

## TRASTORNO BIPOLAR

### DATOS RÁPIDOS

- El trastorno bipolar provoca que las personas experimenten **cambios de ánimo extremos**.
- Estos cambios de ánimo incluyen **períodos de depresión y períodos de manía o hipomanía**.
- Muchas personas que viven con un trastorno bipolar pueden beneficiarse de estrategias de autoayuda, medicamentos, apoyo comunitario y tratamientos psicológicos.
- **Una vida plena y significativa es posible** para las personas que viven con un trastorno bipolar.

## ¿QUÉ ES EL TRASTORNO BIPOLAR?

El trastorno bipolar (alguna vez llamado depresión maníaca) hace que las personas experimenten cambios extremos en el estado de ánimo, el pensamiento, la energía y el comportamiento.

Todo el mundo experimenta cambios de ánimo o momentos en los que nos sentimos alegres o deprimidos. Pero las personas que viven con trastorno bipolar experimentan cambios de ánimo más extremos, que pueden tener un impacto significativo en la vida cotidiana.

Muchas personas que viven con trastorno bipolar también experimentan otros problemas de salud mental, incluidos trastornos de ansiedad, trastornos por consumo de sustancias, trastornos de personalidad y trastorno por déficit de atención e hiperactividad<sup>1</sup>.

## LOS SÍNTOMAS DEL TRASTORNO BIPOLAR

Los trastornos bipolares y relacionados se caracterizan por períodos de manía (“altos” extremos) y períodos de depresión (“bajos” extremos). Los síntomas suelen aparecer por primera vez en la adolescencia tardía o en la edad adulta temprana.

Es una enfermedad bastante diversa. Algunas personas pueden experimentar solo un episodio de manía, pero otras experimentan ciclos más rápidos. Muchas personas experimentan períodos de estado de ánimo normal entre episodios. La vida de algunas personas se ve afectada significativamente, pero otras solo experimentan desafíos menores.

Hay tres presentaciones relacionadas que comparten características similares<sup>2</sup>:

1. **Trastorno bipolar I:** que implica al menos un episodio de manía.
2. **Trastorno bipolar II:** que implica al menos un episodio de hipomanía.
3. **Trastorno ciclotímico:** que implica cambios de ánimo crónicos y fluctuantes, que incluye síntomas hipomaniacos (pero no un período completo de hipomanía).

# Manía

## La hipomanía

La hipomanía es una manera más leve de manía: se encuentra entre un sentimiento de euforia normal y la manía. La hipomanía también implica un estado de ánimo o actividad inusualmente elevado o irritable, pero es más breve (dura al menos cuatro días). También implica tres o más de los síntomas enumerados anteriormente<sup>2</sup>.

La hipomanía implica un cambio claro en el funcionamiento, pero es menos perjudicial para la vida de una persona y no requiere tratamiento ni hospitalización.

## Episodios depresivos

Los episodios depresivos involucran más que una tristeza común. Las personas con trastorno bipolar pueden experimentar cinco o más de estos síntomas durante al menos un período de dos semanas<sup>2</sup>:

- Sentirse deprimido, triste, vacío, desesperanzado o agitado.
- Una pérdida de interés o placer en las actividades.
- Cambios de peso significativos.
- Dormir demasiado o tener problemas para dormir.
- Sentirse ralentizado físicamente o agitado.
- Cansancio o falta de energía.
- Ver las cosas de manera negativa, sentirse inútil o culpable.
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos, planes o intentos de suicidio.

**Si usted, o alguien que conoce, está preocupado por el suicidio y necesita hablar con alguien ahora mismo, llame a Lifeline al 13 11 14 o al Servicio de devolución de llamada de suicidio (Suicide Call Back Service) al 1300 659 467. Si la vida está en peligro y necesita ayuda de inmediato, llame al triple cero (000).**

## CAUSAS DEL TRASTORNO BIPOLAR

Las causas del trastorno bipolar no se comprenden por completo. Parece haber un vínculo genético, lo que implica que puede darse en familias. También hay factores neurológicos, biológicos y ambientales que contribuyen a la probabilidad de presentar un trastorno bipolar<sup>1</sup>.

# ¿CUÁN COMÚN ES EL TRASTORNO BIPOLAR?

Alrededor de un 2 % de los adultos australianos presentan un trastorno bipolar cada año<sup>3</sup>.

## CÓMO MANEJAR LA VIDA CON TRASTORNO BIPOLAR

Las personas con trastorno bipolar encuentran útiles diferentes estrategias, tales como:

- Aprender más sobre el trastorno bipolar.
- Establecer una red de apoyo de amigos o familiares.
- Aprender técnicas de manejo del estrés.
- Cuidar la salud física, lo que incluye hacerse chequeos regulares de salud física, mejorar el sueño, hacer ejercicio con regularidad, y evitar las drogas y el alcohol.
- Aprender a reconocer los primeros síntomas del desarrollo de la manía, tales como la falta de sueño, un aumento de la energía o pensamientos asiduos (usar [aplicaciones para controlar el estado de ánimo y el sueño](#) puede ser útil).
- Elaborar un [plan de bienestar](#) y compartirlo con un equipo de soporte.
- Acceder al apoyo de pares.

## TRATAMIENTO Y APOYO PARA EL TRASTORNO BIPOLAR

El trastorno bipolar es una enfermedad de largo plazo, lo que implica que las personas pueden necesitar apoyo con el tiempo. Idealmente, las decisiones de tratamiento y apoyo deben ser colaborativas<sup>4</sup>.

Es una buena idea hablar primero con un GP. Un GP puede brindar información y derivaciones para evaluación, tratamiento y opciones de apoyo, y controlar la salud física.

El tratamiento generalmente puede ocurrir en la comunidad, aunque durante los episodios de manía, a veces las personas pueden necesitar hospitalización. El tratamiento a menudo implica trabajar con profesionales de la salud mental, tales como psiquiatras, psicólogos y administradores de casos. El tratamiento puede tener una variedad de objetivos, como comprender más sobre el trastorno bipolar, prevenir episodios de manía o identificarlos temprano y manejar diferentes áreas de la vida como el trabajo, el estudio y las relaciones.

Por lo general, se recomienda la medicación<sup>1</sup>. Ciertos medicamentos llamados estabilizadores del estado de ánimo pueden ayudar al cerebro a restablecer su equilibrio químico normal y ayudar a controlar los cambios de ánimo.

Los [tratamientos psicológicos](#) pueden ayudar a controlar los síntomas del trastorno bipolar, que incluye la terapia cognitivo-conductual (CBT), la terapia centrada en la familia, la terapia conductual dialéctica y la CBT

basada en la atención plena<sup>1</sup>. Algunas personas también se benefician de la terapia electroconvulsiva (ECT). Las personas que viven con el trastorno bipolar también pueden beneficiarse de los programas de apoyo comunitario.

## AYUDA PARA FAMILIARES Y AMIGOS

La familia y los amigos de alguien que presenta un trastorno bipolar también necesitan atención y apoyo; está bien que la familia y los amigos establezcan límites y prioricen su propia salud física y mental.

Hay muchas otras personas que comparten experiencias similares y muchos servicios diseñados para ayudar a los cuidadores de personas con problemas de salud mental. Vea nuestra [Guía para familiares y amigos](#) para obtener más información.

**Se dispone de tratamiento médico, comunitario y psicológico efectivo, y una persona que presenta un trastorno bipolar puede vivir una vida plena.**

**Para comunicarse con otras personas que lo padecen, visite nuestros foros en línea. Son seguros, anónimos y están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.**

### **VISITAR FOROS**

## RECURSOS

- [Autocuidado para manejar la manía](#): blog SANE
- [La historia de Dov](#): Embajador de pares de SANE
- [Bipolar Australia](#)
- [Cuidadores para personas con trastornos bipolares](#): información para familiares y cuidadores

### Referencias

1. Carvalho AF, Firth J, Vieta E. [Bipolar Disorder](#). N Engl J Med [Internet]. 2020 Jul 1;383(1):58–66.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.; DSM-5). In: 5th ed. American Psychiatric Association; 2013.
3. Australian Bureau of Statistics. [National Survey of Mental Health and Wellbeing: Summary of Results \[Internet\]](#). 2008.
4. Woltmann E, Grogan-Kaylor A, Perron B, Georges H, Kilbourne AM, Bauer MS. Comparative effectiveness of collaborative chronic care models for mental health conditions across primary, specialty, and behavioral health care settings: systematic review and meta-analysis. Am J Psychiatry. 2012;169(8):790–804.