

Tratamiento para el Desorden Bipolar

Tratamiento y Terapia para Controlar el Desorden Bipolar



Si sospecha que está sufriendo de desorden bipolar, busque ayuda de inmediato. Cuanto antes se diagnostique el desorden bipolar, mejores serán sus posibilidades de ponerse y mantenerse bien. Un profesional de la salud mental con experiencia puede hacer un diagnóstico preciso y empezar su recuperación. Puede tomar algún tiempo para encontrar los tratamientos y terapias que funcionan mejor para usted, pero una vez que lo haga, se sentirá mejor. El tratamiento efectivo para el desorden bipolar puede aliviar los síntomas, reducir la frecuencia y la intensidad de los episodios maníacos y depresivos, y restaurar su capacidad para funcionar.

¿Cuáles son los elementos básicos de tratamiento del desorden bipolar?

El desorden bipolar es una enfermedad de por vida. Funciona a base de altibajos impredecibles. Si se deja sin tratamiento, estos altibajos pueden ser devastadores. Los recurrentes episodios maníacos y depresivos que caracterizan la enfermedad hacen difícil llevar una vida estable y productiva. En la fase maníaca, usted puede ser hiperactivo e irresponsable. En la fase depresiva, puede ser difícil hacer algo en absoluto. El diagnóstico y tratamiento tempranos pueden ayudarle a evitar estos problemas.

El tratamiento exitoso para el desorden bipolar depende de una combinación de factores. Medicamento por sí solo no es suficiente. Con el fin de sacar el máximo provecho del tratamiento, es importante educarse sobre la enfermedad, comunicarse con sus médicos y terapeutas, tener un buen sistema de apoyo, y ayudarse a sí mismo al decidirse a hacer cambios saludables a su estilo de vida que pueden reducir su necesidad de medicamentos. Cumpla con su plan de tratamiento reevaluando con su médico cuando se produzcan cambios en su vida.

El tratamiento exitoso para el desorden bipolar depende de una combinación de factores. Medicamento por sí solo no es suficiente. Con el fin de sacar el máximo provecho del tratamiento, es importante educarse sobre la enfermedad, comunicarse con sus médicos y terapeutas, tener un buen sistema de apoyo, y ayudarse a sí mismo al decidirse a hacer cambios saludables a su estilo de vida que pueden reducir su necesidad de medicamentos. Cumpla con su plan de tratamiento reevaluando con su médico cuando se produzcan cambios en su vida.

¿Qué puedo hacer que me ayude a sentirme mejor?

Conozca la diferencia entre sus síntomas y su verdadero yo. Sus médico puede ayudarle a separar su verdadera identidad de sus síntomas al ayudarle a ver cómo su enfermedad afecta su comportamiento. Sea honesto sobre los comportamientos que desea cambiar y establezca metas para realizar esos cambios.

Eduque a su familia y hágalos participar en el tratamiento cuando sea posible. Pueden ayudarle a detectar los síntomas, llevar un registro de sus comportamientos y dar su punto de vista. También pueden darle comentarios alentadores y ayudarle a hacer un plan para hacer frente a cualquier crisis futura.

Trabaje en elegir estilos de vida saludables. La recuperación es llevar un estilo de vida saludable, que incluye permanecer físicamente activo, dormir bien, comer saludable para promover la salud del cerebro y evitar el alcohol, las drogas y el comportamiento riesgoso.

Encuentre el tratamiento que funciona para usted. Hable con su médico acerca de los efectos de los medicamentos sobre usted, especialmente los efectos secundarios que le molestan. Hay muchas opciones para que usted pruebe. Es muy importante hablar con su médico antes de hacer cualquier cambio de medicamento o de horario.

Obtener un diagnóstico preciso

Obtener un diagnóstico preciso es el primer paso en el tratamiento del desorden bipolar. Esto no siempre es fácil. Los cambios de humor del desorden bipolar pueden ser difíciles de distinguir de otros problemas como depresión mayor, desorden hiperactivo y deficiencia de atención, y límite del desorden de la personalidad. Para muchas personas con desorden bipolar, toma años y numerosas visitas al médico antes de que el problema sea identificado y atendido correctamente.

Diagnosticar el desorden bipolar puede ser difícil incluso para un profesional capacitado, así que lo mejor es ver a un psiquiatra con experiencia en tratar el desorden bipolar en lugar de un médico familiar u otro tipo de médico. Un psiquiatra se especializa en salud mental, y es más probable que sepa acerca de las últimas investigaciones y opciones de tratamiento. Para obtener ayuda para encontrar psiquiatras, psicólogos y otros profesionales de la salud mental en su comunidad, consulte con su médico para que lo refiera a un especialista en desorden bipolar.

Qué esperar durante el examen de diagnóstico

Un examen de diagnóstico para el desorden bipolar generalmente consiste en lo siguiente:

Evaluación psicológica – El doctor o especialista en el desorden bipolar llevara a cabo un historial psiquiátrico completo. Usted responderá preguntas sobre sus síntomas, la historia del problema, cualquier tratamiento que haya recibido anteriormente, y su historial familiar de trastornos del estado de ánimo.

Historial médico y físico – No hay pruebas de laboratorio para identificar el desorden bipolar, pero su médico debe realizar un historial médico y un examen físico con el fin de descartar enfermedades o medicamentos que podrían estar causando sus síntomas. La detección de trastornos de la tiroides es particularmente importante, ya que los problemas de la tiroides pueden causar cambios de humor que imitan el desorden bipolar.

Además de tomar su historial médico y psiquiátrico, su doctor puede hablar con familiares y amigos sobre sus estados de ánimo y comportamientos. Muchas veces, las personas cercanas a usted pueden dar una imagen más precisa y objetiva de sus síntomas.

¿Son sus síntomas causados por algo más?

Las condiciones médicas y medicamentos que pueden imitar los síntomas del trastorno bipolar incluyen:

- Trastornos de la tiroides
- Desórdenes neurológicos
- Deficiencia de vitamina
- Medicamentos para la enfermedad de Parkinson
- Corticosteroides
- Antidepresivos
- Medicamentos para la ansiedad
- Trastornos suprarrenales (Por ejemplo, la enfermedad de Addison, el síndrome de Cushing)

Tipos de desorden bipolar

Hay varios tipos de desorden bipolar. Cada tipo es identificado por el patrón de episodios de manía y depresión. El tratamiento que es mejor para usted puede variar dependiendo del tipo de desorden bipolar que tenga. Su doctor examinará detenidamente para determinar dónde encajan sus síntomas.

Desorden bipolar I (manía y depresión) – El desorden bipolar I es la forma clásica de la enfermedad, también es el tipo más grave de desorden bipolar. Se caracteriza por al menos un episodio maníaco o episodio mixto. La gran mayoría de las personas con desorden bipolar I también han experimentado al menos un episodio de depresión mayor, aunque esto no es necesario para el diagnóstico.

Desorden bipolar II (hipomanía y depresión) – La manía no está involucrada en el desorden bipolar II. La enfermedad envuelve recurrentes episodios de hipomanía y depresión mayor, una forma más leve de manía. Para ser diagnosticado con desorden bipolar II, usted debe haber experimentado por lo menos un episodio hipomaníaco y un episodio depresivo mayor en toda la vida. Si alguna vez tiene un episodio maníaco, su diagnóstico se cambiaría a trastorno bipolar I.

Ciclotimia (hipomanía y depresión leve) – Ciclotimia es una forma más leve de desorden bipolar. Al igual que el desorden bipolar, la ciclotimia consiste en cambios de humor en ciclos. Sin embargo, los altos y bajos no son lo suficientemente graves como

para calificar como manía o depresión mayor. Para ser diagnosticado con ciclotimia, usted debe experimentar períodos numerosos de hipomanía y depresión leve por lo menos durante un período de dos años. Debido a que las personas con ciclotimia tienen un mayor riesgo de desarrollar un desorden bipolar completo, es una condición que debe vigilarse y ser atendida.

¿Es desorden bipolar o depresión?

El desorden bipolar es comúnmente mal diagnosticado como depresión ya que la mayoría de las personas con desorden bipolar buscan ayuda cuando están en la etapa depresiva de la enfermedad. Cuando están en la etapa maníaca, no reconocen el problema. La mayoría de las personas con desorden bipolar están deprimidos la mayor parte del tiempo en lugar de estar maniaco o hipomaniaco.

El ser diagnosticado erróneamente con depresión es un problema potencialmente peligroso porque el tratamiento para la depresión bipolar es diferente al tratamiento para la depresión regular. De hecho, los antidepresivos pueden empeorar el desorden bipolar. Por lo tanto, es importante ver a un especialista en trastorno del estado de ánimo que puede ayudarle a averiguar lo que realmente está pasando.

Indicadores de que su depresión es realmente desorden bipolar

- Ha experimentado episodios repetidos de depresión mayor
- Usted tuvo su primer episodio de depresión mayor antes de los 25 años
- Usted tiene un familiar muy cercano con trastorno bipolar
- Cuando no está deprimido, su estado de ánimo y niveles de energía son más altos que la mayoría de la gente
- Cuando usted está deprimido, duerme y come en exceso
- Sus episodios de depresión mayor son cortos (menos de 3 meses)
- Ha perdido el contacto con la realidad mientras está deprimido
- Ha tenido depresión posparto antes
- Usted ha desarrollado manía o hipomanía, mientras que toma antidepresivos
- Sus antidepresivos dejaron de funcionar después de varios meses

Explorando las opciones de tratamiento para el desorden bipolar

Si su médico determina que usted tiene desorden bipolar, él o ella le explicará sus opciones de tratamiento y posiblemente, recetará medicamentos para que usted tome. También puede ser referido a otro profesional de salud mental, tales como un psicólogo, consejero, o un especialista en desorden bipolar. Usted y sus proveedores de atención médica trabajarán juntamente para desarrollar un plan de tratamiento personalizado.

Tratamiento integral para el desorden bipolar

Un plan de tratamiento integral para el desorden bipolar tiene como objetivo mejorar los síntomas, restaurar la capacidad para funcionar, solucionar los problemas que la enfermedad ha causado en casa y en el trabajo, y reducir la probabilidad de recurrencia.

Un plan integral de tratamiento bipolar incluye:

Medicamento – El medicamento es la basa fundamental en el tratamiento para el desorden bipolar. Tomar medicamento para estabilizar el estado de ánimo puede ayudar a minimizar los altos y bajos del desorden bipolar y mantener los síntomas bajo control.

Psicoterapia – La terapia es esencial para manejar el desorden bipolar y los problemas que ha causado en su vida. Trabajar con un terapeuta, usted puede aprender cómo enfrentarse a los sentimientos difíciles o incómodos, restaurar sus relaciones, manejar el estrés, y regular su estado de ánimo.

Educación – Controlar los síntomas y prevenir complicaciones comienza con un conocimiento profundo de su enfermedad. Cuanto más usted y sus seres queridos conozcan el desorden bipolar, mejor capacitados estarán para evitar problemas y lidiar con las recaídas.

Administración de un estilo de vida – Al regular cuidadosamente su estilo de vida, usted puede mantener los síntomas y episodios de humor a un mínimo. Esto implica mantener un horario regular de sueño, evitar el alcohol y las drogas, seguir un programa de ejercicios consistente, minimizar el estrés, y mantener su exposición a la luz solar estable durante todo el año.

Un plan integral de tratamiento bipolar incluye:

Apoyo – Vivir con desorden bipolar puede ser un desafío, y tener un sistema de apoyo sólido puede hacer toda la diferencia en su perspectiva y motivación. Participar en un grupo de apoyo de desorden bipolar le da la oportunidad de compartir sus experiencias y aprender de otros que saben por lo que está pasando y le comprenden. El apoyo de amigos y familiares también es invaluable. Pedir ayuda a la gente que le ama no significa que usted sea una carga para los demás.

Tratamiento con medicamento para el desorden bipolar

La mayoría de las personas con desorden bipolar necesitan medicamentos para mantener sus síntomas bajo control. Cuando el medicamento se continúa a largo plazo, puede reducir la frecuencia y severidad de los episodios afectivos o estados de ánimo bipolares, y en ocasiones los impide completamente.

Si usted ha sido diagnosticado con desorden bipolar, usted y su médico trabajarán juntos para encontrar el medicamento adecuado o combinación de medicamentos para sus necesidades. Debido a que todo el mundo responde a medicamentos de manera diferente, es posible que tenga que probar varios medicamentos diferentes antes de encontrar uno que alivie sus síntomas.

Consulte con su médico frecuentemente. Es importante hacerse análisis de sangre regularmente para asegurarse de que sus niveles de medicamento están dentro del rango terapéutico. Conseguir la dosis correcta es un delicado acto de equilibrio. Mantener un seguimiento cercano por su médico le ayudará a mantenerse seguro y sin síntomas.

Continúe tomando su medicamento, incluso si su estado de ánimo es estable. No deje de tomar su medicamento en cuanto empiece a sentirse mejor. La mayoría de las personas necesitan tomar medicamentos a largo plazo para evitar una recaída.

No espere que el medicamento solucione todos sus problemas. Los medicamentos para el desorden bipolar pueden ayudar a reducir los síntomas de la manía y la depresión, pero para sentirse mejor, es importante llevar un estilo de vida que apoye el bienestar integral. Esto incluye rodearse de gente de apoyo, recibir terapia y descansar mucho.

Sea extremadamente cuidadoso con antidepresivos. Las investigaciones muestran que los antidepresivos no son particularmente eficaces en el tratamiento de la depresión bipolar. Además, pueden desencadenar manía o causar ciclos rápidos entre depresión y manía en personas con desorden bipolar.

La importancia de la psicoterapia para el desorden bipolar



Las investigaciones indican que las personas que toman medicamentos para el desorden bipolar tienen más probabilidades de recuperarse más rápido y permanecer bien si también reciben psicoterapia. La psicoterapia puede enseñarle cómo lidiar con los problemas que sus síntomas están causando, incluyendo problemas de relaciones, trabajo y autoestima. La psicoterapia también se encargará de cualquier otro problema con el que esté luchando, como el abuso de sustancias o la ansiedad.

Tres tipos de terapia son especialmente útiles en el tratamiento del desorden bipolar:

1. Terapia Cognitiva-conductual
2. Terapia de ritmos interpersonales y sociales
3. Terapia enfocada en la familia

Terapia cognitiva conductual

En la terapia cognitiva-conductual (TCC), usted examina cómo sus pensamientos afectan sus emociones. También aprenderá a cambiar los patrones de pensamientos y comportamientos negativos en formas más positivas de responder. Para el desorden bipolar, la atención se enfoca en controlar los síntomas, evitar lo que pudiera desencadenar una recaída, y la resolución de problemas.

Terapia de ritmos interpersonales y sociales

La terapia interpersonal se enfoca en los problemas actuales de relaciones le ayuda a mejorar la forma en que se relaciona con las personas importantes en su vida. Al abordar y resolver los problemas interpersonales, este tipo de terapia reduce el estrés en su vida. Ya que el estrés es un disparador del desorden bipolar, este enfoque orientado a las relaciones puede ayudar a reducir el ciclo del estado de ánimo.

Para el desorden bipolar, la terapia interpersonal se combina a menudo con la terapia del ritmo social. Se cree que las personas con desorden bipolar tienen relojes biológicos excesivamente sensibles, los cronómetros internos que regulan los ritmos circadianos. Este reloj es fácilmente sacado de ritmo por interrupciones en su patrón diario de actividad, también conocido como sus "ritmos sociales". La terapia del ritmo social se enfoca en estabilizar los ritmos sociales como dormir, comer y hacer ejercicio. Cuando estos ritmos son estables, los ritmos biológicos que regulan el estado de ánimo permanecen estables también.

Terapia enfocada en la familia

Vivir con una persona que tiene desorden bipolar puede ser difícil, causa tensiones en las relaciones familiares y matrimoniales. La terapia enfocada en la familia se concentra en estos problemas y trabaja para restaurar un ambiente saludable y de apoyo. Educar a los miembros de la familia sobre la enfermedad y cómo hacer frente a sus síntomas es un componente importante del tratamiento. Trabajar con problemas en el hogar y mejorar la comunicación también uno de los enfoques del tratamiento.

Tratamientos complementarios para el desorden bipolar

La mayoría de los tratamientos alternativos para el desorden bipolar son tratamientos complementarios, lo que significa que deben utilizarse en conjunto con medicamentos, terapia, y modificación del estilo de vida. Estas son algunas de las opciones más prometedoras:

Terapia de luz y de oscuridad – Al igual que la terapia de ritmo social, la terapia de luz y de oscuridad se enfoca en la sensibilidad del reloj biológico en las personas con desorden bipolar. Este reloj es fácilmente interrumpido y altera el ciclo de dormir-despertar, esta alteración puede desencadenar síntomas de manía y depresión. La terapia de luz y de oscuridad para el desorden bipolar regula estos ritmos biológicos — y así reduce el ciclo del estado de ánimo—manejando cuidadosamente su exposición a la luz. El componente principal de esta terapia consiste en crear un ambiente de oscuridad normal al limitar la luz artificial durante diez horas cada noche

Meditación de atención plena – Las investigaciones han demostrado que la terapia cognitiva basada en la atención plena y la meditación ayudan a combatir y prevenir la depresión, la ira, la agitación y la ansiedad. El enfoque de atención plena utiliza meditación, yoga y ejercicios de respiración para enfocar la conciencia en el momento presente y romper patrones de pensamiento negativo.

Acupuntura – La acupuntura se está estudiando actualmente como un tratamiento complementario para el desorden bipolar. Algunos investigadores creen que puede ayudar a las personas con desorden bipolar regulando su respuesta al estrés. Los estudios sobre la acupuntura para la depresión han demostrado una reducción en los síntomas, y hay cada vez más pruebas de que la acupuntura puede aliviar los síntomas de la manía también.

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