

## INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL TRATAMIENTO CON SALES DE LITIO

### 1.- ¿QUÉ ES EL LITIO?

El litio es un elemento que se encuentra ampliamente distribuido en la naturaleza y que se extrae de ciertas rocas, de sales naturales y de algunos minerales. Se encuentra también presente, si bien en pequeñas cantidades, en el organismo humano.

### 2.- ¿CUÁNDO Y DÓNDE FUE DESCUBIERTO?

En 1949, un psiquiatra australiano, John F. Cade, descubrió el efecto terapéutico de las sales de litio en el trastorno bipolar.

### 3.- ¿PARA QUÉ ENFERMEDADES SE USAN LAS SALES DE LITIO?

Las sales de litio, en particular el carbonato de litio, se utilizan especialmente para el tratamiento del trastorno bipolar, tanto para las fases maníacas como depresivas, así como para la prevención de nuevos episodios. Debido a su alta eficacia es considerado como tratamiento de elección en este trastorno. La eficacia del litio ha sido demostrada en rigurosos estudios clínicos controlados, en los que se ha incluido un número muy elevado de pacientes. Además, la experiencia clínica acumulada en su utilización es muy amplia tras haber sido usado en medicina durante décadas.

Además de en el trastorno bipolar, también se utiliza en el trastorno esquizoafectivo y en algunas formas de depresión como potenciador de los fármacos antidepresivos, presentando tasas de efectividad muy elevadas.

Sin embargo, es importante aclarar que unos niveles bajos de litio en sangre no son la causa del trastorno bipolar: el hecho de que el litio sea eficaz en el tratamiento del trastorno bipolar no significa que las personas con trastorno bipolar tengan un déficit de litio. Por tanto, hacer una determinación de litio en sangre no sirve para realizar el diagnóstico de trastorno bipolar. Lo normal es que, si no se toma litio, los niveles sean indetectables.

### 4.- ¿CUÁLES SON LAS DOSIS MÁS HABITUALES?

Su psiquiatra ajustará la dosis que usted necesita y la frecuencia con que ha de tomárselo. Para comprobar que la dosis empleada se corresponde con niveles óptimos en el organismo, se realizan analíticas sanguíneas periódicas para medir los niveles de litio en sangre (litemia), que deben encontrarse entre 0,5 y 1,2 mEq/L para la prevención de recaídas.

### 5.- ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS FRECUENTES?

Habitualmente el tratamiento con litio es bien tolerado. Como todos los medicamentos, tiene algunos efectos secundarios, muchos de ellos transitorios y que además pueden reducirse con algunas estrategias que su psiquiatra le puede indicar. Los posibles efectos secundarios son temblor leve, aumento de la sed y de la frecuencia urinaria, aumento de peso, náuseas, diarrea, somnolencia y debilidad muscular. Hay que tener presente que no tienen por qué aparecer estos efectos secundarios en todos los pacientes y que además son reversibles y potencialmente controlables con un ajuste del tratamiento.

### 6.- ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE ALARMA QUE PUEDEN REVELAR UNA INTOXICACIÓN POR LITIO?

En caso de aparición de síntomas sugestivos de toxicidad debe contactar con su médico o acudir al servicio de Urgencias de su hospital de referencia. Estos síntomas son los siguientes: Vómitos. Diarrea importante. Temblor grosero de manos o piernas. Sacudidas musculares frecuentes. Visión borrosa. Confusión mental o desorientación. Sedación. Malestar intenso. Debilidad o cansancio intensos. Fiebre. Pérdida del equilibrio. Convulsiones. Palpitaciones rápidas o irregulares. Dificultad para hablar. Conocer estos síntomas de alarma permite detectar pronto el incremento de litio en sangre y ayuda a revertir la situación de forma rápida. La intoxicación suele más ser más frecuente en personas que toman muchos fármacos o que tienen varias enfermedades, así como en mayores de 65 años. Por este motivo, en estos casos se deben extremar los controles y así evitar el riesgo de intoxicación.

## RECOMENDACIONES EN EL TRATAMIENTO CON SALES DE LITIO

- 1 ¿CONFÍE en su médico, para quien es importante ayudarle a mejorar su salud. Siéntase libre de preguntar aquello que necesite conocer sobre el tratamiento que se le prescribe.
- 2 Existe un importante número de personas con RESPUESTA EXCELENTE a las sales de litio. Esto significa que tendrán muy pocos episodios maniacos o depresivos, o incluso ninguno.
- 3 Es imprescindible TOMAR BIEN el tratamiento con sales de litio. Si usted cree que olvidará la toma con frecuencia, coménteles con su médico. Si no se toma de forma correcta el litio puede no ser eficaz, pero si se hace correctamente, el nivel de eficacia es muy alto.
- 4 Para ayudarle a tomar bien el litio y no olvidar ninguna toma puede establecer algunos TRUCOS, entre otros: repartir la dosis de la medicación en dos tomas al día (en lugar de tres, que es una pauta habitual) de acuerdo con su médico; utilizar un pastillero semanal, para ser consciente de si ha tomado bien todas las pastillas; tener sus medicamentos siempre en el mismo sitio, donde pueda localizarlos fácilmente; ponerse alarmas en el móvil; o cualquier otro recordatorio que le sea útil. El día en que usted se haga el análisis de litemia, ingiera su última dosis de litio 12 horas antes (calcule la hora para que se aproxime al máximo a este periodo) y tome la dosis de la mañana después de la extracción sanguínea.
- 5 Con los cuidados adecuados, la mayoría de las personas suelen tolerar bien el litio. Conviene tener en cuenta algunas PRECAUCIONES que se explican en los siguientes puntos (del 6 al 12, ambos incluidos)
- 6 No se recomienda su empleo en personas que presenten INSUFICIENCIA RENAL O INSUFICIENCIA CARDÍACA GRAVES o que padezcan una enfermedad denominada *miastenia gravis*. Tampoco deben tomarlo personas con riesgo de DESHIDRATACIÓN grave con riesgo de disminución de los niveles de sodio (a veces causada por la toma de algunos diuréticos) o si existe alergia demostrada al litio.
- 7 Se deben realizar ANÁLISIS DE SANGRE de forma periódica para determinar los niveles de litio y encontrar la dosis adecuada para que permanezcan dentro del rango deseado y asegurar así su efectividad. Los niveles de litio por encima del rango terapéutico pueden aumentar los efectos secundarios y causar una intoxicación, mientras que niveles por debajo son ineficaces.
- 8 Es recomendable cuidar la ALIMENTACIÓN y realizar EJERCICIO FÍSICO, para disminuir el riesgo de aumento de peso.
- 9 Es importante no variar la cantidad de SAL común consumida en la dieta, para evitar que aumenten en exceso los niveles de litio en sangre y que pueda aparecer una intoxicación por litio
- 10 En situaciones en las que aumente la SUDORACIÓN (fiebre, ejercicio físico, sauna. . .) y en casos de DIARREA es necesaria la reposición de sal, que puede lograrse tomando una bebida isotónica.
- 11 Informe siempre a sus médicos de que está en tratamiento con litio. Se debe evitar el tratamiento crónico concomitante con ANTIINFLAMATORIOS NO ESTEROIDEOS como ibuprofeno y diuréticos, ya que pueden causar un incremento en los niveles sanguíneos de litio. No obstante, si estos fármacos son necesarios, y también cuando empieza cualquier otro nuevo tratamiento, debe comunicarlo a su psiquiatra habitual, por posibles interacciones que provoquen modificaciones en los niveles de litio. Su psiquiatra podrá recomendarle hacer ajustes de la dosis de litio y realizar análisis más frecuentes mientras dure el tratamiento con los fármacos mencionados. Los análisis de sangre también son necesarios para controlar la función del riñón y de la glándula tiroides y, de una forma global, asegurar el buen funcionamiento del organismo.
- 12 Es muy conveniente que planifique su EMBARAZO con antelación y hable con su médico sobre las ventajas y los posibles riesgos de continuar el tratamiento con sales de litio durante el mismo antes de que el embarazo haya tenido lugar. En caso de que desee quedarse embarazada o de que se encuentre en periodo de lactancia, debe informar a su psiquiatra para tomar una decisión respecto a la conveniencia de continuar el tratamiento. En caso de suspenderse, su reducción deberá ser progresiva y supervisada por su médico.