

Trastorno Bipolar



¿Tiene alguna pregunta acerca del trastorno bipolar? Este folleto puede ofrecerle las respuestas que necesita para entender esta enfermedad y cómo es tratada.

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar, o maniaco-depresivo, es un trastorno biológico. Esta enfermedad crónica (que dura toda la vida) provoca cambios anormales en el estado de ánimo, en la energía y en la capacidad para desempeñarse correctamente.

Cuando alguien padece un trastorno bipolar, sus cambios de estado de ánimo son drásticos, totalmente diferentes a los altibajos cotidianos normales. Si no se tratan, pueden afectar sus relaciones y su rendimiento laboral o escolar. Hacen que tome malas decisiones y distorsionan la misma identidad. No es sorpresa que las personas con trastorno bipolar sin tratamiento estén en riesgo de suicidio.

Sin embargo, hay buenas noticias. El trastorno bipolar es sumamente tratable; con una buena asesoría médica para su enfermedad, usted puede llevar una vida plena y productiva.

El trastorno Bipolar es...

...más común de lo que podría pensar. Esta enfermedad afecta a más de 2 millones de estadounidenses, tanto niños como adultos. Esta cifra aumentará a medida que se diagnostique correctamente a más personas.

...crónico y grave. El trastorno bipolar no cura por completo, y sin tratamiento, no mejora. Si no se trata, puede causar severas dificultades en todas las áreas de la vida.

...una enfermedad tratable. Con una buena asesoría médica, las personas que padecen trastorno bipolar pueden controlar su enfermedad y disfrutar de vidas más equilibradas y saludables.

C O N T E N I D O :

¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?	2
¿Cuál es la causa del trastorno bipolar?	3
¿Cómo se diagnostica el trastorno bipolar?	3
¿Cómo se trata el trastorno bipolar?	4
¿Dónde puedo obtener más información	4
Plan de acción autocontrolado	4

¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Al padecer trastorno bipolar, uno pasa de un extremo emocional a otro y, a medida que su estado de ánimo cambia, también lo hacen su nivel de energía y su conducta.

En ocasiones, se siente demasiado excitado o irritable.

Posteriormente, se hunde en un pozo de profunda tristeza y desesperanza. Estos altibajos se denominan **episodios** de manía y depresión.



Entre los extremos, puede tener estados de ánimo normales o formas más leves de manía o depresión. Por lo tanto, podría ser útil considerar los diversos estados bipolares como puntos a lo largo de una escala. No obstante, tenga en cuenta que algunas personas con trastorno bipolar tienen episodios combinados. Un **episodio combinado** es cuando se tienen síntomas de manía y de depresión al mismo tiempo, o cuando la manía y la depresión se alternan de manera frecuente durante el transcurso del día.

Las personas con trastorno bipolar han experimentado algunos de estos síntomas de manía y depresión.

Síntomas de la manía (un episodio maníaco)	Síntomas de la depresión (un episodio depresivo)
<ul style="list-style-type: none"> ■ Sentirse en la cima del mundo. Siente una felicidad total y absoluta. Ni siquiera las malas noticias o los acontecimientos adversos pueden desalentarlo. ■ Delirios de grandeza. Se imagina que tiene un vínculo especial con Dios o con determinadas personas famosas. ■ Invencibilidad. Siente que no hay nada que no pueda hacer. ■ Hiperactividad. Está lleno de energía. Se abruma de actividades. No puede relajarse ni quedarse quieto. ■ Conducta peligrosa. Conduce de forma imprudente o sale a gastar dinero de manera alocada. Realiza inversiones comerciales desacertadas. Su conducta sexual no es la habitual en usted. ■ Flujo descontrolado de pensamientos/habla rápida. Habla en voz muy alta y rápidamente. Salta de un tema a otro. Lo que dice se torna cada vez más difícil de comprender. ■ Menor necesidad de dormir. Duerme mucho menos que de costumbre, pero no está cansado. ■ Irritabilidad o ira repentina. Se enfurece con facilidad, en particular cuando se frustran sus planes. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Profunda tristeza o desesperación. Se siente indefenso, desesperanzado y despreciable. ■ Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar. Sus actividades favoritas no le causan mayor interés y no lo animan. ■ Pérdida de energía. Está cansado y hastiado. Le resulta difícil disponerse a hacer algo. Se mueve con lentitud. ■ Dificultades para dormir. Duerme todo el tiempo, o no duerme en absoluto. ■ Cambios en el apetito. Tiene más o menos hambre que de costumbre. Pierde o gana mucho peso sin hacer dieta. ■ Dificultad para concentrarse. Your ind wanders. You have trouble remembering things, or making decisions. ■ Pensamientos constantes de muerte o suicidio. No le encuentra sentido a vivir. Se pregunta si debería poner fin a todo.



¿Cuál es la causa del trastorno bipolar?

En la actualidad, la mayoría de los científicos están de acuerdo en que no hay una causa única del trastorno bipolar. Más bien, pueden actuar varios factores en conjunto para provocarla.

Los factores genéticos están involucrados casi con total certeza. ¿Qué nos hace pensar eso? El trastorno bipolar está presente en determinadas familias. De hecho, entre el 80 y el 90% de las personas que padecen esta enfermedad tiene un pariente con depresión o trastorno bipolar.

Sin embargo, la herencia no es la única causa. De serlo, los gemelos idénticos siempre desarrollarían el trastorno al mismo tiempo, y los estudios demuestran que no es así. Lo más probable es que el trastorno se "desencadene" en una persona que ya tiene una susceptibilidad genética hacia éste. Entre los posibles desencadenantes se incluyen las afecciones físicas (como problemas hormonales) y los acontecimientos de la vida.

CONDICIONES COEXISTENTES

Las personas con trastorno bipolar, a menudo, pueden tener también otros problemas de salud. A continuación se mencionan los que suelen presentarse junto con el trastorno bipolar:

- Trastornos de ansiedad, como el trastorno obsesivo-compulsivo (OCD) y el trastorno de estrés postraumático (PTSD)
- Abuso en el consumo de alcohol y drogas
- Problemas de la glándula tiroides

Si tiene alguno de estos problemas, también será necesario tratarlo.

¿Cómo se diagnostica el trastorno bipolar

Los médicos utilizan varias herramientas para conocer su afección y hacer un diagnóstico:

- **Cuestionarios.** Su médico puede utilizar cuestionarios (formularios) para detectar el trastorno bipolar y otros problemas de salud mental. Los cuestionarios se basan en preguntas sobre sus síntomas en diferentes momentos. También pueden preguntarle sobre el estrés, cómo lo sobrelleva, y el apoyo que recibe en su vida.
- **Historia clínica.** Su médico le pregunta sobre sus enfermedades pasadas y presentes, y sobre su historial familiar.
- **PExamen físico.** Un examen le ayuda a su médico a saber si sus síntomas tienen otra causa que no sea un trastorno bipolar.
- **Criterios de diagnóstico.** Para hacer un diagnóstico, su médico compara la información que posee de usted con la definición médica estándar de trastorno bipolar.



Plan de acción Autocontrolado

Muchas personas han superado el desafío del trastorno bipolar, pero no sin ayuda. Estos son algunos consejos para garantizar que obtendrá el apoyo y la estructura que necesita:

- **Encuentre al médico adecuado.** Su médico familiar debe estar involucrado con la atención de su salud. También necesita acudir a un especialista para tratar su trastorno bipolar. Solicite una lista de psiquiatras y busque hasta dar con aquel que considere adecuado para usted.
- **Involucre a su familia y a otros seres queridos.** Al principio del tratamiento, ayude a su familia y a otros seres queridos a entender la enfermedad. (Comience con los recursos listados en www.ihc.com/mentalhealth). Es posible que desee tener reuniones en conjunto con su psiquiatra o terapeuta para asegurarse de que su familia sepa qué esperar del tratamiento y cómo pueden ayudar. Puede ser que, en ocasiones, deban intervenir para asegurarse de que usted se encuentra bien.
- **Desarrolle su plan de tratamiento.** La atención de la salud mental no es igual para todos. Junto con su médico y sus seres queridos, determine un plan de tratamiento que se adapte a su situación específica. Asegúrese de que incluya qué hacer en caso de que no pueda ayudarse a sí mismo o seguir el tratamiento por su cuenta.
- **Fije objetivos para una vida saludable en TODAS las áreas.** Encontrar el equilibrio en la vida lo ayudará a controlar su enfermedad. Fije objetivos para lograrlo:

- **Relaciones.** ¡No excluya a su familia ni a sus amigos! Ejemplos de estos objetivos son: Llamar por teléfono a un amigo todos los días. Asistir a eventos sociales programados. Servir como voluntario.

Mi objetivo: _____

- **Nutrición, ejercicio y sueño.** La mente y el cuerpo van de la mano. Ejemplos de estos objetivos son: Beber 8 vasos de agua todos los días. Comer entre 5 y 10 frutas y verduras a diario. Caminar todos los días. Dormir 8 horas cada noche.

Mi objetivo: _____

- **Recreación y renovación.** Comprométase a divertirse y a tranquilizar su espíritu. Ejemplos de estos objetivos son: Dedicarse a su pasatiempo. Escuchar música. Asistir a eventos religiosos o culturales. Escribir un diario. Meditar.

Mi objetivo: _____

- **Adhiérase a su tratamiento.** Tome la medicación según lo indicado. Cumpla con sus citas. Hable con su médico si no ve buenos resultados: siempre puede adaptar su plan. Recuerde que usted merece alivio y tiene muchas probabilidades de obtenerlo.
- **Celebre sus logros.** Recompénsese por alcanzar determinados objetivos de "vivir saludablemente". Celebre los momentos importantes en su tratamiento. ¿Durmí bien toda la noche? ¿Lleva un mes sin un episodio de altibajos? ¡Felicítese! Su arduo trabajo está dando frutos.

¿Cómo se trata el trastorno bipolar?

- **Medicación.** La medicación es el tratamiento principal para el trastorno bipolar. Probablemente, su médico le recomendará que tome un estabilizador del estado de ánimo (como el litio) todos los días. Este medicamento puede ayudarle a prevenir fuertes cambios en los estados de ánimo. Además, de vez en cuando, podría necesitar tomar otros medicamentos para tratar los episodios de manía o de depresión que pudieran surgir a pesar del tratamiento con el estabilizador de estado de ánimo.
- **Orientación.** También denominada **psicoterapia** o "**terapia de conversación**", la orientación puede ayudarlo a usted, y a sus seres queridos, a solucionar algunos de los problemas causados por esta enfermedad. Los grupos de apoyo y de ayuda también pueden ser de utilidad.

A medida que usted y su médico empiezan a planificar el tratamiento, tenga en cuenta que puede llevarles algún tiempo encontrar un plan adecuado para usted. No se dé por vencido. Tiene muchas opciones de tratamiento. Si no logran controlar su enfermedad, usted y su médico pueden probar con otro enfoque.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Visite el Centro de Salud Mental en Línea de IHC: www.ihc.com/mentalhealth, donde encontrará información sobre el trastorno bipolar y otros trastornos de salud mental comunes. También encontrará enlaces a otros recursos confiables de información, apoyo y asesoramiento para las personas con trastorno bipolar.



©2006 IHC Health Services, Inc. All rights reserved.
El contenido de la presente guía es solamente para su información. No sustituye los consejos profesionales de un médico, tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Por favor, consulte a su proveedor de cuidados de salud si tiene preguntas o inquietudes. Si desea obtener más información acerca de la salud, ingrese al sitio: intermountainhealthcare.org.

Servicios de Educación Clínica (801) 442-2963 IHCEM003S - 6/06.
(Spanish Translation 1/06 by DBA Lingotek)