CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · BIPOLAR Y RELACIONADOS

Trastorno ciclotímico

Durante al menos dos años, oscilaciones frecuentes entre síntomas hipomaníacos y depresivos leves, sin llegar a episodios completos.

SEÑALES FRECUENTES

- Altibajos de ánimo frecuentes
- Rachas de euforia y de bajón
- Sensación de inestabilidad

PAUTAS PARA TI

1. Registra tu ánimo para ver patrones
2. Mantén rutinas de sueño y actividad
3. Consulta para prevenir episodios mayores

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Ayuda a mantener rutinas estables
2. Evita juzgar los cambios de humor como algo personal

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si los altibajos se intensifican
2. Si aparecen ideas de muerte: 024

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Mi ánimo sube y baja con frecuencia
☐ Paso de rachas muy activas a rachas de bajón
☐ Los cambios duran días y se repiten
☐ Me cuesta saber cómo estaré la semana que viene
☐ Otros me dicen que soy muy cambiante
☐ Los altibajos me afectan en el trabajo o la pareja
☐ Llevo así al menos dos años
☐ Pocas veces estoy estable más de dos meses

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-ciclotimico
- Fundación Mundo Bipolar: https://www.mundobipolar.org/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112