**.

Cuando estoy razonablemente estable, mi ventana de sueño suele ser de

MI NECESIDAD DE DORMIR SUELE NOTARSE ASÍ

MI ENERGÍA SUELE ESTAR

☐ baja

☐ como siempre

☐ alta

☐ todavía no lo sé

Mi ancla — que se vea, que dependa en parte de mí, y suave para un día difícil

Mi ruta para avisar antes, escrita ya, por si baja la necesidad de dormir mientras sube la energía o la activación

Siete días de observación

Con anotaciones aproximadas basta. Observa antes de intentar mejorar nada.

No hubo ocasión es una respuesta de verdad para el ancla, y no es lo mismo que **no ocurrió**. Úsala el día en que el ancla no tuvo ninguna oportunidad: estabas de viaje, ingresado, fuera de casa, o ese día sencillamente no había forma. **No ocurrió** quiere decir que la oportunidad estaba y no pasó, que es otra información y conviene no mezclarlas.

	LA VENTANA DE SUEÑO EMPEZÓ	ME LEVANTÉ	NECESIDAD DE DORMIR	ENERGÍA baja como siempre alta todavía no lo sé	ANCLA ocurrió no ocurrió no hubo ocasión	CONTEXTO, OPCIONAL
Día 1						
FECHA						
Día 2						
FECHA						
Día 3						
FECHA						
Día 4						
FECHA						

	LA VENTANA DE SUEÑO EMPEZÓ	ME LEVANTÉ	NECESIDAD DE DORMIR	ENERGÍA baja	ANCLA ocurrió	CONTEXTO, OPCIONAL
			la de siempre	como siempre	no ocurrió	
			más	alta	no hubo ocasión	
			menos	todavía no lo sé		
			todavía no lo sé			
Día 5						
FECHA						
Día 6						
FECHA						
Día 7						
FECHA						

Hasta dónde llega el esfuerzo: ¿se podía llevar esta semana?

Simplifica o para si anotar se vuelve dañino o compulsivo. Más datos no son automáticamente mejores datos.

¿SE PODÍA LLEVAR ESTA SEMANA?

☐ sí, más o menos en su punto	☐ solo con la ruta de poca energía
☐ no, me aumentó la ansiedad, la vergüenza, la comprobación, el conflicto o la activación	☐ todavía no lo sé

QUÉ HARÍA ESTO MÁS SEGURO O MÁS LIGERO

Repasar sin puntuar: describe la semana, no la diagnostiques

Busca el cambio respecto a tu línea de base y deja el contexto a la vista.

QUÉ SE PARECIÓ A LO HABITUAL

QUÉ FUE CLARAMENTE DISTINTO

Si dormí menos, ¿me sentí cansado, o más bien necesitaba menos sueño mientras subía la energía?

QUÉ CONTEXTO PUEDE EXPLICAR LA SEMANA

HASTA QUÉ PUNTO ESTA SEMANA ES REPRESENTATIVA

- ☐ bastante representativa ☐ alterada por circunstancias poco habituales
- ☐ todavía no lo sé

Para escribir el mensaje a tu equipo

«En los últimos [escribe aquí] días, mi ventana de sueño ha pasado de [escribe aquí] a [escribe aquí]. La necesidad de dormir la he notado [escribe aquí]. Mi energía o mi conducta cambiaron así: [escribe aquí]. El contexto que puede importar era [escribe aquí]. Me gustaría que me orientarais sobre qué hacer ahora».

MI MENSAJE

Ruta para los días de poca energía

Tres campos, y la anotación está completa. Un día ya es información. Para aquí si hoy con esto basta.

A QUÉ HORA ME LEVANTÉ

ENERGÍA

- ☐ baja ☐ como siempre ☐ alta ☐ todavía no lo sé

Una palabra de contexto — turno, dolor, viaje, bebé, enfermedad, Todavía no lo sé

Un ejemplo resuelto (inventado)

Maya es un personaje inventado. Anota tres noches de una misma semana y las lee juntas.

- **Lunes.** Turno de tarde-noche y, a la mañana siguiente, una cita temprano en el hospital con su madre. Ventana de sueño de unas cinco horas; acabó agotada y con ganas de dormir más. Lo que más se acerca: poca ocasión.
- **Miércoles.** La noche estaba libre y ella quería dormir, y se pasó buena parte despierta y preocupada. Al día siguiente, cansada. Lo que más se acerca: insomnio.
- **Sábado.** Otra vez unas cinco horas, sin cansancio, reordenando el piso antes de que amaneciera, una ristra de mensajes llenos de planes, hablando más deprisa y más irritable de lo normal cuando su hermana le puso pegas. Lo que más se acerca: menos necesidad de dormir, con la activación subiendo.

Su patrón habitual, escrito antes del día 1: una ventana de sueño de siete u ocho horas, necesidad de dormir «la de siempre», energía «la de siempre». Su ancla: abrir las persianas al levantarse. Su ruta para avisar antes: el teléfono de la consulta, ya guardado en el móvil.

Su mensaje: «En los últimos siete días mi ventana de sueño ha pasado de siete u ocho horas a unas cinco. El sábado noté menos necesidad de dormir, me cambiaron la energía y la forma de hablar, y mi hermana notó la diferencia. El contexto era un turno de tarde-noche y una cita familiar. Me gustaría que me orientarais sobre qué hacer ahora».

Maya es inventada. El ejemplo enseña cómo se usan los campos; no es un diagnóstico, ni una respuesta recomendada, ni un modelo al que llegar. Cinco horas no diagnosticaron nada: la tercera noche merecía contarse por la combinación.

Cómo queda esta página

Elige exactamente una: **Lista para usar**, **Esperando información** o **Esto me lo guardo**.

Marca **Lista para usar** solo cuando haya al menos un día anotado con tus palabras: con una fila basta. Una semana que no terminaste de observar es un estado válido, no una semana fracasada.

☐ Lista para usar ☐ Esperando información ☐ Esto me lo guardo

Antes de cerrar esta página

Privado; nunca se envía, ni se sube, ni se recoge, ni se vigila.

LOS TRES PATRONES DE SUEÑO LOS VEO

☐ claros ☐ en parte claros ☐ poco claros ☐ todavía no lo sé

MI PLAN DE OBSERVACIÓN LO VEO

☐ claro ☐ en parte claro ☐ poco claro ☐ todavía no lo sé

Adónde va lo que has escrito

Traslada lo esencial, no el diario entero. Viajan cinco cosas, y solo cinco.

MI PATRÓN HABITUAL DE SUEÑO Y ENERGÍA

03

UN CAMBIO QUE PARA MÍ SIGNIFICA ALGO Y QUIERO DETECTAR

RUTA PARA AVISAR ANTES

RUTA DE VALORACIÓN URGENTE

RUTA DE EMERGENCIA

Deja aquí un diagnóstico adivinado, la promesa de que un ancla evita episodios, y cualquier objetivo rígido de sueño que este cuaderno parezca sugerir.

Privacidad y seguridad

Si estás embarazada o has dado a luz hace poco, cuéntale pronto a tu equipo cualquier alteración importante del sueño. El trastorno bipolar se asocia a más riesgo de enfermarse después del parto —asociación, no predicción—, y las guías piden a los servicios estar atentos durante esas primeras semanas aunque estés bien; anotar es preparación, no un sustituto de la atención. Contexto que conviene contar pronto

☐

sí

☐

no

☐

todavía no lo sé

☐prefiero no
responder

Si puedes estar en peligro inmediato, llama ahora a los servicios de emergencia de tu zona. Para recursos de crisis en tu país, entra en bipolarclarity.com/es/gethelp, o mira el anexo de crisis país por país al final de este cuaderno.

La ayuda que tienes cerca

Los teléfonos de crisis de tu país están al final de este capítulo.

Palabras que salen en este capítulo

03

Solo las que este capítulo usa de verdad. El glosario entero está en el cuaderno completo.

Ancla (lección 22) — una rutina que sostiene el día, diseñada en tres versiones: normal, mínima, y qué haces cuando el día se cae a pedazos. Está pensada para seguir sirviendo aunque tenga que cambiar de forma.

Cómo queda esta página — la línea del final de un capítulo donde dices adónde ha llegado la página. Hay tres: **Lista para usar** (hay algo escrito que no depende de nadie más), **Esperando información** (el siguiente paso útil necesita un dato, una fecha o un teléfono que todavía no tienes, así que la página está pendiente y no suspendida) y **Esto me lo guardo** (decidiste no escribirlo, y eso es una decisión terminada, no un hueco).

Línea de base (lecciones 2 y 3) — lo que es habitual **en ti**, descrito con detalle suficiente para que un cambio se vea. No es un estado plano ni sin emociones, y no es lo normal de otra persona. Casi todo este Programa compara contra tu línea de base, no contra una media.

Respuestas que siempre puedes usar (las escapes del Programa) — las cinco respuestas disponibles en cualquier página: **Todavía no lo sé**, **Prefiero no responder**, **Aquí no hay nada que anotar**, **Privado — no lo anoto aquí**, **Prefiero llevar esto a una conversación con un profesional**. Son respuestas de verdad, no huecos. Una página con tres líneas ciertas vale más que una página rellena para que parezca completa.

Ruta — una manera de conseguir ayuda, escrita antes de necesitarla. El Programa mantiene tres separadas a propósito: ayuda temprana, ayuda profesional urgente y peligro inmediato. Son destinos distintos con teléfonos distintos, y mezclarlos es lo que deja un plan inservible justo en el momento que importa.

Ruta principal — la versión completa de un capítulo. Es la que se usa un día corriente.

Activación — subidas de energía, de velocidad, de impulso o de inquietud. Merece nombrarse aparte del ánimo, porque la activación puede subir mientras el ánimo baja.

Psicosis (lección 8) — perder el contacto con la realidad compartida: por ejemplo creer cosas que otros no creen, u oír o ver cosas que otros no. Puede darse en una manía grave y en una depresión grave. Es motivo para buscar ayuda pronto, y no dice nada sobre si una persona es peligrosa.

Si este capítulo te ha servido

03

Acabas de terminar una de veinticuatro. Las demás están escritas igual, son gratis igual, y todas construyen lo mismo: un plan que puedas darle a alguien un día malo.

El cuaderno completo reúne los veinticuatro capítulos en un solo libro, con el mapa de cómo encajan y el glosario entero. bipolarclarity.com/es/workbook

Sin correo, sin cuenta y sin versión de pago. Y si lo prefieres capítulo a capítulo, también vale: cada lección lleva el suyo.

Cómo se sostiene esto gratis

No has pagado por este cuaderno, y nadie te ha pedido un correo para dártelo. No hay versión de pago ni nivel premium. Es a propósito. Yo pagué mi propia psicoeducación, y Bipolar Clarity existe justamente por eso: tu código postal y tu sueldo no deberían decidir si alguien te explica alguna vez tu propia enfermedad.

Lo que sí significa es que el proyecto depende de una sola cosa: de que la gente lo encuentre.

Si te ha servido, hay tres cosas que ayudan. Las tres son gratis.

Suscríbete al canal. En un canal pequeño, los suscriptores y el tiempo de visionado son lo que decide si YouTube le enseña esta lección a la siguiente persona que busque algo a las dos de la mañana. Esa persona no llegará primero a este cuaderno: llegará a un vídeo, o no llegará a nada.

Dáselo a alguien concreto, en quien hayas pensado de verdad. Alguien con el diagnóstico, alguien que quiere a alguien que lo tiene, alguien a quien le dieron un folleto y ya está. Esto se mueve como se mueve el nombre de un buen médico: alguien se lo cuenta a alguien. Y eso funciona mejor que una publicación que todo el mundo pasa de largo.

Dile a un profesional que existe. Una consulta, un grupo de iguales, una asociación, el psiquiatra al que ves dentro de tres semanas. Pueden dar algo gratis, en quince idiomas y sin que nadie tenga que registrarse. Casi ninguno tiene nada parecido a mano.

Hay una cosa que no te pido: tus respuestas. Las páginas que has rellenado son tuyas. Recomendar el cuaderno y contar lo tuyo son dos decisiones distintas, y aquí solo te pido la primera.

Todo está en bipolarclarity.com/es/support.

Gracias por llegar hasta aquí. No es poca cosa recorrer veinticuatro capítulos sobre tu propia enfermedad.

— René, Bipolar Clarity



Tu plan ya existe. ¿Quién más sabe usarlo?

Usas este cuaderno para entender lo que te pasa, ver venir un episodio y tener un plan antes de necesitarlo. Pero ese plan no lo vives a solas. Quienes te quieren notan cosas: que duermes menos, que hablas más rápido, que te callas. Casi nadie les ha enseñado qué hacer con eso. Así que vigilan, discuten o no dicen nada.



En noviembre de 2026 lanzamos **el Bipolar Support Roadmap**: el programa para tu familia, tu pareja y tus amistades.

Qué puede cambiar en casa

HOY, A MENUDO	CON EL ROADMAP
«¿Te has tomado la medicación?», tres veces al día.	Ayudan con el tratamiento sin tomar el control , y acuerdan contigo cómo.
Una noche sin dormir y todos en alerta... o nadie lo nota hasta que es tarde.	Distinguen una señal de aviso de un mal día, y saben qué hacer primero.
En una crisis, cada cual improvisa.	Han hecho un plan de crisis antes de necesitarlo , que puede ir junto a las rutas que escribes en este cuaderno.
Una discusión que va a más.	Saben cuándo parar una conversación, y cómo retomarla.

Hecho para ir junto a este programa

Señales de aviso, un plan hecho antes de la crisis, preguntar antes de intervenir: el Roadmap trabaja lo mismo que tu cuaderno, desde su lado de la mesa.

Durante catorce meses me senté en una sala que me enseñó mi propia enfermedad. Las personas con las que vivo nunca tuvieron una sala así. Esta es la que habría querido para ellas.

— René

Tú decides

Pasar la página siguiente es opcional: a quién, cuándo y si lo haces. No contiene nada de lo que has escrito. Y el Roadmap no les pide que te vigilen. Les enseña a preguntar antes de intervenir, y a aceptar un «no» por respuesta.

¿Tengo que contarles lo que escribo aquí?

No. El Roadmap no lo necesita.

¿Cuesta algo?

No. Es gratis, como este programa. Sin versión de pago, sin cuenta.

¿Y si no quieren?

No pasa nada. La invitación no caduca.

→ **Arranca la página siguiente, o reenvíala. Es para ellos.**



Para ti, que apoyas a alguien con trastorno bipolar

Alguien que te quiere sigue un programa para cuidar su estabilidad, y ha pensado en ti. Te das cuenta de las cosas. Nadie te ha enseñado qué hacer con ellas. Para eso está el Bipolar Support Roadmap.

EN QUÉ TE VA A AYUDAR

- **Entender lo que ves**, sin vigilar cada paso.
- **Ayudar sin tomar el control**: con el tratamiento, con el sueño, con el alcohol o el cannabis.
- **Notar cuándo puede estar empezando un episodio**, y qué hacer primero.
- **Hablar en pleno conflicto**, y cuándo parar la discusión.
- **Un plan de crisis hecho antes de necesitarlo**, con dos vías.
- **Límites, hijos y reconstruir la confianza**.
- **Cuidarte tú**, para poder seguir.

¿De verdad ayuda aprender esto?

En un ensayo aleatorizado en Barcelona, familiares de personas con trastorno bipolar asistieron por su cuenta a doce sesiones de grupo; los pacientes no asistieron. Frente a las familias sin sesiones extra, menos de esos pacientes tuvieron un nuevo episodio durante el estudio, sobre todo menos episodios maníacos e hipomaniacos.¹ El Roadmap no es aquel ensayo. Parte de la misma idea: lo que sabe la gente de casa importa.

¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

LAS 19 LECCIONES

- | | |
|--|--|
| 1 Diagnosticaron bipolar a alguien que quieres: ¿y ahora qué? | 10 Depresión bipolar y estados mixtos: qué observar |
| 2 Ayudar a alguien con bipolar: ¿cuál es de verdad tu papel? | 11 Puede que empiece un episodio bipolar: ¿qué hacer? |
| 3 Entender la conducta bipolar: ¿qué puedes saber de verdad? | 12 Cómo hablar con alguien con bipolar en pleno conflicto |
| 4 ¿Tú causaste su episodio bipolar? | 13 Cómo responder a la manía sin avivar el conflicto |
| 5 Cómo ayudar con el tratamiento bipolar sin tomar el control | 14 Cómo ayudar a alguien con depresión bipolar |
| 6 Bipolar y sueño: cómo ayudar sin tomar el control | 15 Haz un plan de crisis bipolar antes de necesitarlo |
| 7 ¿Señal de aviso bipolar o solo un mal día? | 16 Bipolar, límites e hijos: dónde trazar la línea |
| 8 Bipolar, alcohol y cannabis: ¿cómo puedes ayudar? | 17 Cuando el bipolar tensa a la familia: ¿por dónde empezar? |
| 9 Manía e hipomanía: primeras señales que puede ver tu entorno | 18 Cómo reconstruir la confianza tras un episodio bipolar |
| | 19 Apoyar a alguien con bipolar sin perderte por el camino |

CÓMO FUNCIONA Un vídeo corto y un ejercicio por lección · un recorrido de dos minutos para las semanas en que no tienes más · hecho con la persona que apoyas, no a sus espaldas · gratis, sin cuenta · no es terapia ni un servicio de crisis.

En 15 idiomas: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית

Sale en noviembre de 2026. Apúntate y te avisamos el primer día.

Te paso esto porque...



bipolarclarity.com/es/family

Si ahora mismo te preocupa su seguridad: bipolarclarity.com/es/gethelp. Las líneas de crisis de cada país están también en las últimas páginas de este documento.

Si estás en peligro inmediato

Llama ahora mismo a tu número local de emergencias (en España, 112).

03

Líneas de crisis por país

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Argelia	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 14 (ambulancia) o al 17 (policía); para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Argentina	llama al 135 (Buenos Aires) o al 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australia	llama al 13 11 14 — Lifeline (24/7).
Baréin	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 999; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Bélgica	llama al 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
Brasil	llama al 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
Chile	llama al *4141 (24/7).
China (continental)	llama al 12356 — 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (diario, el horario varía según la provincia, al menos 18h/día).
Dinamarca	llama al 70 201 201 — Livslinien.
Egipto	llama al 0800 888 0700 — Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
Finlandia	llama al 09 2525 0111 — MIELI (24/7) · English 09 2525 0116.
Francia	llama al 3114 — Número nacional de prevención del suicidio (24/7).
Alemania	llama al 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). Austria 142 · Suiza 143.
Hong Kong	llama al 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, cantonés); multilingüe 2389 2222 — The Samaritans (24/7).
India	llama al 14416 o al 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7, 20 idiomas).
Irak	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 122 (ambulancia) o al 104 (policía); para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Israel	llama al 1201 — ERAN, Emotional First Aid (24/7).
Italia	llama al 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; emergencias 112.
Japón	llama al 0120-279-338 — よりそいホットライン (24/7).
Jordania	llama al 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); emergencias 911.
Kuwait	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 112; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Líbano	llama al 1564 — Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, árabe/inglés/francés).
México	llama al 800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).
Marruecos	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 15 (ambulancia) o al 19 (policía); para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Países Bajos	llama al 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (24/7) · 113.
Nueva Zelanda	llama o envía un mensaje de texto al 1737 (24/7) · Lifeline 0800 543 354.
Noruega	llama al 116 123 — Mental Helse (24/7).
Omán	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 9999; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Polonia	llama al 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — horario: consulta 116sos.pl.
Portugal	llama al 808 24 24 24 — SNS 24.
Catar	llama al 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Rusia	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 112; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Arabia Saudita	llama al 920033360 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (no es 24/7; horario diurno fijo).
Singapur	llama al 1771 — national mindline (24/7) • SOS 1767.
Sudáfrica	llama al 0800 567 567 — SADAG.
Corea del Sur	llama al 109 — 자살예방 상담전화 (24/7).
España	llama al 024 — Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
Suecia	llama al 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Taiwán	llama al 1925 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
Túnez	llama al 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Emiratos Árabes Unidos	llama al 800-HOPE (800 4673) — National Mental Support Line, MOHAP (8am–8pm diario).
Reino Unido e Irlanda	llama al 116 123 — Samaritans (24/7); en el Reino Unido también puedes enviar SHOUT al 85258.
EE. UU. y Canadá	llama o envía un mensaje de texto al 988 — Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
Europa (cualquier país)	llama al 112 para emergencias.

Los números pueden cambiar, y muchos países no aparecen aquí. Si el tuyo no está, encuentra una línea local verificada en segundos en findahelpline.com.

Si no estás a salvo en casa

Estas líneas son para la violencia o el maltrato en casa — de una pareja, de un familiar, de cualquier persona con la que convivas. Una enfermedad puede explicar una conducta; nunca la justifica. No hace falta que hayas decidido nada para llamar.

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Argelia	llama al 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (domingo a jueves, horario diurno).
Argentina	llama al 144 — Línea 144 (24/7).
Australia	llama al 1800 737 732 — 1800RESPECT (24/7); o envía un SMS al 0458 737 732.
Baréin	llama al 80001488 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (horario no confirmado).
Bélgica	llama al 1712 — Hulplijn 1712 (neerlandés, días laborables) • llama al 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (francés).
Brasil	llama al 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
Chile	llama al 1455 — Fono Orientación, SernamEG (24/7).
China (continental)	llama al 12338 (marca con el código de área local) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Dinamarca	llama al 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
Egipto	llama al 15115 — National Council for Women, Complaints Office (24/7).
Finlandia	llama al 116 016 — Nollalinja (24/7); el número antiguo 080 005 005 sigue funcionando.
Francia	llama al 3919 — Violences Femmes Info (24/7); la llamada no aparece en la factura.
Alemania	llama al 116 016 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). Austria 0800 222 555 · Suiza 142.
Hong Kong	llama al 2522 0434 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
India	llama al 181 — Women Helpline (24/7).
Irak	no hay línea nacional de violencia doméstica verificable — en una emergencia llama al 122 (ambulancia) o al 104 (policía); para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Israel	llama al 118 — línea nacional de violencia doméstica (24/7, hebreo, árabe, inglés, ruso, amárico).
Italia	llama al 1522 — número antiviolencia y acoso (24/7).
Japón	llama al 0120-279-889 — DV相談+ (24/7).
Jordania	llama al 110 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
Kuwait	no hay línea nacional de violencia doméstica verificable — en una emergencia llama al 112; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Líbano	llama al 03-018019 — KAFA Helpline (24/7, árabe/inglés).
México	llama al 079, opción 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
Marruecos	llama al 8350 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), línea verde "Koulounamaak" (árabe/francés; horario no confirmado).
Países Bajos	llama al 0800-2000 — Veilig Thuis (24/7).
Nueva Zelanda	llama al 0800 456 450 — Are You OK (24/7) · Women's Refuge 0800 733 843.
Noruega	llama al 116 006 — VO-linjen (24/7).
Omán	no hay línea nacional de violencia doméstica verificable — en una emergencia llama al 9999; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Polonia	llama al 800 120 002 — Niebieska Linia, Blue Line (24/7); inglés lunes 6–10pm, ruso martes 6–10pm.
Portugal	llama al 800 202 148 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); o envía un SMS al 3060.
Catar	llama al 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Rusia	llama al 8-800-7000-600 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
Arabia Saudita	llama al 1919 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
Singapur	llama al 1800-777-0000 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).
Sudáfrica	llama al 0800 428 428 — GBV Command Centre (24/7).
Corea del Sur	llama al 1366 — 여성긴급전화 1366 (24/7).
España	llama al 016 (24/7) — la llamada no aparece en la factura · WhatsApp 600 000 016.
Suecia	llama al 116 016 — Kvinnofridslinjen (24/7); el número antiguo 020-50 50 50 sigue funcionando.
Taiwán	llama al 113 — Protection Hotline 113, para violencia doméstica, agresión sexual y abuso (24/7, multilingüe).

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Túnez	llama al 1899 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, árabe/francés).
Emiratos Árabes Unidos	llama al 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
Reino Unido e Irlanda	Reino Unido 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) · Irlanda 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
EE. UU. y Canadá	en EE. UU., llama al 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (24/7), o envía START al 88788. En Canadá, busca el refugio más cercano en sheltersafe.ca.
Europa (cualquier país)	llama al 112 para emergencias.

Los números pueden cambiar, y muchos países no aparecen aquí. Si el tuyo no está, el NO MORE Global Directory recoge servicios de más de 190 países. Si hay peligro inmediato, llama antes al número de emergencias de tu país.

En cualquier lugar del mundo

Encuentra una línea de ayuda gratuita en tu país aquí: findahelpline.com o befrienders.org.

También puedes contarle a alguien de confianza lo que estás sintiendo y pedirle que se quede contigo.

Si no es una emergencia, pero lo estás pasando mal

Llama a tu clínico o a tu equipo de atención, o pide la cita más cercana que puedas. Si tienes un plan de crisis o un contacto de seguridad, ahora es el momento de usarlo. Superar la próxima hora es suficiente — no tienes que resolverlo todo hoy.

Bipolar Clarity es contenido educativo y no puede ofrecer ayuda de emergencia ni consejo médico personal. Usa los recursos anteriores para recibir apoyo urgente.