

Trastorno Bipolar en Adultos

Si durante un tiempo está sintiendo altos y bajos extremos que afectan su estado de ánimo y le impiden realizar sus actividades normales, puede que esté sufriendo de un trastorno bipolar.



La edad promedio de aparición del trastorno bipolar es a los 25 años, aunque la enfermedad puede comenzar en la primera infancia o tan tarde como a los 40 y 50 años.

*Instituto Nacional de Salud Mental

¿Cuándo comienza el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar a menudo aparece en la adolescencia tardía o en el comienzo de la vida adulta. Al menos, la mitad de los casos comienza antes de los 25 años. Algunas personas tienen sus primeros síntomas durante la infancia, mientras que otras desarrollan síntomas más tarde en la vida.

En trastorno bipolar no es fácil de detectar cuando comienza. Algunas personas sufren durante años antes de recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados. Como la diabetes o la enfermedad cardíaca, el trastorno bipolar es una enfermedad a largo plazo que se debe controlar cuidadosamente a lo largo de la vida.

Las personas con trastorno bipolar pueden abusar del alcohol o de otras sustancias, tener problemas en las relaciones o un mal desempeño en la escuela o el trabajo. Puede ser difícil reconocer estos problemas como signos de una enfermedad mental grave.

¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que tiene trastorno bipolar?

Si conoce a alguien que tiene trastorno bipolar, lo primero y lo más importante que puede hacer es ayudarlo a obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Es posible que usted tenga que hacer la cita y acompañarle al médico. Anime a su ser querido a cumplir con el tratamiento.

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar, también conocido como enfermedad maniaco-depresiva, es un trastorno del cerebro que causa cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía, los niveles de actividad y la habilidad de realizar las tareas diarias. Los síntomas del trastorno bipolar pueden ser graves. Son diferentes a los altibajos normales que todos tenemos de vez en cuando. Los síntomas del trastorno bipolar pueden arruinar relaciones, perjudicar el desempeño en el trabajo o en la escuela e incluso llevar al suicidio. Pero el trastorno bipolar puede tratarse y las personas con esta enfermedad pueden llevar una vida plena y productiva.

¿Cómo puedo saber si tengo un trastorno bipolar?

Las personas con trastorno bipolar experimentan estados emocionales anormalmente intensos que se presentan en períodos distintos llamados "episodios anímicos". Cada episodio anímico representa un cambio drástico en el estado de ánimo y comportamiento de la persona. Un estado de alegría excesiva o sobreexcitación se denomina **episodio maniaco**, y un estado de mucha tristeza o desesperanza se denomina **episodio depresivo**.

El trastorno bipolar puede estar presente incluso cuando los cambios de humor son menos extremos. Por ejemplo, algunas personas con trastorno bipolar experimentan **hipomanía**, una forma menos grave de manía. Durante un episodio de hipomanía, usted puede sentirse muy bien, ser altamente productivo y funcionar bien. Sin un tratamiento adecuado, las personas con hipomanía pueden desarrollar manía o depresión grave. El trastorno bipolar también puede estar presente en un **estado mixto**, en el cual usted puede experimentar síntomas maniacos y depresivos al mismo tiempo. Las personas en un estado mixto se sienten muy tristes o desesperanzados mientras que al mismo tiempo se sienten extremadamente energizados.

Algunas veces, una persona con episodios graves de manía o depresión también tiene síntomas psicóticos, como alucinaciones o delirios.

Síntomas de un episodio maniaco:



- Sentirse "animado" o con un estado de ánimo demasiado feliz o extrovertido durante un período muy largo
- Irritabilidad extrema
- Hablar muy rápido, saltar de una idea a otra, tener pensamientos acelerados
- Estar más distraído que de costumbre
- Aumentar las actividades, como asumir múltiples proyectos nuevos
- Estar demasiado inquieto
- Tener una confianza poco realista de sus habilidades
- Ser impulsivo e involucrarse en comportamientos placenteros de alto riesgo
- Dormir poco o no sentirse cansado

Síntomas de un episodio depresivo:

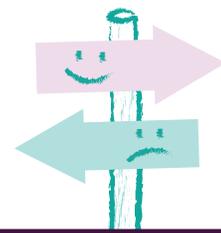


- Un período demasiado largo de sentirse triste o desesperanzado
- Sentirse inquieto o irritable
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, incluso el sexo
- Sentirse demasiado cansado o "decaído"
- Pensar en la muerte o el suicidio, o intentar suicidarse
- Cambiar los hábitos alimenticios, de sueño u otros
- Tener problemas para concentrarse, recordar y tomar decisiones



Trastorno Bipolar en Adultos

Si usted cree que padece de trastorno bipolar, el primer paso para la recuperación es conseguir ayuda. Tome un examen de salud mental anónimo en www.mhamd.org.



¿Cómo se diagnostica el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar generalmente dura toda la vida. Los episodios de manía y depresión habitualmente repiten. Entre los episodios, muchas personas con trastorno bipolar no tienen síntomas, pero algunas personas pueden tener signos persistentes.

Los médicos diagnostican el trastorno bipolar a través de las guías del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM, por sus siglas en inglés). **Para ser diagnosticado con trastorno bipolar, los síntomas deben representar un cambio importante de su estado de ánimo y comportamiento normal.** Existen cuatro tipos básicos de trastorno bipolar:

- ➔ **Trastorno bipolar tipo I** - se caracteriza por episodios de manía o mixtos que duran al menos siete días, o por síntomas maníacos que son tan graves que la persona necesita cuidados hospitalarios inmediatos. También suelen presentarse episodios depresivos que habitualmente duran al menos 2 semanas.
- ➔ **Trastorno bipolar tipo II** - se caracteriza por un patrón de episodios depresivos y episodios hipomaniacos, pero que no son verdaderos episodios maníacos ni mixtos.
- ➔ **Trastorno bipolar no especificado (BP-NOS)** - se diagnostica cuando los síntomas de la enfermedad existen, pero no cumplen con los criterios de trastorno bipolar I o II. Sin embargo, los síntomas están claramente por fuera del rango normal de conducta de la persona.
- ➔ **Trastorno ciclotímico o ciclotimia** - una forma leve de trastorno bipolar. Las personas con ciclotimia tienen episodios de hipomanía, así como depresión leve, por al menos 2 años. Sin embargo, los síntomas no cumplen con los requerimientos diagnósticos para otro tipo de trastorno bipolar.

¿Cómo se trata el trastorno bipolar?

Un tratamiento adecuado ayuda a muchas personas con trastorno bipolar —incluso aquellas con las formas más graves de la enfermedad— a controlar mejor sus cambios en el estado de ánimo y los síntomas relacionados. Como es una enfermedad que dura toda la vida, se necesita un tratamiento a largo plazo y continuo para controlar los síntomas.

El tratamiento es más efectivo si usted trabaja de cerca con un médico y le habla abiertamente sobre sus preocupaciones y opciones. Un plan de tratamiento de mantenimiento efectivo generalmente incluye una combinación de medicamentos y psicoterapia.

➔ **Los medicamentos** pueden ayudar a controlar los síntomas del trastorno bipolar. No todos responden a los medicamentos de la misma manera. Tal vez usted necesite probar diferentes medicamentos antes de encontrar los que funcionen mejor para usted.

Los tipos de medicamentos que suelen usarse para tratar el trastorno bipolar incluyen estabilizadores del estado de ánimo, antipsicóticos atípicos y antidepresivos. Para obtener información más actualizada sobre el uso de medicamentos y sus efectos secundarios, consulte la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. en www.fda.gov.

➔ **La psicoterapia**, cuando se combina con los medicamentos, puede ser un tratamiento efectivo para el trastorno bipolar. Puede proporcionar apoyo, educación y orientación a las personas con trastorno bipolar y sus familias. Algunos tratamientos de psicoterapia usados para tratar el trastorno bipolar incluyen:

Terapia cognitivo-conductual, la cual ayuda a las personas con trastorno bipolar a aprender a cambiar patrones perjudiciales o negativos de pensamiento y comportamientos.

Terapia enfocada en la familia, la cual ayuda a las familias a fomentar estrategias de afrontamiento, como reconocer temprano nuevos episodios y ayudar al ser querido. Esta terapia también mejora la resolución de problemas y la comunicación entre los miembros de la familia.

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Hable con alguien que lo haga sentirse cómodo, como su médico de cabecera, un sacerdote o un amigo. Ellos pueden darle sugerencias o remisiones para un tratamiento de salud mental.

Si tiene un seguro privado, llame al número de su tarjeta de seguro específicamente para trastornos de salud mental y abuso de sustancias. Para obtener información sobre los servicios de salud mental en su condado, llame a las Autoridades de Salud del Comportamiento/Agencias de Servicios Básicos de su área. Visite www.mhamd.org para obtener un listado de Autoridades de Salud del Comportamiento/Agencias de Servicios Básicos locales.

Obtenga ayuda rápidamente

Llame a la línea directa en casos de crisis de Maryland al
1-800-422-0009
si usted o alguien que usted conoce tiene una crisis.

Información adaptada del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIHM) Publicación NIH N° TR 12-3679 (2012).