



## Recomendaciones al paciente: Autocuidados en el tratamiento con litio

### ¿Qué es el litio?

El litio es el fármaco de elección para el tratamiento del Trastorno Afectivo Bipolar, aunque a veces es usado como estabilizador del ánimo en otros procesos. Su nombre comercial es “Plenur” (cada comprimido tiene 400 miligramos de carbonato de litio).

### Cómo tomar el litio

- Tome SIEMPRE **la dosis indicada por su psiquiatra**. Menos cantidad de la indicada puede no hacerle efecto y más cantidad puede ser tóxica.
- NUNCA DEJE DE TOMAR EL LITIO POR SU CUENTA. No modifique la dosis sin hablar antes con su psiquiatra.
- Si planea quedarse EMBARAZADA, hable con su médico para planificarlo.
- Asegúrese de tener siempre pastillas suficientes en casa y no quedarse sin ellas.
- Los comprimidos de litio deben ser tragados enteros, NO MASTICARLOS.
- Guarde el litio a temperatura ambiente, en un lugar seco y fuera del alcance de los niños.
- **Si se olvida de tomar una dosis:** si han pasado menos de 3 horas, tómela. Si han pasado más de 3 horas, espere a la siguiente dosis y tome la dosis habitual. NUNCA DOBLE LA DOSIS para recuperar la dosis olvidada.
- Ante cualquier problema de salud (prueba diagnóstica, intervención quirúrgica, dentista, etc.) notifique a los profesionales sanitarios que le atiendan que está tomando litio.

### Aspectos relacionados con la dieta

- Tome las comidas adecuadamente sazonadas, no es necesario aumentar ni disminuir la cantidad de sal.
- Evite tomar sustancias excitantes o estimulantes como la cafeína y la teína (presentes en el café, té, refrescos de cola), ya que le empeorará el temblor, si lo tiene.
- Tome 2 litros (8-10 vasos) de líquidos al día (agua, caldos, zumos naturales, infusiones).
- Recuerde BEBER MÁS en situaciones de pérdida de líquidos: diarrea, vómitos, fiebre, sudoración excesiva, toma de diuréticos, etc. La pérdida de agua puede producir deshidratación e intoxicación por litio.
- Tome una dieta variada y equilibrada, rica en frutas y verduras, con cereales y harinas integrales y baja en grasas animales.





## Control de los niveles de litio en sangre (litemia)

Cuando su psiquiatra lo indique, será necesario realizar una extracción de sangre para conocer los niveles de litio. Para este análisis de sangre:

- El día de antes, tome el litio como muy tarde a las 20:30h de la tarde.
- El día del análisis, deberá ir en ayunas y SIN TOMAR la medicación que toma por las mañanas. Una vez le hayan extraído la sangre, puede desayunar y tomar el litio y el resto de fármacos que tenga prescritos.

## Otros medicamentos

El litio interacciona con algunos fármacos, por lo que debe seguir las siguientes recomendaciones:

- NO CONSUMA productos de herbolario, ya que contienen sustancias que pueden ser incompatibles con el litio.
- NO TOME IBUPROFENO, NAPROXENO O DICLOFENACO. Consulte con su médico cuál es el analgésico adecuado para usted.
- EVITE TOMAR LAXANTES (plantago ovata, plantaben, cenat, etc.). Pueden favorecer la deshidratación y la intoxicación por litio.
- Consulte con su médico o psiquiatra si tiene que tomar diuréticos, antiácidos, antihipertensivos o antibióticos, para evitar posibles interacciones con el litio.

## Acuda a Urgencias si aparece:

Diarrea persistente	Náuseas intensas y vómitos	Temblor importante
Calambres musculares	Visión borrosa	Mareo
Pérdida de coordinación	Inestabilidad de la marcha	Zumbido de oídos

**Esperamos que estas recomendaciones le sean de ayuda en su proceso**

