

TRASTORNO BIPOLAR

El trastorno bipolar es una enfermedad mental grave que provoca enormes cambios en el estado de ánimo, la energía y la capacidad de pensar claramente de una persona.

Las personas que tienen esta condición tienen variaciones extremadamente altas y bajas en su estado de ánimo, las que se conocen como manía y depresión. Estos estados son completamente diferentes a los estados de ánimo típicos que sienten las personas. Las variaciones son difíciles de manejar sin tratamiento y afectan el funcionamiento diario.

CATEGORÍA	EPISODIO MANÍACO	EPISODIO DEPRESIVO
ESTADO DE ÁNIMO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estado de ánimo inusualmente exaltado, emociones efusivas (exageradas, dramáticas), euforia ✓ Irritable, crítico, peleonero, terco 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Deprimido, triste o muy irritable, no es posible lograr que se anime ✓ Pérdida de interés y disfrute en las actividades diarias
ESTADO FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menor necesidad de dormir ✓ Insomnio, quedarse despierto toda la noche ✓ Mayor apetito ✓ Pérdida repentina de peso ✓ Mayor interés en el sexo (posiblemente, episodios de hipersexualidad) ✓ Catatonia (<i>un posible síntoma de psicosis</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Insomnio o exceso de sueño ✓ Cambio en el apetito o modificaciones no intencionales en el peso ✓ Lentitud o agitación visible ✓ Cansancio extremo y falta de energía ✓ Menor interés en el sexo ✓ Catatonia (<i>un posible síntoma de psicosis</i>)
CONDUCTA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Impulsividad, indiscreción, falta de inhibición ✓ Aumento de la determinación de objetivos y de la creatividad ✓ Desorganización, facilidad para la distracción ✓ Imprudencia en el gasto de dinero, malas inversiones financieras, comportamiento sexual riesgoso ✓ Falta de noción sobre las consecuencias de los comportamientos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menor motivación ✓ Menor capacidad de desempeño de tareas ✓ Distanciamiento y aislamiento ✓ Falta de atención a la higiene y la apariencia física ✓ Falta de ganas de hablar, interactuar o socializar ✓ Desorganización extrema (<i>un posible síntoma de psicosis</i>)
PENSAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Autovaloración exagerada del poder propio, grandeza o importancia (grandiosidad) ✓ Habla atropellada ✓ Pensamientos acelerados (fuga de ideas) ✓ Cambios rápidos de la atención ✓ Falta de concentración ✓ Distorsión de la memoria ✓ Ideas delirantes (<i>un posible síntoma de psicosis</i>) ✓ Habla desorganizada e incoherente (<i>un posible síntoma de psicosis</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pensamientos acusatorios y autoinculpatorios ✓ Sentimientos de poco valor o de culpa extrema ✓ Autoestima extremadamente baja ✓ Indecisión muy intensa o incapacidad de pensar claramente, recordar o concentrarse ✓ Pensamientos recurrentes de muerte, pensamientos suicidas, planificación suicida ✓ Ideas delirantes (<i>un posible síntoma de psicosis</i>) ✓ Habla desorganizada e incoherente (<i>un posible síntoma de psicosis</i>)
SENTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Falta de sensibilidad al calor, el frío, el hambre, la sed, el dolor o las heridas ✓ Búsqueda de la sobreestimulación ✓ Alucinaciones (<i>un posible síntoma de psicosis</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hipersensibilidad a los sonidos, la luz, el estrés, el tacto, los olores o el gusto ✓ Alucinaciones (<i>un posible síntoma de psicosis</i>)



Cada año, el **3 % de los adultos** estadounidenses, unas 7 millones de personas, experimentan síntomas del trastorno bipolar



Se considera que casi el **83% de los casos** son severos



La **edad promedio de aparición** de los síntomas es **25 años**, con índices similares en hombres y mujeres

Algunas personas pueden “disfrutar” los episodios maníacos. Pueden sentir una sensación de energía, felicidad y éxito. Sin embargo, los episodios maníacos conllevan graves riesgos y pueden tener efectos negativos. Es importante seguir tratamientos que ayuden a disminuir estos episodios. Mientras más tiempo se mantenga inestable el estado de ánimo de una persona, mayor será la posibilidad de que tenga posibles consecuencias a largo plazo en su salud.

TRATAMIENTO



El tratamiento adecuado permite que las personas con trastorno bipolar puedan manejar sus síntomas. Es muy importante recibir el diagnóstico y comenzar el tratamiento lo antes posible. Si no se tratan, con el paso del tiempo, los síntomas empeoran. Dado que el trastorno bipolar es una afección crónica, quienes la tienen requieren apoyo y tratamiento continuos para manejar sus síntomas.

Las investigaciones demuestran que es más probable que una persona mejore cuando usa una combinación de tratamientos, especialmente medicamentos con psicoterapia.

El trastorno bipolar se puede tratar de diferentes maneras.

- ✓ **Psicoterapia;** por ejemplo terapia cognitiva conductual (TCC) y terapia enfocada en la familia.
- ✓ **Medicamentos,** como estabilizadores del estado de ánimo, antipsicóticos y, en menor frecuencia el uso de antidepresivos.
- ✓ **Estrategias de autorregulación,** como educación para reconocer los síntomas iniciales de un episodio.
- ✓ **Se puede analizar el uso de terapia electroconvulsiva (TEC)** en casos de manía o depresión grave. Si bien la terapia electroconvulsiva es muy eficaz, se reserva para situaciones específicas y para síntomas que no han respondido a otros tratamientos.
- ✓ **Enfoques complementarios y alternativos** como ejercicios, meditación y nutrición para respaldar, pero no reemplazar, el tratamiento clínico.

RECUPERACIÓN



Con frecuencia, el término **RECUPERACIÓN** se interpreta erróneamente como el día en que la persona “se cure” y deje de requerir tratamiento. Lamentablemente, la recuperación no es un evento, sino un proceso para alcanzar el bienestar, con días buenos y días no tan buenos.

La **RECUPERACIÓN** de una condición de salud mental grave no solo es posible; en la actualidad, para muchas personas, es probable.

La **RECUPERACIÓN** es un proceso continuo.

Es posible que lea o escuche cierta información que indique que la **RECUPERACIÓN** es poco frecuente o poco probable. Sin embargo, es posible tener una condición de salud mental y bienestar

DECLARACIÓN SOBRE SUBSIDIOS

El financiamiento de esta iniciativa se hizo posible (en parte) por el subsidio n.o 1H79SM080818-01 otorgado por SAMHSA. Los puntos de vista que expresan los oradores o los moderadores en los materiales o las publicaciones escritas para conferencias no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Servicios Humanos; ni la mención de nombres o prácticas comerciales, o de organizaciones implica el aval del gobierno de los Estados Unidos.