

## Señales y Síntomas del Desorden Bipolar

Reconociendo y controlando el desorden bipolar



Todos tenemos nuestros altibajos, pero con el desorden bipolar, estos altos y bajos son más severos. Los síntomas del desorden bipolar pueden dañar su trabajo y rendimiento escolar, daña sus relaciones, e interrumpe su vida diaria. Y aunque es tratable, muchas personas no reconocen las señales de advertencia y obtener la ayuda que necesitan para sentirse bien y vivir bien. Ya que el desorden bipolar tiende a empeorar sin tratamiento, es importante aprender e identificar los síntomas. Reconocer el problema es el primer paso para mejorar.

### ¿Qué es el desorden bipolar?

---

El desorden bipolar (también conocido como depresión maníaca) causa cambios serios en el estado de ánimo, energía, pensamiento y comportamiento- desde los máximos extremos de manía, hasta los bajos de la depresión. Más que un fugaz buen o mal humor, los ciclos del desorden bipolar duran días, semanas o meses. Y a diferencia de los cambios de humor comunes, los cambios del estado de ánimo del desorden bipolar son tan intensos que interfieren con su capacidad para funcionar.

Durante un episodio maníaco, una persona puede dejar impulsivamente un trabajo, cargar enormes cantidades en tarjetas de crédito, o sentirse descansado después de dormir dos horas. Durante un episodio depresivo, la misma persona puede sentirse demasiado cansado para levantarse de la cama, lleno de auto-odio y desesperanza por estar desempleado y en deuda.

Las causas del desorden bipolar aún no se comprenden en su totalidad, pero a menudo parece ser hereditario. El primer episodio maníaco o depresivo del desorden bipolar, por lo general se produce en la adolescencia o la adultez temprana. Los síntomas pueden ser sutiles y confusos; Muchas personas con desorden bipolar se pasan por alto o se diagnostican mal, resultando en un sufrimiento innecesario. Sin embargo, con tratamiento y apoyo adecuado, se puede llevar una vida rica y satisfactoria.

## Mitos y realidades sobre el desorden bipolar

**Mito: Las personas con desorden bipolar no pueden mejorar o llevar una vida normal.**

**Realidad:** Muchas personas con desorden bipolar tienen una carrera exitosa, una vida familiar feliz y relaciones satisfactorias. Vivir con desorden bipolar es un reto, pero con tratamiento, habilidades de acoplamiento saludables, y un sistema de apoyo sólido, usted puede vivir plenamente mientras maneja los síntomas.

**Mito: Las personas con desorden bipolar van y vienen entre la manía y la depresión.**

**Realidad:** Algunas personas alternan entre episodios extremos de manía y depresión, pero la mayoría se deprimen con más frecuencia. La manía también puede ser tan leve que no se reconoce. Las personas con desorden bipolar también pueden estar por largos períodos sin síntomas.

**Mito: Además de tomar medicamentos, no hay nada que se pueda hacer para controlar el desorden bipolar.**

**Realidad:** Aunque el medicamento es la base del tratamiento para el desorden bipolar, la terapia y las estrategias de autoayuda también desempeñan papeles importantes. Puede ayudar a controlar sus síntomas al hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, comer bien, controlando sus estados de ánimo, mantener el estrés al mínimo, y rodearse de personas de apoyo.

## Señales y síntomas

---

El desorden bipolar puede manifestarse muy diferente en diferentes personas. Los síntomas varían ampliamente en su patrón, severidad y frecuencia. Algunas personas son más propensas a la manía o la depresión, mientras que otros alternan por igual entre los dos tipos de episodios. Algunos tienen trastornos de estado anímico frecuentes, mientras que otros experimentan pocos durante mucho tiempo.

### Manía

En la fase maníaca del desorden bipolar, sentimientos de intensa energía, creatividad y euforia son comunes. Personas experimentando un episodio maníaco con frecuencia hablan a mil por hora, duermen muy poco y son hiperactivos. También pueden sentirse como si fueran todopoderosos, invencibles o con delirio de grandeza.

Pero mientras que la etapa de manía se siente bien al principio, tiene una tendencia a salirse de control. Durante el episodio maniaco, la persona a menudo se comporta imprudentemente: Arriesga sus ahorros en juegos de azar, participa en actividades sexuales inapropiadas, o hacen malas inversiones de negocios. También pueden sentirse enojados, irritables y agresivos, provocando peleas, atacando cuando otros no están de acuerdo con sus planes, y culpan a cualquiera que critique su comportamiento. Algunas personas incluso se vuelven delirantes o comienzan a escuchar voces.

Las señales y síntomas comunes de la manía incluyen:

- ▶ Sentirse inusualmente "elevado" y optimista o extremadamente irritable
- ▶ Creencias irreales de poder y delirio de grandeza
- ▶ Dormir muy poco, pero sentirse muy enérgico
- ▶ Hablar tan rápido que otros no pueden seguirle el paso
- ▶ Pensamientos a mil por hora; saltando rápidamente de una idea a otra
- ▶ Altamente distraído, incapaz de concentrarse
- ▶ Deterioro de juicio e impulsividad
- ▶ Actuar imprudentemente sin pensar en las consecuencias
- ▶ Delirios y alucinaciones (en casos severos)

## Depresión Bipolar

La depresión bipolar es diferente a la depresión regular. La mayoría de las personas con depresión bipolar no son ayudados por los antidepresivos. De hecho, existe el riesgo de que los antidepresivos puedan empeorar el trastorno bipolar, provocando manía o hipomanía, causando un ciclo rápido entre los estados de ánimo, o interferir con otros medicamentos estabilizadores del estado de ánimo.

Los síntomas comunes de la depresión bipolar incluyen:

- ▶ Sentirse sin esperanza, triste o vacío
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Incapacidad de experimentar placer
- ▶ Lentitud física y mental
- ▶ Cambios de peso o apetito
- ▶ Problemas de sueño
- ▶ Problemas de concentración y memoria
- ▶ Sentimientos de inutilidad o culpa
- ▶ Pensamientos de muerte o suicidio

## Síntomas de un episodio mixto

Un episodio mixto de desorden bipolar presenta síntomas de manía o hipomanía y depresión. Las señales comunes de un episodio mixto incluyen depresión combinada con agitación, irritabilidad, ansiedad, insomnio, distracción y pensamientos a mil por hora. Esta combinación de alta energía y bajo estado de ánimo lo convierte en un riesgo alto de suicidio.

## Tratamiento

---



Si detecta los síntomas de la depresión bipolar en usted mismo o en otra persona, no espere para conseguir ayuda. Ignorar el problema no lo hará desaparecer; de hecho, casi seguramente empeorará. Vivir con el desorden bipolar y no tratarlo puede conducir a todo tipo de problemas, desde su carrera sus relaciones y hasta su salud. Diagnosticar el problema tan pronto como sea posible y entrar en tratamiento puede ayudar a prevenir estas complicaciones.

Si esta renuente a buscar tratamiento porque le gusta la forma en que se siente cuando está maníaco, recuerde que la energía y la euforia vienen con un precio. La manía y la hipomanía a menudo se vuelven destructivas, lastimándole a usted y a las personas que le rodean.

### Conceptos básicos de tratamiento

**El desorden bipolar requiere un tratamiento a largo plazo.** Ya que el desorden bipolar es una enfermedad crónica y recurrente, es importante continuar con el tratamiento incluso cuando se sienta mejor. La mayoría de las personas con desorden bipolar necesitan medicamentos para prevenir nuevos episodios y mantenerse sin síntomas.

**El tratamiento requiere más que simplemente medicamento.** El medicamento por sí solo puede que no sea suficiente para controlar completamente los síntomas del desorden bipolar. La estrategia de tratamiento más eficaz para el desorden bipolar involucra una combinación de medicamentos, terapia, cambios en el estilo de vida y apoyo social.

**Es recomendable trabajar con un psiquiatra experimentado.** El desorden bipolar es una enfermedad complicada. El diagnóstico puede ser complicado y el tratamiento a menudo es difícil. Por razones de seguridad, el medicamento debe ser controlado de cerca. El psiquiatra que es experto en tratamiento de desorden bipolar puede ayudarle a navegar con los efectos y crisis del trastorno bipolar.

## Autoayuda

---

El ocuparse del desorden bipolar no es siempre fácil, pero tampoco debe controlar su vida. Pero para manejar con éxito el desorden bipolar, tiene que tomar decisiones inteligentes. Su estilo de vida y hábitos diarios tienen un impacto significativo en su estado de ánimo y puede incluso disminuir su necesidad de medicamentos.

## Los puntos principales de la autoayuda

**Mantenga una conexión muy cercana con amigos y familiares.** Nada es tan calmante para el sistema nervioso como el contacto cara a cara con personas que le proveen apoyo y escuchan atentamente lo que usted está sintiendo.

**Busque apoyo.** Es importante contar con personas a las que pueda ir para obtener ayuda y estímulo. Trate de unirse a un grupo de apoyo o hablar con un amigo de confianza. Buscar ayuda no es una señal de debilidad y no significa que es una carga para los demás. De hecho, la mayoría de sus amigos se sentirán halagados de que confíe en ellos lo suficiente, y eso fortalecerá su relación.

**Manténgase en movimiento.** El ejercicio tiene un efecto beneficioso sobre el estado de ánimo y puede reducir el número de episodios bipolares que experimente. Los ejercicios aeróbicos que activen los movimientos del brazo y la pierna, como correr, caminar, nadar, bailar, escalar o tocar tambores puede ser especialmente beneficioso para su cerebro y sistema nervioso.

**Mantenga el estrés bajo control.** Evite situaciones de alto estrés, mantenga un equilibrio saludable entre el trabajo y su vida, e intente técnicas de relajación como la meditación, yoga o respiración profunda.

**Tome decisiones saludables.** Buenos hábitos de alimentación y de sueño pueden ayudarle a estabilizar sus estado de ánimo. Mantener un horario de sueño regular es muy importante. La pérdida de sueño, o saltarse unas cuantas horas de descanso, puede desencadenar un episodio de manía.

**Manténgase informado.** Aprenda todo lo que pueda sobre el desorden bipolar. Cuanto más sepa, mejor le será para ayudar a su propia recuperación.

**Vigile su estado de ánimo.** Lleve un registro de sus síntomas y observe las señales que indiquen que su estado de ánimo se quiere salir de control y usted pueda detener el problema antes de que comience.

## Desorden bipolar y suicidio

---

La etapa depresiva del desorden bipolar es con frecuencia muy severa, y el suicidio es un factor de riesgo importante. De hecho, las personas que sufren de desorden bipolar son más propensas a intentar suicidarse que aquellos que sufren de depresión regular. Además, sus intentos de suicidio tienden a ser más letales.

El riesgo de suicidio es aún mayor en personas con desorden bipolar que tienen frecuentes episodios depresivos, episodios mixtos, historia de abuso de alcohol o drogas, historia familiar de suicidio, o un inicio temprano de la enfermedad.

Las señales de alerta de suicidio incluyen:

- ▶ Hablar de la muerte, auto-daño o suicidio
- ▶ Sentirse desesperado o desamparado
- ▶ Sentirse inútil o como una carga para los demás
- ▶ Actuar irresponsablemente, como si tuviera el "deseo de morir"
- ▶ Poner asuntos en orden o decir adiós
- ▶ Buscar armas o píldoras que pudieran ser usadas para suicidarse

***Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.***