

<b>Fecha:</b>	30 /03/2023	<b>Hora Inicio:</b>	9:00 HRS	<b>Hora Fin:</b>	10:20 HRS
<b>ACTIVIDAD:</b>	Comité	Reunión	Auditoria	Capacitación	X Otros
<b>Lugar:</b>	<b>FAMAC LTDA</b>				
<b>Asunto:</b>	CONMEMORACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DEL TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR				
<b>Objetivo:</b>	Difundir definición del trastorno afectivo bipolar (TAB), causas por las cuales se presenta este trastorno, los síntomas del TAB según los distintos episodios, los diversos tipos de TAB y cuál es el cuidado pertinente.				
<b>Responsable(s) convocatoria:</b>	Programa de salud mental Psicóloga Laura Ximena Cabrera Acuña				

**CONVOCADOS E INVITADOS**
*Conversiones ( C = Convocado I = Invitado)*

Nombres y apellidos	Cargo – Dependencia	C/I	Asistió	
			Si	No
Laura Ximena Cabrera Acuña	Psicóloga FAMAC		x	
Johanna Linares Amado	Psicóloga FAMAC		x	

**REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS**
*Estado( Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido)*

COMPROMISO(S)	RESPONSABLE(S)	ESTADO	% CUMP.
NA	NA		

**AGENDA**

- TEMA:** Orientar a los usuarios sobre el trastorno afectivo bipolar, lo que implica, sus síntomas, las complicaciones en salud que puede generar y las estrategias a las que se puede acudir para evitar el desgaste emocional.
  - Promoción en la cartelera de marzo.
  - Exposición de las diapositivas.
  - Entrega de folletos.

**DESARROLLO DE LA AGENDA**

- TEMA:** Difundir definición del trastorno afectivo bipolar (TAB), causas por las cuales se presenta este trastorno, los síntomas del TAB según los distintos episodios, los diversos tipos de TAB y cuál es el cuidado pertinente.

Este 30 de marzo se conmemora el Día Mundial del Trastorno Afectivo Bipolar, enfermedad que - contrario a lo que muchas personas creen- no se trata de los cambios de humor que todo el mundo tiene, sino de cambios extremos en la energía, la actividad y el sueño que no atípicos en la persona. Es causada por factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos, donde se especifica que una persona con un componente genético se encuentra vulnerable a que situaciones como el estrés, los periodos de falta de horas de sueño o el consumo de sustancias psicoactivas ocasionen un desequilibrio en la química del cerebro, provocando síntomas psíquicos y físicos de la enfermedad, y se resalta que la principal causa de la recaída es que el paciente deje de consumir la medicación.

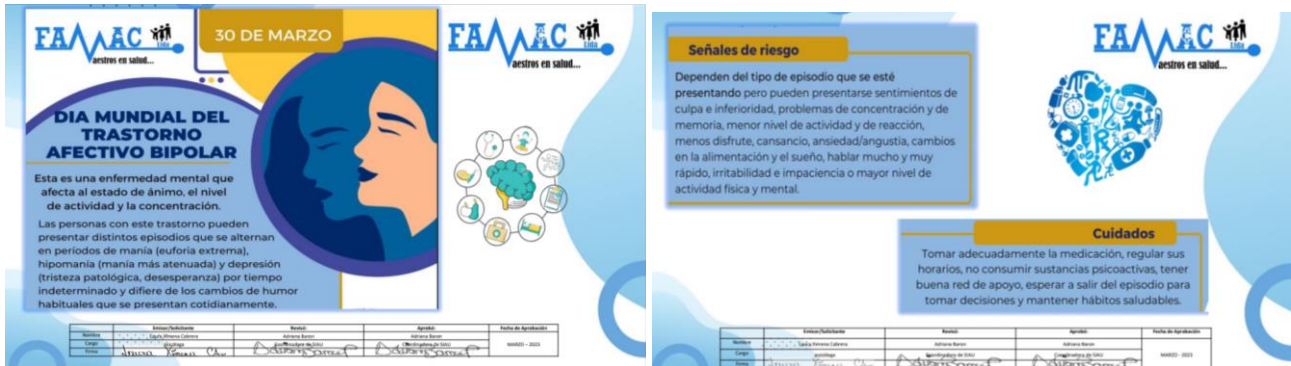
Se dialoga entre los síntomas del TAB que estos se presentan en forma de episodios, lo cuales pueden

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	14/09/2018

durar periodos de tiempo se semanas o meses, donde la persona puede estar en un episodio maniaco, depresivo, hipomaniaco, mixto o de eutimia, siendo esto último lo que se podría conocer como el periodo estable o de “normalidad”. Según la presencia de los episodios se determina el tipo o la forma en que se presenta el TAB, siendo trastorno afectivo bipolar tipo I, tipo II, ciclotimia o cicladores rápidos. Además, se brindan pautas para tener en cuenta en los cuidados correspondientes para una persona con este trastorno, donde se resalta mantener hábitos de vida saludables, mantener una adecuada adherencia médica y farmacológica, tener un acompañamiento de la red de apoyo, entre otros.

Se realiza charla informativa por medio de entrega del folleto en sala de espera a los usuarios que hacen parte de los afiliados de FAMAC LTDA.

**1.1 PROMOCIÓN EN LA CARTELERA INFORMATIVA DE MARZO**



**1.2 EXPOSICIÓN DE LAS DIAPOSITIVAS DEL DÍA MUNDIAL DEL TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR**

**30 DE MARZO**

**DÍA MUNDIAL DEL TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR**

**Síntomas del TAB**

Se presentan en forma de episodios que pueden durar semanas o meses.

**Episodio maniaco:**

Euforia desproporcionada, ideas de grandiosidad, disminución del sueño, aceleración del pensamiento y del habla, hiperactividad, actividad incansable, síntomas psicóticos (delirios y alucinaciones), euforia, impaciencia, irritabilidad, desinhibición conductual y conductas de riesgo (gastos inadecuados, conductas sexuales de riesgo, formas de actuar inadecuadas).

**Episodio depresivo:**

Retardo psicomotor, hipersomnía, alteración del estado de ánimo, sensación de vacío, tristeza, desesperanza, llanto frecuente, pérdida del interés y del placer, pensamientos catastróficos, pesimismo, baja autoestima, sentimientos de culpa o fracaso, ideas de muerte o suicidio, alteración del sueño, cambio en el apetito, reducción del deseo sexual, cansancio, irritabilidad y enfado, indecisión.

**Hipomanía:**

Cualquiera de los síntomas de la manía de menor grado de intensidad

**Mixto:**

Síntomas de manía o hipomanía simultáneos a los síntomas depresivos.

**¿Qué es el Trastorno Afectivo Bipolar (TAB)?**

Es una enfermedad mental que afecta al estado de ánimo, el nivel de actividad y la concentración.

**MITO:** El trastorno bipolar es solo cambios de humor, que todo el mundo tiene.

**Realidad:** Los altibajos del trastorno bipolar son muy diferentes de los cambios de humor habituales. En este trastorno se experimentan cambios extremos en la energía, la actividad y el sueño que no atípicos en la persona.

**Hay distintos tipos y formas del TAB:**

**TRASTORNO BIPOLAR TIPO I**

Combina episodios maniacos, depresivos y mixtos

**TRASTORNO BIPOLAR TIPO II**

Se alternan episodios depresivos e hipomaniacos

**Ciclotimia**

Es una forma más leve Combina periodos de síntomas depresivos que no llegan a la intensidad de una depresión mayor con periodos de síntomas hipomaniacos.

**Cicladores rápido**

Fases de manía y depresión muy frecuentes sin periodos de normalidad. No es un tipo de TAB como tal.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	14/09/2018

### ¿Cuáles son las causas?

Tiene que ver con una combinación de factores psicológicos, genéticos y sociales.

Una persona con un componente genético se encuentra vulnerable a que situaciones como el estrés, los periodos de falta de horas de sueño o el consumo de sustancias psicoactivas ocasionen un desequilibrio en la química del cerebro, provocando síntomas psíquicos y físicos de la enfermedad.

La principal causa de la recaída es que el paciente deje de consumir la medicación.



### Cuidado

- Tomar el medicamento adecuadamente, esto ayuda a tratar las crisis y prevenir las recaídas: Todo medicamento que consumas debe ser prescrito por el profesional de la salud (médico tratante, especialmente psiquiatra)
- Asistir a las consultas de seguimiento con psiquiatría y continuar en seguimiento terapéutico con el psicólogo tratante para controlar los síntomas
- Dormir adecuadamente y en horario regular
- Evitar el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, cigarrillo y demás drogas)
- Buscar acompañamiento de la red de apoyo (familia, amigos y entorno cercano)
- Aplazar la toma de decisiones importantes para los periodos de estabilidad
- Buscar espacios para ti y para actividades que te resulten gratificantes
- Mantener rutinas y evitar situaciones que creen tensión innecesaria
- Emplear hábitos saludables: alimentación saludable, no fumar, hacer ejercicio físico
- Identifica señales de riesgo, conoce los síntomas y aprende cómo manejarlos



Pide apoyo terapéutico a este número  
3136552112  
Psicología  
Nutrición  
Fonoaudiología  
Terapia Ocupacional  
Terapia de piso pélvico  
Trabajo social

## 1.3 ENTREGA DE FOLLETOS DEL DÍA MUNDIAL DEL TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR

### Causas

Factores psicológicos, genéticos y sociales.  
Una persona con un componente genético se encuentra vulnerable a que situaciones como el estrés, la falta de sueño o el consumo de sustancias psicoactivas ocasionen un desequilibrio cerebral, provocando síntomas psíquicos y físicos de la enfermedad.

La principal causa de la recaída es que el paciente deje de consumir la medicación o no asista a los controles con el personal de la salud (psicología y psiquiatría).

**TÉLEFONO PARA AGENDAR SU CITA**  
3136552112

Psicología  
Nutrición  
Fonoaudiología  
Terapia Ocupacional  
Terapia de piso pélvico  
Trabajo social

### 30 DE MARZO Día mundial del trastorno afectivo bipolar (TAB)



Es una enfermedad mental que afecta al estado de ánimo, el nivel de actividad y la concentración.

Los altibajos del TAB son muy diferentes de los cambios de humor habituales. En este trastorno se experimentan cambios extremos en la energía, la actividad y el sueño que no atípicos en la persona.

### Los síntomas se presentan en forma de episodios que pueden durar semanas o meses

**Episodio maniaco:**  
Euforia desproporcionada, ideas de grandiosidad, disminución del sueño, aceleración del pensamiento y del habla, hiperactividad, actividad incansable, síntomas psicóticos (delirios y alucinaciones), euforia, impaciencia, irritabilidad, desinhibición conductual y conductas de riesgo (gestos inadecuados, conductas sexuales de riesgo, formas de actuar inadecuadas).

**Hipomanía:**  
Cualquiera de los síntomas de la manía de menor grado de intensidad



**Episodio depresivo:**  
Retardo psicomotor, hipersomnia, alteración del estado de ánimo, sensación de vacío, tristeza, desesperanza, llanto frecuente, pérdida del interés y del placer, pensamientos catastróficos, pesimismo, baja autoestima, sentimientos de culpa o fracaso, ideas de muerte o suicidio, alteración del sueño, cambio en el apetito, reducción del deseo sexual, cansancio, irritabilidad y enfado, indecisión.

**Mixto:**  
Síntomas de manía o hipomanía simultáneos a los síntomas depresivos

### Cuidados

- Tomar el medicamento adecuadamente como lo indique el médico tratante (psiquiatra)
- Asistir a las consultas de seguimiento con psiquiatría y psicología
- Dormir adecuadamente y en horario regular
- Evitar el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, cigarrillo y demás drogas)
- Buscar apoyo en la familia, amigos y entorno cercano
- Aplazar la toma de decisiones importantes para los periodos de estabilidad
- Buscar espacios para ti y para actividades que te resulten gratificantes
- Mantener rutinas y evitar situaciones que creen tensión innecesaria
- Emplear hábitos saludables: alimentación saludable, no fumar, hacer ejercicio físico
- Identifica señales de riesgo, conoce los síntomas y aprende cómo manejarlos




## COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE(S)
Realizar difusión material psicoeducativo Día mundial del trastorno afectivo bipolar.	30 de marzo del 2023	Psicóloga.























## SE ANEXA LISTA DE ASISTENCIA FIRMAS USUARIOS.

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	14/09/2018



	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA	MPE-SGC-FR-07
	Formato	Versión: 00
	Asistencia Actividades IEC a usuarios	Aprobación: 02/02/2021

Mes:	Marzo	Año:	2023	Sede:	El Prado	Municipio:	Florencia
Actividad:	Capacitación						
Tema:	Comemoración del día internacional del trastorno afectivo bipolar						
Responsable(s):	Laura Ximena Cabrera Acuña			Cargo:	Psicóloga		

Día	Nombre Completo del usuario	Documento Identidad	Edad	Tipo usuario	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
	Ronald Andres Maneses Al	1006507204	20		3115429209	roanmedou@hotmail.com	
	Wendy Vanessa Alarcó Alvarez	1117486979	19		3118121179	walarcó@gmail.com	
	Olga Bermeo	26619460	72		317576496		
	Alba Cecilia Rosado	17699706	72		3108621344	albozeveve@hotmail.com	
	Laura Daniela Diaz Valencia	1118367996	14		3152141895	danielavalencia2104@gmail.com	
	Yazmin Valencia Sanchez	403332106	38		3166247338	Yazmin27Vasa@hotmail.com	
	Oscar Alvarez J	1020278866	33		319552778	ostuchanosaralvarez@gmail.com	
	Benjamin Soto	16796092	75		?		
	Adriana Hilera Pomero	3.116913133	35		3102455024		
	Maria Constanta Robanillo	25018043	59		393309305	mariconstanzarobanillo@gmail.com	
	Elian Polo Guzman	1.11.528.803	29		3133319877	erlypolito@hotmail.com	
	Yolasson Morano Cordoba	1077425214	37		3128307626	onikopi05@hotmail.com	
	Luis Alfonso Camargo Alzate	14394829	39		3166255018	luis.camargo@hotmail.com	
	Heber Zambrano	08027220	40		322527780		
	MARCELA MARIN PEREZ	1030024464	28		3116550564	marinferezmarula@gmail.com	
	Maria S. Gonzalez	40764076	59		3113694457	masigera@gmail.com	
	Evelyn Lozada Ospina	1117499591	34		3105852151		
	Henry Garzon	17627775	68		3208399354	henrygarzon2012@hotmail.com	
	Abigail Calderon	26628370	72		3174287584		
	Melinda Mercu R	20925336	66		3104037935	malumai08@gmail.com	
	Jonathan Chavarro Cardena	1006513285	23		312550006	jonfreycc@gmail.com	
	Yamiled Chacon Sarmiento	30505857	41		321317917	yamiledchacon@gmail.com	

<b>Elaboró:</b>	<b>Revisó:</b>	<b>Aprobó:</b>	<b>Fecha de Aprobación</b>
Sandra Liliana Valenciano R. Asistente de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	02/02/2021

REGISTRO FOTOGRÁFICO

<b>Elaboró:</b>	<b>Revisó:</b>	<b>Aprobó:</b>	<b>Fecha de Aprobación</b>
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	14/09/2018



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	14/09/2018