



Trastorn bipolar i trastorns metabòlics

“Trastorns metabòlics” és una frase general que es refereix a tenir sobrepès, obesitat, tenir colesterol i triglicèrids alts, pressió arterial alta i/o diabetis tipus II. Les persones amb trastorn bipolar tenen un risc més elevat de desenvolupar trastorns metabòlics en comparació amb les persones sense bipolar.

COMPLICACIONS CREADAS QUAN COL·LIDEN ELS TRASTORNS BIPOLARS I METABÒLICS

Aquest conjunt de problemes de salut pot augmentar el risc de desenvolupar malalties físiques greus i també pot complicar la vostra condició psiquiàtrica. Les persones amb trastorn bipolar i problemes metabòlics poden enfrontar-se als següents reptes:

- Malaltia cardíaca
- Algunes formes de càncer
- Disminució de la qualitat de vida
- Dificultat per funcionar en les activitats diàries
- Problemes per mantenir les relacions interpersonals
- relacions
- Problemes laborals
- Episodis d'ànim més freqüents
- Disminució de la motivació i interès per activitats
- Instàncies més altes de depressió
- Els símptomes bipolars poden ser menors sensible al tractament
- Dificultats cognitives, inclosa la capacitat de pensar, concentrar, fer decisions i planificar/organitzar

FACTORS DE RISC









Alguns factors que augmenten les possibilitats de desenvolupar trastorns metabòlics es poden controlar amb canvis de comportament; altres són simplement biologia.

- Pobres opcions alimentàries
- Augment del tabaquisme
- Baixa activitat física
- Efectes secundaris de la medicació
- Accés als proveïdors d'atenció mèdica Esdeveniments i experiències de vida estressants (p. ex. abús infantil)
- Problemes de diners
- Viure en barris d'alta criminalitat
- Problemes d'ocupació
- Factors biològics
- Augment immunològic/inflamatori activació
- Canvis en les hormones de l'estrès, cortisol, insulina i adrenalina sistema.
- Trastorns del so



Trastorn bipolar i trastorns metabòlics

Prevenció i tractament

-  **Estigues alerta.** Saber que tens un risc més gran de desenvolupar trastorns metabòlics a causa del teu diagnòstic bipolar pot ajudar-te a prevenir-ho, i la prevenció és clau.
-  **Mantenir una dieta saludable.** Una dieta equilibrada amb una ingesta calòrica adequada pel vostre gènere, edat i tipus de cos és molt important. Treballa amb el teu metge per elaborar un pla nutricional adequat per a tu.
-  **Exercici.** Fer alguna activitat física aeròbica (per exemple, caminar, córrer, anar en bicicleta) tantes vegades com puguis.
-  **Fes del son una prioritat.** Obtenir i mantenir un horari de son normal és absolutament fonamental per al vostre benestar general i l'estabilitat dels vostres símptomes bipolars. La salut del son també és crucial per evitar problemes metabòlics.
-  **Peseu les vostres opcions de medicació.** Parleu amb el vostre metge sobre els medicaments per a la bipolaritat i trastorns que tenen menys probabilitats de causar o empitjorar trastorns metabòlics i explorar fer canvis en el seu pla de tractament.
-  **Gestionar altres condicions.** Trastorn per atracons, hiperactivitat amb dèficit d'atenció (TDAH) i hipotiroïdisme són només algunes de les altres condicions que hi ha també associada a trastorns metabòlics. Treballeu amb el vostre metge per assegurar-vos que tots aquests problemes es mantenen sota control.
-  **Programeu revisions periòdiques.** Demaneu al vostre metge que us avaluï cada 6 a 12 mesos per problemes metabòlics.
-  **Busqueu informació.** L'evidència científica indica que els problemes metabòlics relacionats amb el trastorn bipolar és molt tractable amb grups de defensa/suport, conductuals, gestió, educació i, en alguns casos, medicació. Depenent del teu regió i país, pot haver-hi recursos específics disponibles per a les persones amb trastorn bipolar i problemes metabòlics.