

# *Mis* señales *de alerta*

*Cómo reconocer a tiempo los cambios de ánimo en el trastorno bipolar, y qué hacer cuando aparecen.*

3

TRES COLORES

*un plan para saber qué hacer en cada momento.*



---

Lic. Andrea Garzon

Psicóloga clínica · M.N. 77624  
TCC · DBT · RO DBT

@lic.andreagarzon

*Edición 2026*

## ANTES DE EMPEZAR

# Cómo usar esta guía

*Leela a tu ritmo, en un momento de calma. Completá los ejercicios de a poco y traé a sesión lo que te vaya surgiendo.*

En el trastorno bipolar, los episodios casi nunca empiezan de un día para el otro. Antes suelen aparecer cambios chicos en el sueño, en la energía, en el ánimo o en la forma de pensar. Son las **señales de alerta**, y cada persona tiene las suyas.

Esta guía te ayuda a reconocer tus señales, a cuidar el sueño y las rutinas, que son de las mejores protecciones, y a armar un plan para actuar a tiempo. Conocerlas no evita todos los episodios, pero te da margen para actuar antes, y eso puede cambiar mucho cómo sigue.

## Contenido

|    |                                    |    |
|----|------------------------------------|----|
| 01 | Qué son las señales de alerta      | 3  |
| 02 | El sueño y las rutinas             | 4  |
| 03 | Cómo encontrar tus señales         | 5  |
| 04 | Señales para observar              | 6  |
| 05 | El plan semáforo                   | 7  |
| 06 | Qué hacer cuando aparece una señal | 8  |
| 07 | Para practicar: conocer tu ritmo   | 9  |
| +  | Seguridad y ayuda                  | 11 |
| +  | Mi tarjeta de bolsillo             | 12 |
| +  | Referencias                        | 13 |

### DOS ACLARACIONES

**Material educativo.** Esta guía acompaña tu tratamiento; no es un diagnóstico ni reemplaza la consulta con tu psiquiatra o con tu terapeuta. Si algo de lo que leas te moviliza, anotalo y traelo a sesión.

**Tu medicación.** Acá no hay indicaciones sobre medicación. Si tenés dudas, efectos que te molestan o ganas de dejarla, hablalo con tu psiquiatra. No la cambies ni la suspendas por tu cuenta.

## SECCIÓN 01

# 01

## Qué son las señales de alerta

*Los primeros cambios que aparecen antes de un episodio, y que pueden avisarte con tiempo.*

Las señales de alerta, que en los libros se llaman *pródromos*, son los primeros cambios que aparecen cuando el ánimo empieza a moverse. Suelen presentarse días o semanas antes de un episodio y al principio son sutiles: a veces se notan más desde afuera que desde adentro.

Cada persona tiene su propia combinación, una especie de **firma personal**, que suele repetirse de un episodio a otro. La buena noticia es que la mayoría puede reconocerla: al menos ocho de cada diez personas identifican una o más señales tempranas (Jackson et al., 2003).

## HACIA ARRIBA

### Cuando el ánimo sube



Dormir menos sin sentir cansancio, más energía, hablar más rápido, muchas ideas y proyectos nuevos, más irritabilidad, gastar más.

## HACIA ABAJO

### Cuando el ánimo baja



Menos ganas de ver gente, cansancio, dormir de más o muy mal, perder el interés por lo que te gustaba, pensar más lento.

Son ejemplos frecuentes. En la sección 04 hay una lista más completa para marcar las tuyas.

## Por qué vale la pena conocerlas

Cuanto antes se detecta un cambio, más opciones hay para frenarlo. En un estudio, las personas que aprendieron a reconocer sus señales y a pedir ayuda a tiempo tuvieron menos recaídas de manía, tardaron más en tener la primera y funcionaron mejor en su vida social y laboral (Perry et al., 1999). Para las bajadas no se encontró el mismo efecto; además, sus señales suelen variar más de una persona a otra.

*“Una señal no es el episodio. Es el aviso de que todavía estás a tiempo.”*

### ¿Y SI LAS SEÑALES VIENEN MEZCLADAS?

A veces aparecen señales de los dos lados al mismo tiempo: inquietud o mucha energía junto con tristeza, irritabilidad o ganas de llorar, y pensamientos acelerados que no dejan descansar. Se llaman **características mixtas**. Conviene consultar pronto, porque suelen traer mucho malestar y más riesgo.

## SECCIÓN 02

# 02 El sueño y las rutinas

*El reloj interno es parte del trastorno, y también una de las mejores formas de cuidarte.*

El trastorno bipolar afecta los ritmos del cuerpo: cuándo dormís, cuándo te despertás, cuándo tenés energía. Por eso el sueño es a la vez una señal y un disparador. Dormir mal o poco es la señal temprana más frecuente antes de una manía (Jackson et al., 2003), y quedarse sin dormir también puede empujar una subida (Wehr et al., 1987).

## 01 Dormir menos puede encender una subida

## EL SUEÑO

Una noche sin dormir, un viaje con cambio de horario o una semana de exámenes pueden desordenar el reloj. Si dormís menos y aun así te sobra energía, tomalo como una señal.

## 02 Los cambios de rutina también cuentan

## LOS RITMOS SOCIALES

No solo pesan los problemas. Una mudanza, un trabajo nuevo, un viaje o una relación que empieza también alteran los horarios. Los acontecimientos que desordenan la rutina aparecieron con más frecuencia antes de los episodios de manía (Malkoff-Schwartz et al., 1998).

## 03 La regularidad protege

## LAS RUTINAS

Levantarte a la misma hora, comer en horarios parecidos y tener actividades fijas ayuda a estabilizar el reloj interno. Es la base de la terapia interpersonal y de ritmos sociales, que mostró beneficios en el trastorno bipolar (Frank et al., 2005).

### DORMIR MENOS SIN CANSANCIO NO ES UNA MEJORA

Cuando el ánimo empieza a subir, dormir cuatro o cinco horas puede sentirse muy bien: más tiempo, más ideas, más energía. Justamente por eso cuesta verlo como un problema. Si te pasa dos noches seguidas, tomalo como una señal amarilla y avísale a tu psiquiatra o a tu terapeuta.

## Para cuidar tu reloj

- Elegí una hora fija para levantarte, también los fines de semana.
- Evitá compensar con siestas largas o con muchas horas de más en la cama.
- Si se viene un viaje, un cambio de turno o una época de exámenes, planificalo en sesión.
- El alcohol, el café a la tarde, otras sustancias y las pantallas de noche alteran el sueño y el ánimo.

## SECCIÓN 03

# 03

## Cómo encontrar tus señales

*Tus señales están en tu historia. Se trata de mirar hacia atrás con calma, de a poco.*

- 1 Mirá hacia atrás**  
Elegí un episodio anterior y preguntate: *“¿Qué fue lo primero que cambió?”* Pensá en el sueño, la energía, el ánimo, lo que hacías y lo que pensabas.
- 2 Preguntá a alguien de confianza**  
Muchas veces otras personas notan los cambios antes. Podés preguntarles: *“¿Qué viste distinto en mí antes de que me sintiera mal?”*
- 3 Ordenalas de la más temprana a la más tardía**  
Algunas señales aparecen semanas antes; otras, cuando el episodio ya está empezando. Las más tempranas son las más valiosas, porque dan más tiempo para actuar.
- 4 Distinguí una señal de un día distinto**  
Todos tenemos días con más o menos energía. Una señal es un cambio respecto de lo habitual para vos, que dura varios días o que ya apareció antes de otro episodio.
- 5 Revisalas con el tiempo**  
Después de cada subida o bajada, volvé a mirar tu lista. Tu firma se va afinando con la experiencia.

### UNA PISTA: LO QUE TE DICEN LOS DEMÁS

Frases como “estás muy acelerado/a”, “no te veo bien” o “estás distinto/a” pueden ser una señal en sí mismas. Cuando el ánimo sube, a veces cuesta notarlo desde adentro. Por eso conviene acordar de antemano con alguien cercano cómo te lo va a decir, y qué vas a hacer cuando te lo diga.

## Para reflexionar

1. ¿Qué cambió primero en mi sueño antes de mi último episodio?
2. ¿Qué empecé a hacer distinto, o dejé de hacer?
3. ¿Quién se dio cuenta primero, y cómo me lo dijo?

## SECCIÓN 04

## 04

## Señales para observar

*Marcá las que te pasaron antes de un episodio. Las que marques son el borrador de tu firma personal.*

## HACIA ARRIBA

## Cuando el ánimo sube

- ☐ Duermo menos y no me siento cansado/a.
- ☐ Tengo más energía de lo habitual.
- ☐ Hablo más, o más rápido.
- ☐ Tengo muchas ideas o proyectos nuevos.
- ☐ Salto de una cosa a otra y me cuesta terminar.
- ☐ Me irrito con más facilidad.
- ☐ Gasto más o hago compras impulsivas.
- ☐ Busco más a la gente o tengo más deseo sexual.
- ☐ Me siento capaz de todo, o especial.
- ☐ Tomo más café, alcohol u otras sustancias.
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## HACIA ABAJO

## Cuando el ánimo baja

- ☐ Duermo mucho más, o muy mal.
- ☐ Me siento sin energía casi todo el día.
- ☐ Pierdo el interés por lo que me gustaba.
- ☐ Evito ver gente o contestar mensajes.
- ☐ Me cuesta arrancar el día o salir de la cama.
- ☐ Pienso más lento o me cuesta decidir.
- ☐ Me critico más o me siento culpable.
- ☐ Cambia mi apetito.
- ☐ Dejo de lado lo que me hace bien.
- ☐ Siento que nada va a mejorar.
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

En los renglones en blanco anoté señales tuyas que no estén en la lista. Una señal aislada no siempre significa que empieza un episodio: lo importante es el cambio respecto de lo habitual para vos, si dura varios días o si se juntan varias.

## UNA SEÑAL QUE NUNCA HAY QUE DEJAR PASAR

Si aparecen pensamientos de muerte o de hacerte daño, no es una señal para observar: es una señal roja. Pedí ayuda ese mismo día. En la página 11 están los teléfonos.

## SECCIÓN 05

# 05 El plan semáforo

*Un plan escrito en calma, para no tener que decidir todo en el momento difícil.*

Cuando las señales aparecen, pensar con claridad puede costar más. Por eso el plan se arma antes, en un momento de estabilidad, junto con tu terapeuta y, si querés, con alguien de confianza. Usa los tres colores del semáforo.

| COLOR                                                                                                                       | CÓMO ME DOY CUENTA                                                                                     | QUÉ HAGO                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Verde<br>Estoy estable                    | Mi sueño, mi energía y mi ánimo están como siempre.                                                    | Sostengo la rutina y el tratamiento. Sigo con el registro. Aprovecho este momento para revisar el plan.                           |
|  Amarillo<br>Aparecen señales tempranas    | Noto una o más de mis señales durante varios días, o alguien cercano me lo marca.                      | Priorizo dormir. Bajo el ritmo y los estímulos. Postergo decisiones y gastos importantes. Aviso a mi terapeuta y a mi psiquiatra. |
|  Rojo<br>Las señales crecen o hay riesgo | Las señales se intensifican y no logro frenarlas, o aparecen pensamientos de muerte o de hacerme daño. | Contacto hoy a mi psiquiatra. Pido a alguien de confianza que me acompañe. Si hay riesgo, llamo al 911 o voy a una guardia.       |

En la página 10 está el plan en blanco, para completar con tus propias señales.

*“El mejor momento para armar el plan es cuando todavía no lo necesitás.”*

## COMPARTÍ TU PLAN

Dale una copia a alguien de confianza y acordá con esa persona qué va a hacer si nota tus señales: cómo te lo va a decir y a quién puede avisar. Hablarlo en un momento de calma evita discusiones cuando las cosas se complican.

## SECCIÓN 06

# 06 Qué hacer cuando aparece una señal

*Pasos chicos en el momento justo. No hace falta hacer todo: elegí lo que ya sabés que te sirve.*

## SI EL ÁNIMO EMPIEZA A SUBIR

- 1 Cuidá el sueño esa misma noche**  
Acostate a tu hora aunque no tengas sueño, con luces bajas y sin pantallas. Si no lográs dormir, avisá: tu psiquiatra puede ayudarte.
- 2 Bajá el ritmo**  
Menos actividades, menos estímulos, menos salidas y menos café. No es el momento de sumar proyectos.
- 3 Usá la regla de las 48 horas**  
Antes de una decisión importante, una compra grande o un cambio brusco, esperá dos días y consultalo con dos personas de confianza.

## SI EL ÁNIMO EMPIEZA A BAJAR

- 4 Sostené una rutina mínima**  
Levantate a tu hora, comé y salí un rato, aunque sea poco. Un paso chico cuenta.
- 5 No te aísles**  
Escribile a alguien, aunque sea un mensaje corto. La compañía ayuda aunque no tengas ganas.

## EN LOS DOS CASOS

- 6 Contalo a tiempo**  
Avisá a tu terapeuta, a tu psiquiatra y a la persona que elegiste para tu plan. Cuanto antes, más opciones hay.

## SOBRE LA MEDICACIÓN

No la ajustes por tu cuenta: ni subirla, ni bajarla, ni dejarla. Si sentís que algo no está funcionando, consultalo con tu psiquiatra lo antes posible. Suspender la medicación de golpe aumenta el riesgo de una recaída.

## SECCIÓN 07

# 07 Para practicar: conocer tu ritmo

*Registrar unos minutos por día muestra patrones que de memoria se pierden.  
Podés imprimir estas páginas o copiar los ejercicios en un cuaderno.*

## EJERCICIO 1

## Mi registro de ánimo y sueño

Completalo cada noche, antes de dormir. Para el ánimo y la energía usá esta escala, donde 0 es tu estado habitual:

-3 muy bajo    -2    -1    0 habitual    +1    +2    +3 muy alto

| DÍA | ME ACOSTÉ | ME LEVANTÉ | HORAS de sueño | ÁNIMO | ENERGÍA | MEDICACIÓN | ALGO DISTINTO HOY |
|-----|-----------|------------|----------------|-------|---------|------------|-------------------|
| Lun |           |            |                |       |         |            |                   |
| Mar |           |            |                |       |         |            |                   |
| Mié |           |            |                |       |         |            |                   |
| Jue |           |            |                |       |         |            |                   |
| Vie |           |            |                |       |         |            |                   |
| Sáb |           |            |                |       |         |            |                   |
| Dom |           |            |                |       |         |            |                   |

En "Medicación" marcá si la tomaste como está indicada. En "Algo distinto hoy" anotá cambios de rutina, discusiones, viajes, consumo o cualquier cosa que te llame la atención.

## EJERCICIO 2

## Mi primera señal

Pensando en tu último episodio, completá:

LO PRIMERO QUE CAMBIÓ FUE

ME DI CUENTA CUANDO

QUIEN LO NOTÓ PRIMERO FUE

---



---



---



---



---



---

## EJERCICIO 3

# Mi plan semáforo

*Completalo con tus propias señales, en un momento de calma. Podemos armarlo juntos en sesión.*

## ● Verde *estoy estable*

CÓMO ME DOY CUENTA

LO QUE ME AYUDA A SEGUIR ASÍ

---



---



---



---

## ● Amarillo *aparecen mis señales tempranas*

MIS SEÑALES

QUÉ VOY A HACER

---



---



---



---



---



---

A QUIÉN AVISO

QUÉ VOY A POSTERGAR

---



---

## ● Rojo *las señales crecen o hay riesgo*

MIS SEÑALES

QUÉ VOY A HACER

---



---



---



---



---



---

QUÉ LE PIDO A QUIEN ME ACOMPAÑA

MIS CONTACTOS DE URGENCIA

Están en la página 11.

---



---



---

Revisá el plan cada tanto, sobre todo después de un episodio o de un cambio de tratamiento. Guardalo donde puedas encontrarlo rápido y dale una copia a la persona que elegiste.

## CUANDO NECESITÁS AYUDA

# Seguridad y ayuda

*Hay momentos en los que lo primero no es entender lo que pasa, sino cuidarte.*

## SI ESTÁS EN PELIGRO AHORA

Llamá al 911 o andá a la guardia más cercana.

Si tenés pensamientos de muerte o de hacerte daño, no te quedes a solas con eso: llamá al Centro de Asistencia al Suicida y avisale a alguien que pueda acompañarte. Pedí ayuda urgente también si pasás varias noches casi sin dormir, si escuchás o ves cosas que otros no perciben, o si estás tomando decisiones que te ponen en riesgo.

## Líneas de ayuda

| DÓNDE          | EMERGENCIAS                               | AYUDA EN SALUD MENTAL                                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Argentina      | <b>911</b><br>107, emergencias<br>médicas | <b>Centro de Asistencia al Suicida:</b> 135, gratuita desde CABA y GBA, o (011) 5275-1135 desde todo el país. |
| España         | <b>112</b>                                | <b>024</b> , línea de atención a la conducta suicida. Gratuita, las 24 horas.                                 |
| Estados Unidos | <b>911</b>                                | <b>988</b> , Suicide & Crisis Lifeline, con atención en español.                                              |
| En otro lugar  |                                           | Preguntame y buscamos el servicio que corresponda donde vivís.                                                |

## Mis contactos

Completalos ahora, en calma, para tenerlos a mano.

MI PSIQUIATRA

MI TERAPEUTA

UNA PERSONA DE CONFIANZA

LA GUARDIA MÁS CERCANA

Los mensajes a tu terapeuta no son un canal de urgencias. Ante un riesgo, usá las líneas de esta página.

PARA LLEVAR

# Mi tarjeta de bolsillo

*Podés recortarla o sacarle una foto, para tenerla a mano cuando aparezca una señal.*

## Para recordar

- Dormir menos sin cansancio es una señal, no una mejora.
- Una señal es información, no un fracaso.
- Las decisiones grandes pueden esperar 48 horas.
- No cambio la medicación sin hablar con mi psiquiatra.
- Pedir ayuda temprano no es exagerar.

## Si aparece una señal

1. La anoto en mi registro.
2. Cuido el sueño esa misma noche.
3. Bajo el ritmo y los estímulos.
4. Se lo cuento a alguien de confianza.
5. Aviso a mi terapeuta o a mi psiquiatra.
6. Sigo mi plan semáforo.

*“Conocer mis señales me da tiempo, y el tiempo me da opciones.”*

RECORTÁ POR LA LÍNEA DE PUNTOS

## Notas para nuestra próxima sesión

Algo que notaste, preguntas que te surgieron al leer o algo que quieras trabajar.

---



---



---



---



---

## FUENTES

# Referencias

Colom, F. y Vieta, E. (2006). *Psychoeducation manual for bipolar disorder*. Cambridge University Press.

Frank, E., Kupfer, D. J., Thase, M. E., Mallinger, A. G., Swartz, H. A., Fagiolini, A. M., Grochocinski, V., Houck, P., Scott, J., Thompson, W. y Monk, T. (2005). Two-year outcomes for interpersonal and social rhythm therapy in individuals with bipolar I disorder. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 996-1004.

Jackson, A., Cavanagh, J. y Scott, J. (2003). A systematic review of manic and depressive prodromes. *Journal of Affective Disorders*, 74(3), 209-217.

Lam, D. H., Jones, S. H. y Hayward, P. (2010). *Cognitive therapy for bipolar disorder: A therapist's guide to concepts, methods and practice* (2.<sup>a</sup> ed.). Wiley-Blackwell.

Malkoff-Schwartz, S., Frank, E., Anderson, B., Sherrill, J. T., Siegel, L., Patterson, D. y Kupfer, D. J. (1998). Stressful life events and social rhythm disruption in the onset of manic and depressive bipolar episodes: A preliminary investigation. *Archives of General Psychiatry*, 55(8), 702-707.

Miklowitz, D. J. (2019). *The bipolar disorder survival guide: What you and your family need to know* (3.<sup>a</sup> ed.). Guilford Press.

Perry, A., Tarrier, N., Morriss, R., McCarthy, E. y Limb, K. (1999). Randomised controlled trial of efficacy of teaching patients with bipolar disorder to identify early symptoms of relapse and obtain treatment. *BMJ*, 318(7177), 149-153.

Wehr, T. A., Sack, D. A. y Rosenthal, N. E. (1987). Sleep reduction as a final common pathway in the genesis of mania. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 201-204.

Yatham, L. N., Kennedy, S. H., Parikh, S. V., Schaffer, A., Bond, D. J., Frey, B. N., ... Berk, M. (2018). Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) and International Society for Bipolar Disorders (ISBD) 2018 guidelines for the management of patients with bipolar disorder. *Bipolar Disorders*, 20(2), 97-170.

## SOBRE ESTA GUÍA

Esta guía es un material educativo. Acompaña tu tratamiento y no reemplaza una evaluación ni un tratamiento psicológico o médico individual. Los ejemplos, el plan semáforo, los registros y la tarjeta son adaptaciones elaboradas para esta guía a partir de las fuentes citadas.



TU PSICÓLOGA

# Lic. Andrea Garzon

*Psicóloga clínica · M.N. 77624*

Trabajo con terapia cognitivo conductual (TCC) y terapia dialéctico conductual (DBT), incluida la DBT radicalmente abierta (RO DBT). Son tratamientos basados en la evidencia: en sesión definimos objetivos concretos y practicamos herramientas para usar en la vida diaria.

En el trastorno bipolar, la terapia acompaña el tratamiento psicofarmacológico, y trabajo en coordinación con tu psiquiatra. Atiendo online a personas desde los 16 años. Soy docente de Psicofarmacología en la Facultad de Psicología de la UBA.

WHATSAPP

[+54 9 11 5478-7435](https://wa.me/5491154787435)

SITIO

[andreagarzon.com](https://andreagarzon.com)

INSTAGRAM

[@lic.andreagarzon](https://www.instagram.com/lic.andreagarzon)