

Trastorno bipolar

El trastorno bipolar es una condición de la salud mental que incluye episodios recurrentes de estado de ánimo extremo.

Las personas con trastorno bipolar pueden volverse demasiado sobreexcitadas y temerarias, o imaginar que son más importantes de lo que realmente son.

También pueden ponerse extremadamente melancólicas, sintiéndose indefensas y deprimidas, con dificultad para tomar decisiones o concentrarse. Algunas personas principalmente sienten euforia; otras mayormente sienten melancolía, y algunas experimentan las dos, volviéndose muy deprimidas o extremadamente eufóricas. En estos momentos la persona puede comportarse de manera irracional o arriesgada.¹

Es importante notar que ocasionalmente todos tenemos fluctuaciones de humor. Es solo cuando estos humores se vuelven extremos e interfieren con la vida personal y profesional que el trastorno bipolar puede ser indicado y debe buscarse la evaluación médica.²

Síntomas:

Las personas con trastorno bipolar pueden experimentar estados de ánimo que no necesariamente tienen sentido en el contexto de lo que está sucediendo a su alrededor. Los humores pueden ser muy perturbadores y hacer difícil el funcionamiento en la vida diaria.

Los síntomas del trastorno bipolar dependerán del tipo de estado de ánimo extremo que se siente al momento. Estos estados de ánimo se describen como depresión, o melancolía extrema; y manía, o euforia extrema. Estas experiencias no son iguales para todas las personas, ni en todos los episodios.

Los síntomas de episodios depresivos pueden incluir:

- Sentirse triste, sin esperanza o irritable la mayor parte del tiempo
- Falta de energía y apetito
- Pérdida de interés en actividades diarias
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Sentimientos de vacío, inutilidad, culpabilidad o desolación
- Tener alucinaciones o pensamientos ilógicos
- Dificultad para dormir
- No cuidar de sí mismo

Los síntomas de episodios maníacos pueden incluir:

- Sentirse lleno de energía
- Sentirse importante o lleno de ideas y planes
- Estar fácilmente distraído, irritado o agitado
- Tener alucinaciones o pensamientos ilógicos
- Falta de deseo de dormir o comer
- Tomar decisiones o decir cosas que son fuera de lo normal y que pueden ser riesgosas o dañinas

Con frecuencia los episodios pueden durar varias semanas o meses, intercalados con periodos de ánimo menos extremo. El patrón de pasar por episodios de depresión y manía puede cambiar con el tiempo y de una persona a otra. Quienes viven estos ciclos quizás no perciban sus cambios, y es posible que necesiten la perspicacia de un familiar o amigo.

¹ [Bipolar disorder \(sane.org\)](https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

² [3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf \(blackdoginstitute.org.au\)](https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



Causas:

El trastorno bipolar les sucede a las personas de todos los orígenes étnicos. Si bien puede aparecer a cualquier edad, es más probable que aparezca por primera vez durante los años de adolescencia o la veintena.

Debido a que el trastorno bipolar tiene ciclos de euforia y melancolía, su diagnóstico puede tomar largo tiempo.

Hay muchos factores que pueden contribuir al desarrollo de una enfermedad mental como el trastorno bipolar. Estos incluyen factores genéticos y psicológicos o sociales, por ejemplo, experiencias traumáticas y eventos de vida estresantes. El uso excesivo de alcohol y otras drogas también puede dar lugar a síntomas del trastorno o empeorar los síntomas presentes.

Si bien dormir demasiado puede ser un síntoma, la falta de sueño también puede desencadenarlo, al igual que el estrés excesivo.

Si bien el trastorno bipolar puede afectar a todos, sin importar la edad u origen, puede ser más frecuente en grupos específicos como los adultos jóvenes, los que están desempleados o recibiendo subsidios, y quienes viven solos.

Cómo obtener apoyo:

Si bien no existe cura para este trastorno, usted puede recibir tratamiento para aprender a manejar los síntomas. El trastorno bipolar usualmente requiere de un plan de tratamiento a largo plazo que a menudo incluye medicamentos, así como tratamiento psicológico y enfoques en el estilo de vida.

Existe una variedad de enfoques para el tratamiento y manejo del trastorno bipolar, y el método más apropiado variará según el tipo de trastorno bipolar, si en la actualidad usted está teniendo depresión o manía, y las preferencias y circunstancias individuales.

El estilo de vida puede ayudarle a manejarlo: obtener la cantidad apropiada de sueño, comer bien, hacer ejercicio y limitar el uso de drogas recreativas y alcohol, tendrán un gran impacto en el manejo del trastorno bipolar.

Psicoterapia:

Esto involucra examinar los pensamientos, sentimientos y comportamientos con un psicólogo clínico u otro profesional de la salud mental, en sesiones frecuentes por un periodo de tiempo determinado. Algunas de las terapias comunes para el tratamiento y manejo del trastorno bipolar incluyen:

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) que le enseña estrategias para reconocer la manera en que sus sentimientos, pensamientos y comportamiento se influyen entre sí, y como cambiar estos patrones.

Interpersonal Therapy (IPT) que se enfoca en sus relaciones con los demás y la manera en que sus pensamientos, sentimientos y comportamiento se ven afectados por sus relaciones y viceversa.

Medicación:

Su médico puede hablarle de las opciones de medicación para manejar los síntomas del trastorno bipolar. Hay varios medicamentos que pueden usarse para ayudarle a manejar las fluctuaciones de ánimo. Los síntomas del trastorno bipolar generalmente responden bien a la medicación. Es importante que hable con su médico sobre cuál sería la mejor para usted.

Manejo a largo plazo y automanejo:

Esto puede incluir trabajar con profesionales del cuidado de la salud para aprender a monitorear su estado de ánimo y reconocer los desencadenantes de depresión y manía. Ellos pueden ayudarle a desarrollar un plan de manejo de crisis o de riesgos, para que sepa cómo manejar toda señal temprana. Con frecuencia esto incluye a los familiares o amigos cercanos, para que ellos sepan reconocer y apoyarle ante toda señal temprana de angustia.

El manejo del trastorno bipolar a largo plazo también puede incluir un chequeo frecuente de su salud física y mental, y asegurarse de hacer ejercicio frecuente, dormir bien, y mantener una dieta saludable.



Su doctor es un buen punto para comenzar, al buscar ayuda con su salud mental. La hoja informativa en esta serie *Getting Professional Mental Health Help (Cómo Obtener Ayuda Profesional para la Salud Mental)* tiene más información sobre la búsqueda de ayuda profesional.

Si no se siente cómodo hablando con su médico acerca de su salud mental, usted puede buscar a otro médico con quien esté más cómodo. Puede tomar algo de tiempo encontrar al médico adecuado para usted.

También puede contactar al instituto Black Dog. El instituto Black Dog tiene grupos de apoyo para personas con trastorno bipolar y otras afecciones de salud mental. Visite www.blackdoginstitute.org.au para más información.

Si usted necesita ayuda ahora mismo

Si cree que podría causarse daño a sí mismo o dañar a otras personas, obtenga ayuda urgente.

Llame a los servicios de emergencia

Marque el triple cero (000)

Llame a Lifeline

Marque el 13 11 14

Acerca de esta hoja informativa

Esta información no es consejo médico. Es genérica y no toma en consideración sus circunstancias personales, su bienestar físico, su estado mental o sus requisitos de salud mental. No use esta información para tratarse o diagnosticarse a usted mismo o a otra persona por una afección médica, y nunca ignore el consejo médico o retrase el ver a un médico debido a algo contenido en esta información. Todas las preguntas de carácter médico deben ser referidas a un profesional de la salud calificado. Si tiene dudas, sírvase siempre buscar asesoramiento médico.

Fuentes

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute - <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com – What is Bipolar Disorder - https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK – Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Esta hoja informativa ha sido asesorada por miembros of the Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer y el grupo Carer.

Hoja informativa producida por:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

