



65 Messimer Dr.
Newark, OH 43055
Phone: 740-522-1341
Fax: 740.522.4464
mhalc@alink.com
www.mhalc.org

**There is NO health
without mental health!**

Trastorno Bipolar: Lo Que Usted Necesita Saber

El trastorno bipolar, también conocido como la depresión maníaca, es una enfermedad mental que incluye episodios serios de la manía y la depresión. La enfermedad causa cambios drásticos de altos y bajas de temperamento, de sentirse extremadamente deprimido y sin esperanza, con períodos de temperamento normal entre los cambios.

Por lo menos unos 2 millones de estadounidenses sufren de trastorno bipolar.

Para los que están afligidos con la enfermedad, es extremadamente preocupante y molesto. Como otras enfermedades serias, el trastorno bipolar también es difícil para los esposos (-as), miembros de la familia, amistades y empresarios. Todos que se relacionan con la persona que tiene el trastorno bipolar posiblemente tendrán que enfrentarse con problemas serios de comportamiento (tal como salidas para gastar dinero sin control) y las consecuencias permanentes de estos comportamientos.

El trastorno bipolar típicamente comienza en la adolescencia o durante la temprana adultez y continua a través de toda la vida. Frecuentemente no es reconocida como una enfermedad y las personas que tienen la enfermedad pueden sufrir innecesariamente por años o por décadas.

La enfermedad bipolar ha sido diagnosticada en niños(as) de menos de 12 años de edad, aunque no es común durante esta etapa de la niñez. Puede ser confundida con el trastorno del déficit de la atención y del comportamiento perturbador, por lo tanto un diagnóstico cuidadoso es necesario.

Aunque el trastorno bipolar puede ser debilitante, es también una de las enfermedades mentales más tratables. La combinación de medicina y psicoterapia ayuda a la mayoría de las personas con esta enfermedad a que regresen a una vida alegre y gratificante.

¿Qué causa el trastorno bipolar?

Aunque una conexión genética específica al trastorno bipolar no ha sido determinada, los estudios muestran que del 80 al 90 por ciento de las personas que sufren con esta enfermedad tienen parientes con alguna forma de depresión. Es también posible que las personas puedan heredar la tendencia a desarrollar la enfermedad, la cual puede entonces ser causada por factores ambientales.

Otras investigaciones sugieren que la enfermedad puede ser causada por un desequilibrio bioquímico lo cual altera el ánimo de la persona. Éste desequilibrio puede ser por causa de una producción irregular de hormonas o de un problema con ciertos neurotransmisores, los cuales son químicos en el cerebro que actúan como mensajeros a las neuronas cerebrales.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es frecuentemente difícil de reconocer y de diagnosticar. Una de las razones es debido a la hipomanía, la cual es una temprana señal del trastorno. La hipomanía puede causar que la persona tenga un alto

nivel de energía, pensamientos grandiosos no reales o ideas e impulsividad o comportamiento perturbador y alarmante. Éstos síntomas pueden sentirse como algo bueno para la persona, lo cual puede llevarle a que uno niega que existe un problema. Otra razón para la falta de reconocimiento es que el trastorno bipolar puede aparecer como síntomas de otras enfermedades o puede ocurrir con otros problemas como los del abuso de sustancias, comportamiento irregular en la escuela o problemas en su lugar de empleo.

Los síntomas de la manía

Los síntomas de la manía, los cuales pueden durar hasta tres meses si no son tratados, incluyen:

- **Aumento de energía, actividad, inquietud, pensamientos rápidos y el hablar rápido**
- **Negación de que existe algún problema**
- **Sentimientos excesivamente “altos” o eufóricos**—la persona se siente “encima del mundo” y nada, incluyendo malas noticias o eventos trágicos, puede cambiar dicha “felicidad.”
- **Irritabilidad extrema y fácil distracción**
- **Reducción de la necesidad para dormir**—la persona puede durar por días sin dormir, o sin sentirse cansado(a).
- **Creencias pocas realistas en tener ciertas habilidades y poderes**—la persona puede experimentar sentimientos de confianza exagerada y de optimismo sin fundación. Esto también puede llevar a planes laborales demasiado ambiciosos y la creencia que nada puede detenerle en alcanzar dichas metas.
- **Falta de juicio que está fuera de carácter**—la persona puede hacer decisiones malas las cuales pueden llevarle a unos falsos involucramientos en actividades, reuniones y metas, manejar un auto sin saber hacia donde va, gastos incontrolables y malas aventuras de negocios.
- **Un comportamiento continuo que es diferente al comportamiento usual de otras personas**—la persona puede que se vista y/o actue diferente a lo que él o ella han hecho anteriormente. La persona puede que se convierta en un colector de varios artículos o que se haga indiferente al cuidado personal. El o ella puede que se haga obsesivo en el escribir o que experimente ilusiones.
- **Compulsión sexual que no es lo usual**
- **Abuso de drogas, particularmente la cocaína, alcohol y medicinas para dormir**
- **Comportamiento entrometido o agresivo**

Los síntomas de la depresión

Algunas personas experimentan períodos de ánimo y comportamiento normal después de una etapa maníaca; sin embargo, la etapa depresiva eventualmente aparecerá.

Los síntomas de la depresión incluyen:

- Animo persistente de tristeza, ansiedad o de soledad
- Sentimientos de desesperanza o pesimismo
- Sentimientos de culpabilidad, desvalorización, o impotencia
- Pérdida de interés o placer en actividades ordinarias, incluyendo el sexo
- Decaída de energía, un sentimiento de fatiga o de siendo mas “lento”
- Dificultad en la concentración, acordándose, o de hacer decisiones
- Inquietud e irritabilidad
- Trastornos del dormir
- Pérdida de apetito o de peso, o aumento de peso
- Dolor crónico u otros síntomas del cuerpo persistentes los cuales no son causados por enfermedades físicas
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio; incluyendo atentados al suicidio Tratamiento

Cualquiera que sufra del trastorno bipolar debería de estar en cuidado psiquiátrico. Aliento y apoyo de los amigos y la familia en reconocer el problema y en buscar ayuda son las claves principales para el recobro.

Si la persona está en el medio de un episodio, él o ella pueden rehusar el recibir ayuda. En esta situación, pueda que sea necesario tener a la persona hospitalizada para su propia protección para que pueda recibir el tratamiento que tanto necesita, particularmente si la persona está considerando el suicidio.

La mayoría de la gente con el trastorno bipolar pueden ser ayudados con la medicina. El litio es efectivo en controlar la manía; carbamazepine y valproate (estabilizantes del ánimo y anticonvulsivos) son también algunas de las medicinas que son usadas. Aún más, benzodiazepines y medicina para el tiroides también pueden ayudar.

Frecuentemente se sugiere que las personas con el trastorno bipolar deben también recibir consejería, educación y apoyo de un psicoterapeuta. Un terapeuta puede ayudar a la persona a que se enfrente a las relaciones personales, a que mantenga una autoimagen saludable y asegure que la persona cumpla con su tratamiento. La psicoterapia también puede ayudar a la persona a enfrentarse con los efectos secundarios de las medicinas.

Los amigos y los miembros de la familia deberían también unirse al grupo de apoyo para mejor comprender la enfermedad y así poder continuar de ofrecer aliento y apoyo a sus seres queridos.

Otros Recursos

Alianza de Apoyo para la Depresion y el Trastorno Bipolar

1-800-826-3632

www.dbsalliance.org

Instituto Nacional de la Salud Mental

1-866-615-6464

www.nimh.nih.gov

La Fundación Nacional para la Enfermedad Depresiva

1-800-248-4344

www.depression.org

La publicación de este folleto fue hecha posible por medio de las subvenciones educacionales no-restringidas de Eli Lilly y Compañía y la Fundación de Boston, y por medio de la generosidad de personas que hicieron donativos a Mental Health America.

Para más información, comuníquese con su oficina local de Mental Health America o la oficina nacional de Mental Health America.