



¿Sabía Usted?

Usted no está solo

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales informa que casi el 2.6% de la población de EE. UU. Es diagnosticada con trastorno bipolar.

Hombres y mujeres se ven igualmente afectados por el trastorno bipolar, y 25 años es la edad promedio de inicio.

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es un trastorno de la salud del comportamiento que causa cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía y los niveles de actividad, lo que dificulta la realización de las tareas cotidianas. Los estados de ánimo varían desde episodios bajos y depresivos hasta episodios maníacos altos. Bipolar se conocía anteriormente como depresión maníaca.

Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

¡El tratamiento funciona!

Bipolar es una enfermedad compleja y solo debe ser diagnosticada por un médico que pueda recomendar el mejor tratamiento. Con un tratamiento constante y tomando medicamentos recetados regularmente, las personas con trastorno bipolar pueden llevar una vida plena y productiva. El apoyo social es la clave para mantener la salud emocional y el bienestar.

Visite the [Depression and Bipolar Support Alliance](#) para encontrar más información y grupos de apoyo gratuitos en su área.

Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al 741741

Llame a the Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-8255

MindWise.org



MindWise
INNOVATIONS