

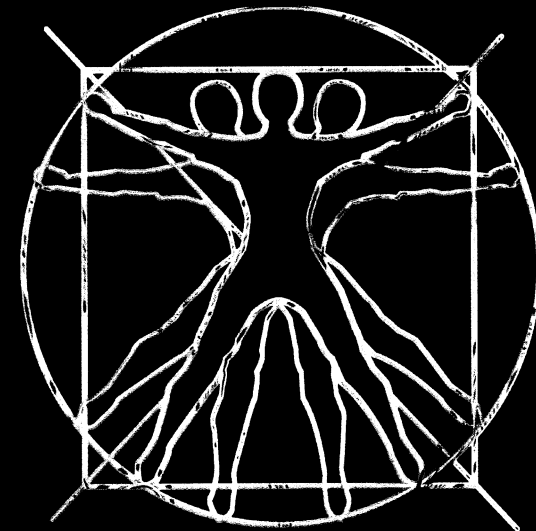
Guía de Tratamiento con sales de litio

Con la colaboración de:



OME - Osasun Mentalaren Elkartea
ASOCIACIÓN VASCA DE SALUD MENTAL

AEN Asociación Española de Neuropsiquiatría



Dr. Oscar Martínez Azumendi
C.S.M. Erandio (Osakidetza - Servicio Vasco de Salud)

Usted no es la única persona en la que puede estar indicado este tipo de tratamiento. Son muchas las que pueden beneficiarse de él. En todas ellas, y sus familiares, se ha pensado al elaborarse esta guía. Esperamos pueda ayudarles a entender algo mejor el tratamiento y prevenirles acerca de posibles riesgos.

Lea cuidadosamente cada uno de los apartados, apunte todas las dudas que puedan surgirle y coméntelo con su médico. Un folleto no podrá responder a todas sus inquietudes, solo una relación de confianza con su médico podrá completarlo.

¿QUE ES EL LITIO?

El litio es un elemento químico muy simple, siendo el metal más ligero que se conoce. De color blanco, la forma pura no se encuentra normalmente en la naturaleza, pero formando sales con otros compuestos está bastante extendido (rocas, agua de mar, manantiales, etc.). También se puede encontrar en animales y plantas. En muy pequeñas cantidades pasa al cuerpo humano con la comida y el agua, aunque se desconoce su función específica.

LA INDUSTRIA DEL LITIO

La mayor parte del litio usado en medicina es extraído de unos pocos minerales. Cuando se usa como medicación, se toma por la boca en forma de comprimidos (su nombre comercial en España es "*Plenur*"). Cada comprimido contiene 400 miligramos de carbonato de litio.

UN POCO DE HISTORIA

El litio se descubrió en 1818 al aislarlo de un mineral, su nombre se derivó de una palabra griega que quiere decir *pedra*. En un principio fue muy caro su proceso de extracción. A medida que fue abaratándose diferentes enfermedades han sido tratadas con este producto, a pesar de que en la actualidad estas indicaciones se han olvidado. Algunas fueron la gota y las piedras de riñón (al ver que las aguas de manantial eran buenas para estos problemas, entre otras razones).

Reimpreso en 1999, con modificaciones, de:

Oscar Martínez Azumendi. "Tratamiento con Litio" Guías de Educación Sanitaria nº 2.

Servicio de publicidad. Departamento Sanidad y Consumo - Osakidetza.

Gobierno Vasco. 1990.

También se utilizó, con mala fortuna, como sustituto de la sal de mesa común en enfermos del corazón. Debido sobre todo a las altas dosis utilizadas, empezaron a aparecer problemas y su uso fue haciéndose cada vez más limitado.

No es hasta 1949 cuando su uso se empieza a extender tal y como ahora lo conocemos. Investigando sobre sus propiedades, se descubrió por casualidad como muchas veces sucede, que aparecían una serie de efectos que no se esperaban. A partir de entonces, su aplicación en psiquiatría ha conllevado enormes beneficios.

¿CUAL ES SU USO EN MEDICINA?

En la actualidad se estudia su utilización en varias enfermedades. De todas ellas, la más aceptada universalmente como candidata a un tratamiento de este tipo es el trastorno maníaco - depresivo o trastorno afectivo bipolar, aunque también se benefician de este tratamiento otros procesos.

Maníaco - depresivo quiere decir lo mismo que afectivo bipolar. Es decir, la oscilación entre un estado que va desde la manía (que en psiquiatría significa exaltación, euforia, irritabilidad, mucha actividad) a la depresión (tristeza, abatimiento, falta de energía, desesperación). Son los dos polos aumentados de lo que llamamos afectos normales (alegría - pena). Ambos estados pueden llegar a ser graves y requerir de una hospitalización como manera de prevenir peores consecuencias.

Hay personas a quienes uno de estos estados les sucede una o dos veces en su vida, mientras que otros pueden tener recaídas más frecuentes. Este trastorno no es muy raro, se estima que 5 de cada 1000 personas lo sufrirán, siendo 150 de cada 1000 los que tendrán una depresión grave en su vida.

En muchos estudios se ha visto que esta enfermedad está muy en relación con la familia. Sin embargo, no hay conclusiones definitivas que nos permitan dar una explicación hereditaria total en su aparición, ni predecir con precisión los riesgos de transmitirla a los hijos.

Todavía hoy, en parte, es un misterio la causa de la enfermedad maníaco - depresiva. Aunque no existe una medicación que pueda curarla, el litio es la manera más eficaz de controlarla. Puede ser de ayuda en dos formas:

- a) Cortando un período repentino de manía (y en ocasiones de depresión).
- b) Previniendo futuras recaídas.

Esta última idea es muy importante, como el litio se usa de manera preventiva generalmente, si se abandona de una manera brusca se correrá el riesgo de recaer. Esto pasa también en otras enfermedades, como la hipertensión o la diabetes. Por ejemplo, si una persona toma pastillas para la tensión alta, nunca se le ocurrirá dejar de tomarlas cuando esté baja, porque rápidamente le volverá a subir.

Sólo se aconseja suprimir el tratamiento tras un período prudente sin recaídas y siempre de acuerdo con su médico.

No hay una regla fija acerca de cuanto tiempo se deberá tomar el litio, la misma enfermedad es diferente en muchas ocasiones ocurriendo de formas muy diversas en cada persona. Entonces, solo una valoración individualizada puede servir.

¿QUE SE LE PUEDE PEDIR AL LITIO?

En la mayoría de los casos una gran mejoría a largo plazo. No es de esperar que esto se note repentinamente y habrá que esperar un tiempo prudencial. Muchas veces será necesario utilizarlo junto a otras medicaciones al inicio del tratamiento.

Una vez que el litio se empieza a tomar, pasa a la sangre y de aquí a todos los tejidos del organismo. Los riñones se encargarán de expulsarlo luego por la orina.

Se cree que en el cerebro, más concretamente en los lugares responsables de las emociones y de algunas conductas, actúa sobre posibles alteraciones químicas, estabilizando de esta forma el estado de ánimo. Esto no quiere decir que las personas con oscilaciones llamativas de su estado de ánimo tengan menos litio que las demás, sino que se benefician de cantidades mucho más elevadas que el resto.

Desgraciadamente, muchas veces no se puede controlar totalmente la enfermedad y puede ocurrir alguna recaída. En estos casos, como han demostrado las investigaciones, la intensidad de los síntomas es menor y aparecen de forma más distanciada. Aunque no todo el mundo responde a este tratamiento, la mayoría de las personas lo hacen y por eso es importante esperar un plazo prudencial de tiempo antes de juzgar su utilidad. En caso de una recaída puede necesitarse reajustar la dosis o añadir otra medicación complementaria.

El litio actúa sobre la parte bioquímica o física del cerebro, pero como en todo problema mental no podemos olvidar la parte psicológica. Junto a la relación de confianza que deseablemente tanto el paciente como sus familiares pueden

establecer con su médico, sería aconsejable completar este tratamiento con alguna de las psicoterapias ahora disponibles. La psicoterapia, que puede hacerse individualmente, en grupo o en familia, busca conocerse mejor uno mismo y en relación con los otros, además de apoyar a la persona en aquellos momentos más difíciles de su enfermedad.

COMO EMPEZAR UN TRATAMIENTO CON SALES DE LITIO

Su médico se habrá interesado por su historia de salud. Entre las muchas cosas que necesitará saber destacaremos lo siguiente (coménteselo si no lo hizo ya) :

Otras enfermedades: de corazón, de la glándula tiroides, del riñón, epilepsia, diabetes y cualquier otra.

Otras medicaciones: para el asma, tensión arterial, para orinar más y cualquier otra (compruebe la lista del final).

Alimentación: mucho café o té, alcohol, comidas sin sal, dietas especiales.

Actividades: trabajo de precisión con las manos (a veces se dificulta por un ligero temblor), trabajos arriesgados con máquinas y vehículos.

Embarazo y lactancia: el litio no debe tomarse en los tres primeros meses de gestación (consulte con el médico si desea quedarse embarazada). Si el litio se receta después, muchas veces se necesitará una dosis mayor, ya que en esta época el riñón filtra más, para disminuirla al acercarse el parto. Como el litio pasa a la leche materna, se aconseja no amamantar y utilizar leches artificiales.

Una vez decidido que el tratamiento puede ser beneficioso, se pedirán una serie de pruebas y análisis para garantizar que su organismo funciona bien y así aumentar su seguridad. Muchos de ellos dependerán del estado del paciente y del criterio médico.

Son importantes los análisis de sangre para saber si su riñón y tiroides funcionan bien, ya que estos órganos son los más fácilmente afectados y también para descartar otras enfermedades que pueden estar originando síntomas del estilo de la manía o de la depresión.

Lo más probable es que empiece a tomar las pastillas de una forma escalonada, para terminar con dos o tres tomas al día (cada 8 ó 12 horas). Comente a su

médico la forma más cómoda de hacerlo, por ejemplo si come fuera de casa regularmente puede ser más conveniente tomar las pastillas cada 12 horas (desayuno y cena). Una vez estabilizado el tratamiento, en algunos casos puede ensayarse la toma de la dosis total diaria en una única vez.

Es muy importante que tome la cantidad indicada, preferiblemente sin partir los comprimidos. Menos, quizás no le haga efecto y no sirva de nada; más, puede ser tóxico.

Asegúrese de tener siempre pastillas suficientes y no deje para última hora el ir a comprarlas. Corre el riesgo de quedarse sin ellas sin darse cuenta.

ANALISIS DE LITIO EN SANGRE: LITEMIA.

A diferencia de otras medicaciones, en que es muy difícil saber la cantidad exacta que pasa a la sangre, con el litio es posible controlar la concentración exacta que en un momento hay en el organismo. Esto tiene grandes ventajas, ya que permite ajustar con precisión la cantidad necesaria de pastillas en cada persona. Así se pueden evitar las dosis pequeñas que no tienen ningún efecto, o las dosis grandes que pueden ser tóxicas.

Se están ensayando métodos para hacerlo directamente de la saliva, pero por ahora la forma más fiable de saberlo es con un análisis de sangre. A muy pocas personas les hace gracia el ir a sacarse sangre, consuela saber que esta molestia merece la pena como manera de evitar riesgos.

Este análisis se llama "*litemia*". Cuando la concentración en sangre oscila entre 0.6 y 1.2 miliequivalentes por litro (mEq/l) se dice que está en niveles "terapéuticos", estas concentraciones variarán ligeramente con cada individuo y podrán ser conseguidas con diferente cantidad de pastillas según las circunstancias.

La frecuencia de estos análisis será establecida por su médico. En general, son necesarios análisis más frecuentes al principio, incluso semanalmente. Una vez que se han alcanzado niveles estables los análisis pasarán a ser mucho más distanciados (por ejemplo, trimestralmente).

Antes de un análisis asegúrese de:

a) haber tomado regularmente el litio los días previos y llevar con la misma dosis al menos 5 días.

b) que le saquen la sangre transcurridas aproximadamente 12 horas tras la última toma de pastillas.

Los análisis se hacen generalmente a primera hora de la mañana, para favorecer que hayan transcurrido 12 horas desde la última dosis de la noche. Si el análisis se hace antes, los resultados serán falsamente altos; si se hace más tarde, serán falsamente bajos.

Por tanto:

1) Se deberá tomar la medicación de la noche 12 horas antes (por ejemplo, si el análisis está programado a las 8:30 de la mañana, las últimas pastillas de litio se habrán tomado a las 8:30 de la noche anterior).

2) Podrá desayunar. Sólo es necesario ir en ayunas si el médico se lo avisa por que se vayan a pedir otros análisis complementarios. En caso de duda, no desayune.

3) No tome la medicación de esa mañana hasta después del análisis.

4) Apunte en un papel la hora en que tomó la medicación a la noche y la hora en que le sacaron sangre.

EFFECTOS SECUNDARIOS DEL LITIO

Desgraciadamente, como con la mayoría de las medicaciones, junto a sus efectos positivos pueden aparecer otros no deseados. Es importante aprender a reconocerlos y poner los medios para corregirlos. La aparición de estos efectos indeseables no es igual en todas las personas. Muchos apenas tienen importancia, otros pasan con el tiempo, otros pueden ser indicativos de toxicidad y es por ello que siempre deben ponerse en conocimiento del médico.

Efectos secundarios menores, que no requerirán atención médica especial o urgente:

En un principio, mientras se ajusta la dosis y el cuerpo se acostumbra, pueden aparecer:

Sed aumentada	Disminución del interés sexual
Orina aumentada	Ligeros mareos
Ligeras náuseas	Flojedad de vientre (no realmente diarrea)
Ligeras molestias de estómago	Aumento de peso
Temblor fino en las manos	Sabor metálico en la boca
Ligera somnolencia	Sequedad de boca
Debilidad muscular	Empeoramiento del acné o de la psoriasis

No se asuste por esta lista tan larga, nunca aparecen todos juntos y generalmente son de muy baja intensidad. Sobre todo al iniciar el tratamiento, un cuidado especial ha de ponerse si se conduce o maneja máquinas peligrosas. Tomando las pastillas con las comidas se pueden evitar muchos de los posibles efectos desagradables.

Otros efectos secundarios que pueden aparecer con el paso del tiempo:

Aumento de peso: quizás al inicio del tratamiento para luego estabilizarse. Si sigue engordando consulte al médico, pero siempre tenga un cuidado especial con la comida.

Aumento de orina: Muchas personas aumentan la cantidad de orina, no es algo de excesiva importancia. Podemos decir que es la manera que tiene el organismo de expulsar el litio. Si es excesivo y le dificulta en su vida normal o en el sueño por tener que ir al servicio con frecuencia, consúltelo con el médico.

Pruebas de laboratorio: Algunos cambios benignos no serán descubiertos más que a través de pruebas de laboratorio (como el electrocardiograma o el recuento de células blancas) y no suelen tener mayor importancia.

Daño renal: Especialmente en tratamientos largos, aunque muy improbable. Es una de las razones para los controles periódicos en sangre.

Cambios en la glándula tiroides: Situada en el cuello, puede aumentar de tamaño (bocio) o disminuir su actividad. Cuando esta glándula disminuye su actividad (también por otras muchas razones que el litio) se puede notar: somnolencia,

aumento rápido de peso, cansancio, cambios en la menstruación, pensamiento lento, estreñimiento, sensación de frío, dedos fríos, dolor de cabeza, dolores musculares, piel seca. Todo lo anterior puede controlarse fácilmente y el litio generalmente no debe ser interrumpido.

Alergia al litio: Pudiendo aparecer un sarpullido o picor.

Como se ha dicho, el describir esta larga lista no tiene el ánimo de asustar. La mayoría de las medicaciones habituales tienen este tipo de efectos secundarios que son desconocidos por el público. Al ser las sales de litio un tratamiento probablemente de larga duración es muy importante que Vd. lo conozca y no lo interrumpa prematuramente. **Existen algunos "trucos" para reducir al mínimo las posibles molestias:**

- *Para la sed y orina:* Habitúese a beber más agua diariamente. Evite los refrescos con azúcar que con seguridad le harán engordar. No se apure públicamente de ir con frecuencia al servicio, en su lugar de trabajo puede avisar que está tomando una medicación que le aumenta la cantidad de orina y en unos días a nadie le extrañará su conducta que por otra parte no afectará a la calidad del trabajo.

- *Para el temblor:* Tome las pastillas con la comida o en dosis mas pequeñas y frecuentes. La cafeína puede empeorarlo (café, té, refrescos de cola, pastillas con cafeína). En casos extremos quizás sea indicado añadir otra medicación para reducirlo (propanolol).

- *Aumento de peso:* Las pastillas "no engordan", engorda la comida. El tomar litio puede favorecer que se engorde, pero la única forma de controlarlo es una dieta equilibrada y un ejercicio adecuado. Ya se ha avisado de los riesgos de los regímenes severos así como de la escasez de líquidos, además nunca tome ningún tipo de pastilla para adelgazar.

- *Nauseas:* Tome el litio con las comidas o en dosis más frecuentes y pequeñas.

Signos de alerta por los que debe acudir al médico:

En concentraciones altas, el litio puede llegar a ser muy tóxico. Es importante que aprenda a reconocer las situaciones de alarma y deje las pastillas consultando con el médico. Estas situaciones pueden ser: Diarrea persistente. Debilidad generalizada. Vómitos o nauseas intensas. Mareos o vértigos marcados. Temblor grosero de manos o piernas. Dificultad para andar. Calambres musculares

frecuentes. Hablar farfullante. Visión borrosa. Pulso irregular del corazón. Confusión. Hinchazón de los pies o tobillos. Gran malestar.

Todo lo anterior puede originarse en otras muchas causas, pero al aparecer también cuando los niveles de litio son altos es importante estar sobre aviso para controlar su origen.

¡CUIDADO CON EL AGUA Y LA SAL!

Aparte de no olvidar sus pastillas, no deberá tener otra preocupación que comer con suficiente sal común (nunca deje de tomar sal sin consultar con el médico), y beber todo el agua que necesite (el agua es buena para ayudar a los riñones).

Si el cuerpo pierde sal, los riñones eliminarán el litio más lentamente y se acumulará en el cuerpo. A veces es necesaria una dieta sin sal para la hipertensión o para perder peso, si esto no se controla el litio puede alcanzar niveles tóxicos. También se puede perder sal si se toman pastillas para orinar más o se suda mucho.

Con el agua ocurre algo similar. Si hay poca, a los riñones les cuesta eliminar el litio por la orina. Hay personas a las que el litio les hace orinar más, si este es su caso no deje de beber a pesar de las molestias.

Si sigue estos consejos no tendrá mayores dificultades:

- Beba de 2½ a 3½ litros de líquido diarios.
- Evite la cafeína (café, té, refrescos de cola), ya que hacen perder agua y empeoran el temblor.
- Coma con sal.
- Cuidado con el exceso de sudor (calor, ejercicio pesado, sauna, fiebre), deberá beber más.
- Cuidado con las pastillas para orinar (diuréticos).
- Cuidado con vómitos y diarreas (se pierde agua).

ALGUNOS OTROS CONSEJOS Y ACLARACIONES.

* Guarde las pastillas en un lugar seco, templado y al resguardo de la luz del sol. El cuarto de baño y la cocina no suelen ser sitios adecuados, por la humedad y el calor. Siempre alejadas de los niños.

* El litio no crea adicción

* No pierde efecto con tratamientos prolongados

* Para nadie está indicado el exceso de bebidas alcohólicas, tomando litio se puede beber con mucha moderación.

* El ejercicio es bueno para todos, es saludable y evita el aumento de peso. Tenga precaución de tomar suficiente líquido tras haber sudado y coma con sal. Si hace ejercicio habitualmente, puede programarse para que las pastillas no coincidan justo antes de un esfuerzo muy fuerte.

* Si se olvida de tomar alguna de las dosis, tómela si lo recuerda en menos de tres horas, sino espere hasta la siguiente dosis. Nunca doble la dosis para "recuperar" lo olvidado ya que puede alcanzar niveles muy altos en sangre.

* Una vez que se consiga ajustar la dosis necesaria y ver que es efectiva, siendo a veces necesarios varios meses, es de esperar que pueda hacer su vida con toda normalidad. El litio parece ser el tratamiento farmacológico más específico para la enfermedad maníaco - depresiva. Si no es efectivo para su caso, otros tratamientos deberán intentarse.

* Si tiene que ser operado, especialmente si es de suponer que no se va a poder controlar el agua y la sal, coméntelo. Puede ser necesario suspenderlo 2 ó 3 días antes de una intervención importante.

* Si mientras toma el litio se pone enfermo por cualquier otra causa, especialmente con fiebre, náuseas, vómitos o diarrea, consúltelo con su médico.

* No existe una respuesta única para el tiempo que puede ser necesario de tratamiento. Variará con la frecuencia e intensidad de posibles recaídas. Algunas personas deberán tomar el litio indefinidamente, mientras que otras necesitan solo períodos limitados.

* No se confíe, es posible que tras un período sin síntomas piense que tomar tantas pastillas no está justificado, en muchas ocasiones abandonar la medicación por aburrimiento o por "el qué dirán" se sigue de una recaída.

* El reducir la dosis no hará que se encuentre "un poco más animado" o alegre, seguramente lo único que conseguirá es situarse en niveles no efectivos.

* Las pastillas no son toda la solución. Iniciar un proceso de psicoterapia (charlas acerca de Vd. mismo con un profesional) puede ser muy indicado. Bien sea individualmente, en grupo o en familia, es muy seguro que le ayudará a entenderse mejor y controlar emociones que muchas veces no tienen que ver directamente con lo que pasa a su alrededor.

* La mayoría de medicinas pueden tomarse con el litio, el mejor consejo es comentar con todos los médicos que le atiendan que lo está tomando y consultar antes de tomar cualquier medicación.

Una lista no completa de medicinas que pueden estar contraindicadas:

- Antiinflamatorios no esteroideos (para la artritis): *Indometacina, Fenilbutazona, Ibuprofén, Acido Mefenámico.*
- Diuréticos (para tratar la retención de líquidos o la hipertensión, aumentan la orina): *Hidroclorotiacida, Clorotiacida* y otros.
- Antihipertensivos como *Metildopa.*
- *Digoxina* para el corazón .
- Antibióticos como *Tetraciclina* y *Espectinomicina.*

