
Trastorno bipolar



¿Usted tiene cambios bruscos en su estado de ánimo?

¿Algunos días se siente muy feliz y con mucha energía y otros muy triste y deprimido? Estos estados de ánimo, ¿le duran una semana o más? ¿Le es difícil dormir, concentrarse o ir a trabajar debido a estos cambios en el estado de ánimo?

Algunas personas con estos síntomas tienen el **trastorno bipolar**, una enfermedad mental grave. Este folleto le dará más información sobre este trastorno.

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es una enfermedad grave del cerebro. También se conoce como enfermedad maníaco-depresiva o depresión maníaca. Las personas con trastorno bipolar tienen cambios inusuales en el estado de ánimo. A veces se sienten muy felices y “animados” y son mucho más enérgicos y activos de lo habitual. Esto se llama un **episodio maníaco**. Otras veces, las personas con trastorno bipolar se sienten muy tristes y “deprimidos”, tienen poca energía y son mucho menos activos de lo normal. Esto se conoce como depresión o un **episodio depresivo**.

Los “altibajos” del trastorno bipolar no son iguales que los altibajos normales que todos tenemos. Los cambios en el estado de ánimo son más extremos y vienen acompañados de cambios en el sueño, el nivel de energía y la capacidad de pensar con claridad. Los síntomas bipolares son tan fuertes que pueden perjudicar las relaciones y dificultar asistir a la escuela o universidad o mantener un trabajo. Esta enfermedad también puede ser peligrosa. Algunas personas con trastorno bipolar intentan hacerse daño o suicidarse.

Las personas con trastorno bipolar pueden recibir tratamiento. Con ayuda, pueden mejorar y llevar una vida exitosa.

¿A quién le da el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar se puede presentar en cualquier persona. Con frecuencia, los síntomas comienzan a presentarse en la adolescencia tardía o la adultez temprana, pero pueden presentarse en los niños y en los adultos mayores también. Por lo general, la enfermedad dura toda la vida.

¿Por qué a algunas personas les da el trastorno bipolar?

Los médicos no saben cuál es la causa del trastorno bipolar, pero hay varias cosas que pueden contribuir a la enfermedad. Los genes familiares pueden ser un factor, ya que el trastorno bipolar se puede dar en familias. Sin embargo, es importante saber que sólo porque alguien en su familia tiene el trastorno bipolar, no significa que otros miembros de la familia también lo tendrán.

Otro factor que puede conducir al trastorno bipolar es la estructura del cerebro o la función cerebral de la persona con el trastorno. Los científicos están estudiando la enfermedad y así descubriendo más sobre ella. Esta investigación puede ayudar a los médicos a tratar mejor a los pacientes. Además, puede ayudar a los médicos a predecir si el trastorno bipolar se puede presentar en una persona. Es posible que algún día los médicos puedan llegar a prevenir la enfermedad en ciertas personas.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Los “episodios anímicos” del trastorno bipolar incluyen cambios inusuales en el estado de ánimo conjuntamente con cambios inusuales en los hábitos de dormir, niveles de actividad, pensamientos o comportamiento. Las personas con trastorno bipolar pueden tener episodios maníacos, episodios depresivos o episodios “mixtos”. Un episodio mixto incluye síntomas maníacos y síntomas depresivos. Los síntomas de un episodio anímico duran una o dos semanas y, a veces, hasta más. Cuando una persona está pasando por uno de estos episodios, los síntomas se le presentan todos los días y duran la mayor parte del día.

Los episodios anímicos son intensos. Los sentimientos son fuertes y suceden junto con cambios extremos en el comportamiento y en los niveles de energía.

Las personas que están teniendo un episodio maníaco pueden:

- ▶ Sentirse muy “animadas” o felices
- ▶ Sentirse “nerviosas” o “aceleradas”
- ▶ Tener problemas para dormir
- ▶ Ser más activas que de costumbre
- ▶ Hablar muy rápido sobre muchas cosas diferentes
- ▶ Estar agitadas, irritables o muy sensibles
- ▶ Sentir que sus pensamientos van muy rápido
- ▶ Pensar que pueden hacer muchas cosas a la vez
- ▶ Hacer cosas arriesgadas, como gastar mucho dinero o tener sexo de manera imprudente

Las personas que están teniendo un episodio depresivo pueden:

- ▶ Sentirse muy “decaídas” o tristes
- ▶ Dormir demasiado o muy poco
- ▶ Sentirse cómo que no pueden disfrutar de nada
- ▶ Sentirse preocupadas o vacías
- ▶ Tener problemas para concentrarse
- ▶ Olvidarse mucho las cosas
- ▶ Comer demasiado o muy poco

- ▶ Sentirse cansadas o sin energía
 - ▶ Tener dificultad para dormirse
 - ▶ Pensar en la muerte o el suicidio
-

¿Puede tener otros problemas una persona que tiene el trastorno bipolar?

Sí. A veces las personas que padecen de episodios anímicos muy intensos pueden tener síntomas psicóticos. La psicosis afecta los pensamientos y las emociones, así como la capacidad de una persona para distinguir lo que es real de lo que no lo es. Las personas con manía y síntomas psicóticos pueden creer que son ricos y famosos o que tienen poderes especiales. Las personas con depresión y síntomas psicóticos pueden creer que han cometido un crimen, que han perdido todo su dinero o que sus vidas están arruinadas por alguna otra razón.

A veces los episodios anímicos van acompañados de problemas de comportamiento. La persona puede beber demasiado o consumir drogas. Algunas personas corren muchos riesgos como, por ejemplo, gastan demasiado dinero o tienen sexo de manera imprudente. Estos problemas pueden dañar su vida y perjudicar sus relaciones. Algunas personas que tienen el trastorno bipolar tienen problemas manteniendo su empleo o desempeñándose bien en sus estudios.

¿Es fácil diagnosticar el trastorno bipolar?

No. Algunas personas tienen el trastorno bipolar durante años antes de que se diagnostique la enfermedad. Esto ocurre porque los síntomas bipolares pueden parecerse a otros problemas diferentes. Los familiares y amigos pueden notar los síntomas, pero no darse cuenta que son parte de un problema mayor. El médico puede creer que la persona tiene una enfermedad distinta como, por ejemplo, esquizofrenia o depresión.

Además, las personas que tienen el trastorno bipolar a menudo también tienen otros problemas de salud. Esto puede dificultar el diagnóstico de trastorno bipolar. Algunos ejemplos de estos otros problemas incluyen el abuso de sustancias, los trastornos de ansiedad, la enfermedad de la tiroides, las enfermedades cardíacas y la obesidad.

¿Cómo se trata el trastorno bipolar?

Por ahora, no hay cura para el trastorno bipolar, pero el tratamiento puede ayudar a controlar los síntomas. La mayoría de las personas pueden obtener ayuda para controlar los cambios en el estado de ánimo y los problemas de comportamiento. El tratamiento funciona mejor cuando es constante y no se lo interrumpe. Las opciones de tratamiento incluyen:

1. Medicamentos. Hay diversos tipos de medicamentos que pueden dar buenos resultados. Las personas responden de diferentes maneras a los medicamentos, por lo que el tipo correcto del medicamento depende de cada persona. A veces es necesario probar más de un tipo de medicamento para ver cuál da el mejor resultado.

Los medicamentos pueden tener efectos secundarios. **Siempre se debe informar al médico sobre cualquiera de estos problemas.** Tampoco se debe dejar de tomar el medicamento sin antes consultar a un médico. Puede ser peligroso suspender repentinamente un medicamento y los síntomas bipolares pueden empeorar.

2. Terapia. Hay diferentes tipos de psicoterapia o terapia de “diálogo” que pueden ayudar a las personas con trastorno bipolar. La terapia puede ayudarles a cambiar su comportamiento y manejar su vida. También puede ayudar a los pacientes a llevarse mejor con la familia y los amigos. A veces, la terapia incluye a los miembros de la familia.

3. Otros tratamientos. Algunas personas no mejoran con los medicamentos y la psicoterapia. Estas personas pueden tratar la terapia electroconvulsiva. Esto a veces se conoce como terapia de “choque”. La terapia electroconvulsiva proporciona una corriente eléctrica rápida que a veces puede corregir algunos problemas en el cerebro.

Algunas personas toman suplementos naturales o a base de hierbas, como la hierba de San Juan (*St. John's Wort* en inglés) o los ácidos grasos omega-3. Consúltele a su médico antes de tomar cualquier suplemento. Los científicos no están seguros cómo estos productos afectan a las personas que tienen el trastorno bipolar. Es posible que algunas personas también necesiten medicamentos para dormir durante el tratamiento.

HISTORIA PERSONAL

Santiago tiene el trastorno bipolar.

Esta es su historia.

Hace cuatro meses, Santiago descubrió que tenía el trastorno bipolar. Sabía que era una enfermedad grave, pero se sintió aliviado cuando supo el diagnóstico. Sintió alivio porque por años tuvo síntomas, pero nadie sabía qué tenía. Ahora está recibiendo tratamiento y se siente mejor.

A menudo, Santiago se sentía muy triste. De niño, faltaba a la escuela o se quedaba en la cama cuando estaba decaído. En otras ocasiones, se sentía muy feliz. Hablaba rápidamente y sintió como que podía hacer cualquier cosa. Santiago vivió así durante mucho tiempo, pero las cosas cambiaron el año

pasado. Su trabajo se puso muy estresante. Se sentía como si estuviera teniendo más “altibajos” que antes. Su esposa y sus amigos querían saber qué le estaba pasando. Les dijo que lo dejaran solo y que todo estaba bien.

Unas pocas semanas más tarde, Santiago no pudo levantarse de la cama. Se sentía muy mal y el malestar le duró varios días. Entonces, su esposa lo llevó al médico de la familia, quien lo envió a ver a un psiquiatra. Santiago habló con el psiquiatra sobre cómo se sentía. Pronto Santiago pudo darse cuenta que sus altibajos eran graves. Le diagnosticaron trastorno bipolar y comenzó el tratamiento.

Ahora, Santiago toma medicamentos y va a sesiones de psicoterapia. El tratamiento fue difícil al principio, y la recuperación tomó algún tiempo, pero ahora está de vuelta en el trabajo. Sus cambios en el estado de ánimo son más fáciles de manejar y nuevamente se está divirtiendo con su esposa y amigos.

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Si no sabe dónde conseguir ayuda, llame a su médico de familia. También puede buscar en el listado de profesionales de la salud mental en la guía telefónica. Los médicos en los hospitales pueden ayudar en una emergencia. Por último, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) tiene una herramienta en el Internet que le puede ayudar a encontrar servicios de salud mental en su área. Puede encontrarla aquí: <https://findtreatment.samhsa.gov>.

¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo?

Usted se puede ayudar obteniendo tratamiento y no interrumpiéndolo. La recuperación no es fácil y lleva tiempo, pero el tratamiento es la mejor manera de empezar a sentirse bien. Aquí le damos algunos consejos:

- ▶ Hable con su médico sobre su tratamiento.
- ▶ Continúe tomando su medicación.
- ▶ Mantenga una rutina para comer y dormir.
- ▶ Asegúrese de dormir lo suficiente.
- ▶ Aprenda a reconocer cuando está teniendo un cambio en el estado de ánimo
- ▶ Pídale a un amigo o familiar que le ayude a seguir con su tratamiento.
- ▶ Téngase paciencia. La recuperación lleva tiempo.

¿Cómo puedo ayudar a alguien que conozco que tiene el trastorno bipolar?

Lo primero que puede hacer es ayudar a su amigo o familiar a consultar a un médico y obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado. Es posible que usted tenga que hacer la cita y acompañarle al médico. A continuación, le indicamos algunas cosas que puede hacer para ayudar:

- ▶ Tenga paciencia
- ▶ Anime a su amigo o familiar a que hable y escúchelo detenidamente
- ▶ Sea comprensivo con respecto a sus episodios anímicos
- ▶ Ayúdelo a que se divierta
- ▶ Recuérdele que el tratamiento correcto le puede ayudar a mejorar.

Conozco a alguien que está en crisis. ¿Qué debo hacer?

Si usted conoce a alguien que puede estar pensando en hacerse daño o si usted está pensando en hacerse daño, obtenga ayuda de inmediato. Estas son algunas cosas que puede hacer:

- ▶ No le deje sola a esa persona
- ▶ Llame a su médico.
- ▶ Llame al 911 para servicios de emergencia o vaya a la sala de emergencias más cercana.
- ▶ Llame a la línea directa gratuita de la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454, o al número TTY para personas con problemas auditivos al 1-800-799-4889 (1-800-799-4TTY). Hay especialistas disponibles las 24 horas del día.

¿Cómo afecta el trastorno bipolar a los amigos y los familiares?

Cuando un amigo o familiar tiene trastorno bipolar, también le afecta a usted. Cuidar de alguien que tiene el trastorno bipolar puede ser estresante. Tiene que enfrentar los cambios en el estado de ánimo y posiblemente otros problemas, como el alcoholismo. A veces el estrés puede afectar sus relaciones con otras personas. Los cuidadores pueden faltar al trabajo o perder su tiempo libre.

Si cuida de alguien que tiene el trastorno bipolar, cuídese usted también. Encuentre con quien hablar sobre lo que siente. Consúltele a su médico sobre grupos de apoyo para las personas que, como usted, cuidan de otros. Si mantiene su nivel de estrés bajo, podrá desempeñarse mejor. Esto podría ayudar a que su ser querido siga su tratamiento.

Para aprender más sobre el trastorno bipolar, comuníquese con nosotros.

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. STR 15-3679

Traducida en julio del 2009

Modificada en noviembre del 2016

