

Trastorno bipolar

INFORMACIÓN PARA LOS PACIENTES Y SUS FAMILIAS

CONTENIDO:

¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?.... 2

¿Qué tan frecuentes son los episodios?..... 4

¿Cuál es la causa del trastorno bipolar?..... 4

¿Cómo se diagnostica el trastorno bipolar?..... 5

¿Cuál es el tratamiento para el trastorno bipolar?6

Plan de acción de autocontrol..... 7

¿Dónde puedo obtener más información?..... 8



¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar, también conocido como trastorno maníaco depresivo, es un trastorno biológico. Esta enfermedad crónica (de por vida) causa cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía y habilidad de realizar actividades.

Al tener trastorno bipolar, sus cambios del estado de ánimo son graves, muy distintos a las altas y bajas normales del día a día. Sin tratamiento, estos cambios del estado del ánimo pueden afectar sus relaciones y rendimiento en el trabajo o la escuela. Provocan la toma de decisiones equivocadas y distorsionan su identidad propia. Es predecible que las personas con trastorno bipolar no tratado corren el riesgo de suicidio.

Pero sí hay buenas noticias. **El trastorno bipolar es muy tratable.** Con la ayuda médica adecuada para su enfermedad, usted puede llevar una vida plena y productiva.

EL TRASTORNO BIPOLAR ES...

Más común de lo que usted se imagina

Esta enfermedad afecta a más de 5.7 millones de estadounidenses, niños y adultos.

Crónico y grave

El trastorno bipolar no va a desaparecer. Y sin tratamiento, no va a mejorar. Sin tratamiento, puede causar problemas graves en todas las áreas de la vida y puede provocar incapacidad o muerte.

Es una enfermedad tratable

Con la asistencia médica adecuada, las personas con trastorno bipolar pueden controlar su enfermedad y disfrutar de una vida más equilibrada y sana.

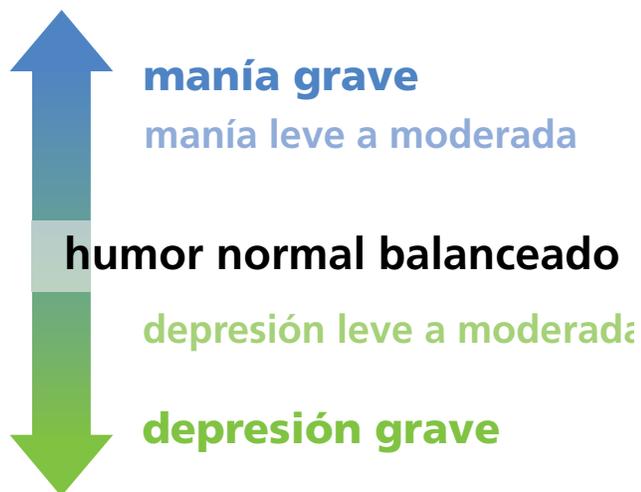


¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Por lo general, las personas con trastorno bipolar tienen depresión. Experimentan los mismos síntomas que la depresión unipolar (grave). La depresión bipolar a menudo comienza antes de los 25 años de edad, y algunas veces en la edad adolescente, con síntomas tales como dormir mucho o tener mucho apetito.

La otra faceta del trastorno bipolar es un período con síntomas de manía, a menudo llamado episodio maniático. Los episodios maniáticos a menudo se representan en los medios como altas maravillosas, cuando las personas se sienten muy bien y hasta divinas. La realidad es que la mayoría de las altas maniáticas causan que la persona esté irritable y se combina con síntomas depresivos. El trastorno bipolar se diagnostica cuando una persona ha tenido por lo menos un episodio maniático.

Las personas con trastorno bipolar pueden experimentar episodios con síntomas maniáticos y síntomas depresivos. Estos síntomas no son habituales de la persona y pueden durar varios días o más tiempo.



Síntomas de MANÍA

(episodio maniático)

- **Sentirse contentísimo.** Se siente tan bien, o con tanta hiperactividad, que las demás personas notan que no actúa como lo hace normalmente.
- **Sentirse invencible.** Se siente más seguro de sí mismo, hasta el extremo de sentir que tiene poderes especiales o divinos.
- **Hiperactividad.** Está lleno de energía. Sobrepassa sus planes para cada día. No puede relajarse ni quedarse quieto.
- **Tiene comportamientos arriesgados.** Hace cosas inusuales para usted y que las otras personas consideran excesivas, ridículas o arriesgadas. Esto a menudo incluye gastos excesivos, comportamiento sexual impropio o conducción imprudente de vehículos.
- **Ideas aceleradas incontrolables o rapidez al hablar.** No puede desacelerar su mente. Habla más rápido de lo habitual.
- **Tiene menos necesidad de dormir.** Duerme mucho menos que lo habitual y se da cuenta de que realmente no le hace falta.
- **Irritabilidad o ira.** Se vuelve tan irritable que les grita a las personas, o provoca peleas o discusiones.

Síntomas de DEPRESIÓN

(episodio depresivo)

- **Tristeza o desesperanza intensas.** Se siente desamparado, inútil y bueno para nada.
- **No tiene interés en las actividades que solían gustarle.** Sus cosas favoritas le causan poco interés y no le alegran.
- **Pérdida de energía.** Está cansado y agotado. Es difícil proponerse hacer algo. Se mueve con lentitud.
- **Dificultad para dormir.** Duerme todo el tiempo o no duerme nada.
- **Cambios en el apetito.** Tiene más o menos hambre de lo habitual. Sube mucho de peso o baja de peso sin hacer dieta.
- **Problemas para concentrarse.** Su mente divaga. Tiene problemas para recordar cosas o tomar decisiones.
- **Pensamientos de muerte o suicidio.** No ve el punto de estar vivo. Se pregunta si debe terminar con la vida.



SEÑALES DE ALERTA

Los síntomas de la depresión pueden hacer que una persona piense en acabar con su vida. Estos pensamientos son peligrosos y pueden ponerle a usted, y a su familia, en riesgo. Si tiene estos pensamientos mientras está en tratamiento para la depresión, asegúrese de llamar a su médico de inmediato. El tratamiento eficaz puede ayudarle a ver de nuevo el valor de la vida con claridad.

¿Qué tan frecuentes son los episodios?

La frecuencia de los episodios, a menudo llamados ciclos, es diferente en cada persona. Las personas con trastorno bipolar tienen períodos de estados de ánimo estables entre períodos con síntomas depresivos, síntomas maniáticos y la combinación de ambos.

Sobre el curso de la vida, los episodios con síntomas de estado de ánimo pueden ocurrir cada pocos años o pueden ser muy frecuentes con cambios de ánimo y ciclos durante el día. El episodio depresivo y episodio maniático también pueden ocurrir al mismo tiempo. Esto se llama “episodio mixto”. Estos son particularmente incómodos y graves.

¿Cuál es la causa del trastorno bipolar?

La mayoría de los científicos ahora están de acuerdo en que no hay una causa individual para el trastorno bipolar. En cambio, varios factores pueden causarlo.

Es casi seguro que la genética tiene que ver. ¿Por qué creemos esto? El trastorno bipolar viene de familia. De hecho, del 80 al 90 por ciento de las personas con esta enfermedad tienen un pariente con depresión o trastorno bipolar.

Pero la genética no es la única causa. Si lo fuera, los gemelos siempre desarrollarían el trastorno a la vez, y las investigaciones demuestran que no es así. Muy probablemente, el trastorno se “desencadena” en las personas que ya tienen una tendencia genética. Los probables desencadenantes incluyen las condiciones físicas (como un embarazo) o eventos de vida muy estresantes.

CONDICIONES COEXISTENTES

Las personas con trastorno bipolar a menudo tienen otros problemas de salud mental. Los problemas que a menudo ocurren con el trastorno bipolar son:

- **Trastornos de ansiedad**, como el trastorno del pánico, trastorno de ansiedad generalizado, o GAD, por sus siglas en inglés (que causa preocupación extrema), fobias (miedos específicos) o agorafobia y trastorno de ansiedad social (lo que causa que las personas eviten situaciones sociales).
- **El alcohol o el abuso de drogas.**

Si tiene alguno de estos problemas, también debe tratarlos.



¿Cómo se diagnostica el trastorno bipolar?

Los médicos usan varias herramientas distintas para aprender sobre su condición médica y hacer un diagnóstico, tales como:

- **Cuestionarios.** Su médico puede usar cuestionarios (formularios) para revisar si tiene trastorno bipolar y otros problemas de salud mental. Los cuestionarios preguntan sobre sus síntomas en tiempos distintos. También pueden preguntar sobre su estrés, su estilo de controlarlo y el apoyo que tiene en su vida.
- **Historial médico.** Su médico puede preguntarle sobre sus enfermedades pasadas y actuales, y su historial familiar.
- **Participación familiar.** Su médico puede preguntarle si puede hablar con los miembros de su familia o amigos cercanos para obtener su percepción de sus síntomas.
- **Examen físico.** El examen ayuda al médico a saber si sus síntomas vienen de algo distinto al trastorno bipolar.
- **Pautas para el diagnóstico.** Su médico compara su información con la definición médica estandarizada del trastorno bipolar.



¿Cuál es el tratamiento para el trastorno bipolar?

Hay dos maneras de tratar el trastorno bipolar, incluidos:

- **Medicamentos.** El tratamiento principal para su trastorno bipolar es el medicamento. Es probable que su médico le recomiende tomar un estabilizador del estado de ánimo (como el litio) todos los días. El estabilizador del estado de ánimo puede evitar los cambios de humor frenéticos.

También, de vez en vez, es posible que necesite tomar otros medicamentos para tratar los episodios de manía o depresión que aparecen a pesar del estabilizador del estado de ánimo. Puede ser dañino usar un antidepresivo solamente con el trastorno bipolar. A diferencia de la depresión unipolar (grave), esto le puede causar inestabilidad o incluso desencadenar un episodio maníaco.

¿Qué es lo más importante que debe recordar? Siga tomando sus medicamentos, aun cuando se sienta mejor. El tratamiento constante es la clave para mantener sus síntomas a raya.

- **Orientación.** La orientación, también llamada psicoterapia o “terapia de conversación”, le puede ayudar a usted, y a sus seres queridos, a resolver algunos de los problemas causados por su enfermedad. Los grupos de apoyo y de defensa también le pueden ayudar.

Mientras que usted y su médico comienzan a planear su tratamiento, tenga en mente que encontrar un plan adecuado para usted puede tardar. No se rinda. Tiene muchas opciones de tratamiento. Si su enfermedad no se controla, usted y sus proveedores de atención médica pueden intentar con un nuevo enfoque.



Plan de acción con autocontrol

Muchas personas han superado el reto que supone el trastorno bipolar, pero nunca sin ayuda.

- **Encuentre el médico adecuado.** Su médico familiar debe mantenerse involucrado en su atención. Es posible que también tenga que trabajar con un especialista para tratar su trastorno bipolar. Su médico familiar le puede ayudar a encontrar un especialista si es necesario.
- **Incluya a su familia y a otros seres queridos.** Ayude a su familia y otros seres queridos a comprender su enfermedad desde el principio de su tratamiento. Es posible que quiera tener reuniones en conjunto con su psiquiatra o terapeuta para asegurarse de que su familia sepa qué esperar del tratamiento y cómo puede ayudarle. Puede haber momentos en que tengan que intervenir para asegurar su seguridad.
- **Desarrolle y mantenga su plan de tratamiento.** La atención médica de la salud mental no es “un patrón único para todos”. Con sus médicos y seres queridos, decida un plan de tratamiento que se acomode a su situación particular. Asegure de que incluya qué hacer en el caso de que no pueda ayudarse a usted mismo o seguir su tratamiento por sí mismo.
- **Controle sus síntomas.** Esté atento a las señales de alarma (vea la página 2) y trabaje para controlar estos síntomas.
- **Fije metas para la vida saludable en TODOS los aspectos.** Encontrar el equilibrio en la vida le ayudará a controlar su enfermedad. Fije metas para lograrlo:
 - **Relaciones.** ¡No les cierre la puerta a su familia y los amigos que se interesen por usted! Ejemplos de metas: llame a un amigo todos los días. Asista a los eventos sociales programados. Haga trabajo voluntario.
Mi meta: _____
 - **Nutrición, ejercicio y dormir.** Aparte de la alimentación saludable y la actividad, dormir sin interrupciones y de manera regular es importante para mantener un estado de ánimo estable. Dejar de dormir puede ser una señal temprana de que su enfermedad empeora, o puede desencadenar un episodio, aun si se siente normal. Ejemplos de metas: coma de 5 a 10 porciones de frutas y vegetales todos los días. Camine todos los días. Duerma 8 horas todas las noches.
Mi meta: _____
 - **Recreación y renovación.** Haga el compromiso de divertirse y calmar su alma. Ejemplos de metas: escuche música. Asista a eventos religiosos o culturales. Escriba un diario. Medite.
Mi meta: _____
- **Cumpla con su plan de tratamiento.** Tome los medicamentos como se le indica, incluso si comienza a sentirse mejor. Acuda a sus citas. Dígale a su médico si no nota resultados favorables; siempre es posible ajustar su plan. Merece alivio y tiene una gran oportunidad de obtenerlo.
- **Celebre su recuperación.** Dese un premio por cumplir sus metas y celebre los objetivos cumplidos del tratamiento. ¿Duerme bien toda la noche? ¿Nota las señales de alarma y las controla? ¡Dese una felicitación! Su trabajo duro está funcionando.

¿Dónde puedo aprender más acerca del trastorno bipolar?

Visite el Centro en línea de salud mental de Intermountain Healthcare:

intermountainhealthcare.org/services/behavioral-health

Encontrará este folleto y otros materiales sobre las preocupaciones comunes de la salud mental. También encontrará vínculos a otros sitios de confianza para obtener información, apoyo y consejos para las personas con trastorno bipolar.



Notas
