

# Para entender el trastorno bipolar



El trastorno bipolar, algunas veces llamado “depresión maniaca”, es una afección que comprende ciclos de manía y de depresión. Estos ciclos pueden ocurrir en el curso de días, semanas y meses. Durante un ciclo, el estado de ánimo y el comportamiento de una persona usualmente oscilan de la manía a la depresión, y de vuelta otra vez a la manía. Algunos ataques de manía pueden ser leves. Puede que entre los ataques leves haya períodos en que el estado de ánimo sea normal.

## Los síntomas de la manía pueden incluir:

- Sentirse inusualmente felices o irritables o como si se estuviera bajo la influencia de drogas
- necesitar menos sueño
- hablar mucho o sentir que no puede parar de hablar

- distraerse fácilmente
- tener muchas ideas diferentes atravesando por la mente muy rápidamente
- hacer cosas que sienten bien pero que dan malos resultados, tales como gastar mucho dinero, llevar a cabo actividades sexuales inapropiadas, o hacer malas inversiones de negocios
- hacer muchos planes o sentir que tiene que estar siempre en movimiento o haciendo cosas

## Los síntomas de la depresión pueden incluir:

- sentirse triste, deprimido o de bajo estado de ánimo
- perder el interés en las cosas que antes disfrutaba, incluyendo las relaciones sexuales
- sentirse ansioso, culpable o preocupado
- sentirse sin valor, pesimista o desesperanzado
- cambios en el apetito
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- dificultades para dormir o dormir demasiado
- pérdida de energía o sentirse cansado todo el tiempo
- pensamientos frecuentes sobre la muerte o pensamientos, planes o intentos de suicidio

## ¿Quién sufre de trastorno bipolar?

Por lo menos 2 millones de estadounidenses sufren de trastorno bipolar. Puede ser hereditario, ya que tiende a ser de

carácter genético. El trastorno bipolar a menudo empieza en los años de la adolescencia o al principio de la edad adulta y continúa por toda la vida. Si se deja sin tratar, el trastorno bipolar tiende a empeorarse y puede llegar a ocasionar otros problemas, tales como el abuso del alcohol o de las drogas.

## Opciones de tratamiento

Varios tipos de tratamiento son útiles para manejar el trastorno bipolar. La meta del tratamiento es doble:

1. disminuir la frecuencia con que se sienten los síntomas; y
2. disminuir el impacto de los síntomas cuando los experimente.

Su doctor buscará junto con usted el mejor tratamiento.

## Medicamentos para estabilizar el estado de ánimo

Los medicamentos, tales como el litio, ayudan a controlar los síntomas de la manía. También previenen los ataques de manía y depresión. Los medicamentos para estabilizar el estado de ánimo pueden tomar de cinco días a varias semanas para empezar a funcionar. Varios medicamentos usados para tratar convulsiones también son útiles para tratar el trastorno bipolar. Estos medicamentos son particularmente útiles para personas que tengan ciclos frecuentes. Éstos incluyen el valproato, la carbamazepina y otros nuevos y prometedores medicamentos.



## Medicamentos antipsicóticos

Los medicamentos antipsicóticos controlan la agitación y las alucinaciones y pueden ayudar a restaurar el pensamiento racional. Algunos medicamentos antipsicóticos comunes recomendados como buenos estabilizadores del estado de ánimo son la olanzapina y la risperidona.

## Medicamentos antidepresivos

Cuando se usan con los medicamentos arriba nombrados, los medicamentos antidepresivos pueden ser útiles para aliviar los síntomas de la depresión. Hay varios tipos de medicamentos antidepresivos, y cada uno funciona de su propia manera. En últimas circunstancias, alteran las funciones químicas del cerebro de modo que se alivie la depresión.

Los pacientes a menudo quieren dejar de tomar sus medicamentos antes de tiempo. Puede demorarse de cuatro a seis semanas o más para saber si un medicamento es efectivo o no. Es importante seguir tomando el medicamento a menos que su doctor le diga que lo deje de tomar.

## Psicoterapia y educación

La psicoterapia y la educación son útiles para proporcionar apoyo e información a los pacientes y a las familias que están enfrentando el trastorno bipolar. Pueden ayudar con las preocupaciones sociales y

emocionales y ayudar a los pacientes para que sigan con sus medicamentos y tratamientos. También pueden ayudar a los pacientes a identificar los primeros síntomas de manía y depresión. La psicoterapia y la educación pueden ser útiles para aquellas personas que tienen trastorno bipolar, pero no son un sustituto para los medicamentos.

## Grupos de apoyo

El enfrentarse con el trastorno bipolar puede ser un reto, y el unirse a un grupo de apoyo puede ser útil. En un grupo de apoyo, los miembros comparten sus problemas y logros y reconocen que no están solos al lidiar con esta afección.

## Hospitalización

Ocasionalmente, los síntomas de la manía o de la depresión se pueden volver tan severos que puede que se requiera una estadía breve en el hospital.

## Cómo enfrentar el trastorno bipolar

Con el tratamiento apropiado, así sufra de trastorno bipolar, usted puede llevar una vida productiva y plena. Si trabaja activamente con sus profesionales médicos, conseguirá los mejores beneficios de su tratamiento. Sea consciente de los síntomas tempranos de los ataques de manía o de depresión. Algunas veces, su

familia o sus amigos pueden notar los síntomas antes de que usted lo haga. Pídeles que se lo digan, de modo que pueda tomar una acción temprana, notificándoles a sus profesionales médicos.

## Llame a Kaiser Permanente si usted . . .

- experimenta cambios repentinos y serios del estado de ánimo, que no hayan sido evaluados por un profesional médico
- nota un aumento en la depresión
- nota un aumento en los síntomas de manía
- decide dejar de tomar los medicamentos recetados para el trastorno bipolar

## Otros recursos

- Kaiser Permanente members.kp.org
- Asociación Nacional para la Depresión y para la Depresión Maníaca (National Depressive and Manic Depressive Association) ndmda.org
- Asociación Nacional para la Salud Mental (National Mental Health Association) nmha.org

Si usted piensa que tiene una emergencia médica o psiquiátrica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Para coordinar mejor su cuidado de urgencia, le recomendamos que vaya a un Hospital del plan, si es razonable hacerlo teniendo en cuenta su condición o síntomas. Por favor, consulte su guía a los Servicios de Kaiser Permanente para averiguar la ubicación de los Hospitales del plan que proporcionan cuidado de urgencia.

Una afección médica de urgencia es una afección médica o psiquiátrica que se manifiesta por medio de síntomas agudos de suficiente gravedad (incluido un dolor severo), de modo que usted podría de una manera razonable esperar que la ausencia de atención médica inmediata diera como resultado cualquiera de las cosas siguientes:

- Un peligro serio para su salud
- Un daño serio de las funciones corporales
- Una disfunción seria de cualquier órgano o parte corporal

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.