

El trastorno bipolar es una condición crónica de salud mental que genera variaciones drásticas en el estado de ánimo, la energía y la capacidad de pensar con claridad. Las personas con trastorno bipolar tienen estados de ánimo altos y bajos, conocidos como manía y depresión, que difieren de los típicos cambios emocionales que experimentan las personas. Normalmente los síntomas empeoran si no son tratados. Sin embargo, mediante un estilo de vida estructurado que incluye autocontrol y un buen plan de tratamiento, muchas personas viven bien con esta condición.

Aunque el trastorno bipolar puede ocurrir en cualquier instante de la vida, la edad promedio de aparición es a los 25 años. Cada año, el 2.9% de la población de los EE. UU. es diagnosticada con trastorno bipolar, y cerca del 83% de los casos son catalogados como severos. El trastorno bipolar afecta a hombres y mujeres por igual.

Síntomas

Una persona con trastorno bipolar puede tener estados maníacos o depresivos específicos. Algunos episodios de bipolaridad, de manía o depresión también pueden incluir síntomas psicóticos, como alucinaciones o delirios. Usualmente estos síntomas psicóticos reflejan el estado de ánimo extremo.

Manía

Para que sea diagnosticada con un trastorno bipolar, se debe haber presentado un episodio de manía o hipomanía. La hipomanía es una forma más leve de manía que no incluye episodios psicóticos. A menudo, las personas con hipomanía pueden desenvolverse normalmente en situaciones sociales o laborales. Algunas personas con trastorno bipolar tendrán muchas veces episodios de manía o hipomanía, pero es posible que otras casi nunca los tengan.

Aunque a algunas personas con bipolaridad les puede parecer llamativo tener un estado de ánimo elevado, especialmente si ocurre después de una depresión, este estado elevado no se detiene en un nivel agradable ni controlable. Los estados de ánimo rápidamente pueden volverse irritables, los comportamientos pueden ser más impredecibles, y el criterio puede verse afectado. Durante los periodos de manía, las personas usualmente se comportan de forma impulsiva, toman decisiones temerarias y asumen riesgos inusuales. Muchas veces, las personas en estado maniaco no son conscientes de las consecuencias negativas de sus actos.

Depresión

La depresión produce una combinación de síntomas físicos y emocionales que afectan la capacidad de una persona de desenvolverse casi a diario durante un periodo de dos semanas como mínimo. El nivel de depresión puede ir desde severo, pasando por moderado, hasta un estado de ánimo levemente bajo, que en los casos crónicos se conoce como distimia.

Causas

Los científicos no han descubierto una causa única del trastorno bipolar. Consideran que diversos factores pueden estar involucrados:

- **Genética.** Las probabilidades de desarrollar un trastorno bipolar aumentan cuando los padres o hermanos lo tienen. Sin embargo, el papel de la genética no es absoluto.

- **Estrés.** Un evento estresante, por ejemplo, la muerte de un familiar, una enfermedad, una relación complicada o problemas financieros puede desencadenar el primer episodio de bipolaridad. En algunos casos, el consumo excesivo de drogas puede desencadenar el trastorno bipolar.
- **Estructura cerebral.** Las tomografías no pueden diagnosticar el trastorno bipolar de una persona. Sin embargo, los investigadores han identificado diferencias sutiles en el tamaño promedio o en la activación de algunas estructuras cerebrales en las personas con trastorno bipolar.

Diagnostico



Para ser diagnosticada con un trastorno bipolar, se debe haber presentado un episodio de manía o hipomanía como mínimo. En el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM, por sus siglas en inglés) se definen cuatro tipos de trastornos bipolares:

- **Trastorno bipolar tipo I:** es una condición en la cual la persona ha experimentado uno o más episodios de manía. La mayoría de las personas diagnosticadas con trastorno bipolar tipo I tendrán episodios de manía y depresión; sin embargo, no es necesario un episodio de depresión para determinar el diagnóstico. Para que una persona sea diagnosticada con un trastorno bipolar tipo I, los episodios mixtos o de manía deben durar siete días como mínimo, o ser tan severos que se requiera hospitalización.
- **Trastorno bipolar tipo II:** es un subconjunto del trastorno bipolar en el cual la persona presenta episodios de depresión alternados con episodios hipomaniacos, pero nunca un episodio completo de manía.
- **Trastorno ciclotímico o ciclotimia:** es un estado de ánimo crónicamente inestable en el cual la persona experimenta hipomanía y depresión leve por dos años como mínimo. Las personas con ciclotimia pueden tener periodos breves de estado de ánimo normal, pero estos periodos duran menos de ocho semanas.
- **Otros trastornos bipolares o trastornos bipolares no especificados:** se diagnostican cuando una persona no reúne las características de un trastorno bipolar tipo I, II, ni ciclotímico, pero ha tenido periodos clínicamente anormales de elevación del estado de ánimo.

Tratamiento

El trastorno bipolar es una condición crónica. Por ende, el tratamiento debe ser permanente. Si no son tratados, los síntomas del trastorno bipolar pueden empeorar. Por eso es importante diagnosticarlo y empezar el tratamiento en las etapas tempranas. Existen diversos tipos de tratamientos consolidados:

- **Medicamentos:** por ejemplo, estabilizadores del estado de ánimo, medicamentos antipsicóticos y antidepresivos
- **Psicoterapia:** por ejemplo, terapia cognitivo-conductual y terapia de familia
- **Terapia electroconvulsiva (TEC)**
- **Educación y estrategias de autocontrol**
- **Enfoques complementarios de salud:** por ejemplo, meditación, ejercicio y nutrición

NAMI
 3803 N. Fairfax Drive, Suite 100
 Arlington, VA 22203
www.nami.org
 NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)
 [NAMI](https://www.facebook.com/nami) |  [namicommunicate](https://twitter.com/namicommunicate)