

## Destacados:

Como Cuidar su  
Salud Mental durante  
el Invierno 2

Enfermedad Mental  
3

## Trastorno Bipolar 1 y Trastorno Bipolar 2: ¿Cuáles son las Diferencias?

### Entendiendo el Trastorno Bipolar

La mayoría de las personas tienen altibajos emocionales de vez en cuando. Pero si tiene una afección cerebral llamada trastorno bipolar, sus sentimientos pueden alcanzar niveles anormalmente altos o bajos.

A veces puede sentirse inmensamente emocionado o enérgico. Otras veces, puede encontrarse hundiéndose en una depresión profunda. Algunos de estos picos y valles emocionales pueden durar semanas o meses.

### Bipolar 1 vs. bipolar 2

Todos los tipos de trastorno bipolar se caracterizan por episodios de estado de ánimo extremo. Los máximos se conocen como episodios maníacos. Los mínimos se conocen como episodios depresivos. La principal diferencia entre los trastornos bipolar 1 y bipolar 2 radica en la gravedad de los episodios maníacos causados por cada tipo. Una persona con bipolar 1 experimentará un episodio maníaco completo, mientras que una persona con bipolar 2 experimentará solo un episodio hipomaníaco (un período que es menos grave que un episodio

maníaco completo). Una persona con bipolar 1 puede o no experimentar un episodio depresivo mayor, mientras que una persona con bipolar 2 experimentará un episodio depresivo mayor.

### ¿Qué es el trastorno bipolar 1?

Debe haber tenido al menos un episodio maníaco para ser diagnosticado con trastorno bipolar 1. Una persona con trastorno bipolar 1 puede o no tener un episodio depresivo mayor. Los síntomas de un episodio maníaco pueden ser tan graves que requiera atención hospitalaria.

Los episodios maníacos generalmente se caracterizan por lo siguiente:

- energía excepcional
- inquietud
- Doble concentración
- sentimientos de euforia (felicidad extrema)
- comportamientos arriesgados
- pobre sueño

Los síntomas de un episodio maníaco tienden a ser tan obvios e intrusivos que hay pocas dudas de que algo está mal.

### ¿Qué es el trastorno bipolar 2?

El trastorno bipolar 2 implica un episodio depresivo mayor que dura

al menos dos semanas y al menos un episodio hipomaníaco (un período que es menos grave que un episodio maníaco completo). Las personas con bipolar 2 generalmente no experimentan episodios maníacos lo suficientemente intensos como para requerir hospitalización.

El trastorno bipolar 2 a veces se diagnostica erróneamente como depresión, ya que los síntomas depresivos pueden ser el síntoma principal en el momento en que la persona busca atención médica. Cuando no hay episodios maníacos que sugieran un trastorno bipolar, los síntomas depresivos se convierten en el foco.

Como se mencionó anteriormente, el trastorno bipolar 1 causa manía y puede causar depresión, mientras que el trastorno bipolar 2 causa hipomanía y depresión.

Vea más en:  
<https://www.healthline.com/health/bipolar-disorder/bipolar-1-vs-bipolar-2#outlook>

**“La exposición a la luz solar juega un papel importante para influir en nuestros estados de ánimo. La luz solar ayuda a aumentar los niveles de vitamina D de nuestro cuerpo y también promueve la producción de serotonina que regula el estado de ánimo ”.**

### Resultados de la Encuesta de Satisfacción del Consumidor de Sunpath

La Encuesta de Satisfacción del Consumidor ayuda a Sunpath a mejorar los servicios en todas las áreas. Esta encuesta se realiza dos veces al año. Aquí está un resumen de los resultados para este periodo:

Outpatient Therapy	90%
Substance Abuse	91%

**Total 95%**

“Muchísimas gracias por su participación”

## Como cuidar su Salud Mental este Invierno

¿Sientes que te golpeó un caso de tristeza invernal? No estás solo. El oscuro y sombrío clima invernal puede hacer que nos quedemos adentro, hagamos menos ejercicio, seamos insociables y comamos de manera poco saludable.

### Sal a la luz del sol

La exposición a la luz solar juega un papel importante para influir en nuestros estados de ánimo. La luz del sol ayuda a aumentar los niveles de vitamina D de nuestro cuerpo y también promueve la producción de serotonina que regula el estado de ánimo. Una deficiencia de vitamina D puede contribuir a la depresión, así que trate de salir al aire libre todos los días. Esto podría ser tan simple como caminar con la piel descubierta o almorzar afuera como parte de su rutina diaria. Cuando esté adentro, mantenga las persianas abiertas y siéntese cerca de las ventanas siempre que pueda. La luz del sol dentro de la casa puede ayudarlo a sentirse más despierto y reducir el exceso de sueño que también puede afectar negativamente el estado de ánimo.

### Muévete tanto como puedas

El ejercicio es una excelente manera de vencer la tristeza del invierno, pero puede ser difícil encontrar

motivación cuando es está frío afuera.

Pruebe estas ideas para ayudarlo a moverse: elija actividades que disfrute o pruebe algo nuevo. Haz ejercicio con un amigo.

Regístrese para una carrera organizada y siga un programa de capacitación para llegar allí. Pruebe diferentes aplicaciones de fitness o podcasts. Recompénsese con una sauna, spa, baño tibio o masaje. Intenta hacer unos 30 minutos de ejercicio, cinco días a la semana. Hacer ejercicio no solo significa hacer deporte o ir al gimnasio. Hay muchas actividades que pueden mantenerte activo, como tai chi, escalada, natación, baile, videos de ejercicios, jardinería y ciclismo.

### Abraza el clima frío

En lugar de evitar el frío, abrázalo. Trate de ver el invierno como algo para disfrutar, no como algo para soportar. Abrígate con ropa que te mantenga abrigado. Invierta en una chaqueta, bufanda, gorro y guantes resistentes al viento y salga a la calle. Aproveche las cosas que solo puede hacer durante unos meses cada año, como esquiar, hacer snowboard, trineo, construir un muñeco de nieve o visitar manantiales cálidos naturales donde el calor del agua contrasta con la agudeza del aire. Si prefieres quedarte en el interior, puedes sentarte frente al fuego, leer un libro, hacer un rompecabezas,

comenzar esa serie de televisión que has querido ver o saborear una bebida tibia y sentarte debajo de cómodas mantas.

### Haz un esfuerzo por ser sociable

Muchos de nosotros somos menos sociables en invierno. Si bien socializar puede parecer un esfuerzo en los meses de invierno, puede ayudarlo a mejorar su estado de ánimo. Haga un esfuerzo para ver amigos y aceptar invitaciones, incluso si solo va por un tiempo. Simplemente estar rodeado de personas puede sentirse bien, como estar en una galería, cine o concierto. El voluntariado también puede tener un impacto positivo en su salud mental.

### Come Saludable

El clima frío puede hacer que busquemos alimentos reconfortantes ricos en azúcar y grasa. Si bien puede obtener un impulso de humor de corta duración con estos alimentos, pueden afectar negativamente su estado de ánimo general, así que intente resistir la tentación y coma alimentos frescos.

Vea mas en:  
<https://www.sane.org/information-stories/the-sane-blog/wellbeing/how-to-look-after-your-mental-health-this-winter>

La enfermedad mental, también llamada trastornos de salud mental, se refiere a una amplia gama de afecciones de salud mental, trastornos que afectan su estado de ánimo, pensamiento y comportamiento. Ejemplos de enfermedades mentales incluyen depresión, trastornos de ansiedad, esquizofrenia, trastornos alimentarios y conductas adictivas. Muchas personas tienen problemas de salud mental de vez en cuando. Pero un problema de salud mental se convierte en una enfermedad mental cuando los signos y síntomas continuos causan estrés frecuente y afectan su capacidad para funcionar. Una enfermedad mental puede hacerte sentir miserable y puede causar problemas en tu vida diaria, como en la escuela o el trabajo o en las relaciones. En la mayoría de los casos, los síntomas pueden manejarse con una combinación de medicamentos y terapia de conversación (psicoterapia). Los signos y síntomas de una enfermedad mental pueden variar, dependiendo del trastorno, las circunstancias y otros factores. Los síntomas de la enfermedad mental pueden afectar las emociones, los pensamientos y los comportamientos.

Los ejemplos de signos y síntomas incluyen:

- Sentirse triste o deprimido
- Pensamiento confuso o capacidad reducida para concentrarse
- Temores Excesivos o preocupaciones, o sentimientos extremos de culpa.
- Cambios de humor extremos de altibajos
- Retiro de amigos y actividades.
- Cansancio significativo, poca energía o problemas para dormir.
- Desapego de la realidad (delirios), paranoia o alucinaciones.
- Trabajar la comprensión y relacionarse con situaciones y personas.
- Cambios principales en los hábitos alimenticios.
- Exceso de ira, hostilidad o violencia.
- Pensamiento suicida.

A veces, los síntomas de un trastorno de salud mental aparecen como problemas físicos, como dolor de estómago, dolor de espalda, dolores de cabeza u otros dolores y molestias inexplicables. Cuando consultar a un médico: si tiene signos o síntomas de una enfermedad mental, consulte a su proveedor de atención primaria o un profesional de salud mental. La mayoría de las enfermedades mentales no mejoran por sí solas y, si no se tratan, una enfermedad mental puede empeorar con el tiempo y causar problemas graves. Los pensamientos y comportamientos suicidas son comunes con algunas enfermedades mentales. Si cree que puede lastimarse o intentar suicidarse, busque ayuda de inmediato:

- Llame al 911 o al número local de emergencias de inmediato.
- Llame a su especialista en salud mental.
- Llame al número de una línea directa de suicidio. En los EE. UU., Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o use su chat en línea en [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://suicidepreventionlifeline.org/chat).
- Busque ayuda de su proveedor de atención primaria.
- Comuníquese con un amigo cercano o un ser querido.

Referencias:<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>

## Resultados de las reuniones del equipo de tratamiento (Treatment Team Minutes)

Cada 3 meses se lleva a cabo una reunión del equipo de tratamiento entre el personal, el consumidor y el sistema de apoyo al consumidor para evaluar el progreso y trabajar con el consumidor en sus necesidades.

Las encuestas del equipo de tratamiento para ese periodo revelaron los siguientes porcentajes de satisfacción para el tercer y cuarto trimestre de este año:

Outpatient Therapy	100%
Substance Abuse	100%

El porcentaje de satisfacción en general es de

**100%.**

“Muchas gracias por su participación al completar las encuestas”

## Encuesta de Satisfacción de Nuestros Colaboradores (Stakeholders)

La encuesta de satisfacción por parte de nuestros colaboradores ayuda a Sunpath a mejorar los servicios para nuestros consumidores. Durante el primer periodo de este año nuestros colaboradores

demonstraron un **100%** de satisfacción.



415 W Main Ave  
Gastonia, NC 28052

P.O. Box 864  
Gastonia, NC 28053

Teléfono  
(704)478-6093

Facsímil  
(704) 973-9287

Correo Electrónico  
admin@sunpathllc.com

Horas de Oficina  
Lunes - Viernes  
9:00 am - 5:00 pm

Camino a futuros mas  
brillantes...



### Bilingual Services

Si usted o alguien que usted  
conozca necesita servicios  
en Español, por favor  
comuniqúese a nuestras  
oficinas para poder  
asistirle.

If you or someone that you  
know need services in  
Spanish, please contact us  
to our offices to assist you.

## Acerca de Sunpath, LLC.

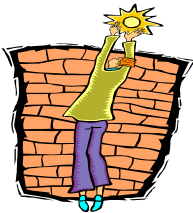
Sunpath LLC es una agencia de salud mental certificada por CARF y CABHA certificada nacionalmente que proporciona servicios de salud mental y abuso de sustancias a individuos y familias en el oeste de Carolina del Norte. Ofrecemos una gama eficiente y efectiva de servicios que son psicoeducativos y de apoyo en la naturaleza. Estos servicios están destinados a satisfacer las necesidades de salud mental, discapacidad del desarrollo y abuso de sustancias de clientes con déficits funcionales significativos o que debido a factores ambientales, médicos o biológicos negativos, corren el riesgo de desarrollar o aumentar la magnitud de tales deficiencias funcionales.

Sunpath LLC se centró en proporcionar el servicio de más alto calibre a través del profesionalismo y la construcción de una relación terapéutica confiable con el consumidor y sus familias.

SUNPATH, LLC  
P.O. BOX 864  
GASTONIA, NC 28053



**CUSTOMER NAME**  
**STREET ADDRESS**  
**ADDRESS 2**  
**CITY, ST ZIP CODE**



**Estamos en la Web!**  
Véanos en:  
[www.sunpathllc.com](http://www.sunpathllc.com)