El TRASTORNO BIPOLAR, mucho más que cambios de ánimo

Según diversos estudios y estimaciones, entre el 2,2% a 3% de los chilenos padecería esta enfermedad de la que poco se habla. ¿En qué consiste el trastorno bipolar? ¿Cómo identificarlo?

*El **trastorno bipolar** consiste en una enfermedad crónica del cerebro que provoca cambios de ánimo repentinos y sostenidos durante días, semanas e inclusive meses. Las personas que lo padecen pueden pasar periodos depresivos, con baja energía, desmotivación y fases maniacas o hipomaniacas en que existe exaltación del estado de ánimo, euforia y gran energía. Si bien no existe cura definitiva para esta enfermedad, cada vez más personas viven una vida tranquila y exitosa gracias a la ayuda de profesionales de la salud mental y la psicoeducación. Una herramienta útil es **el calendario de registro del ánimo para el trastorno bipolar**, el cual puede **descargar aquí**:*

¿Qué es el trastorno bipolar?

El **trastorno bipolar**, también conocido como trastorno afectivo bipolar, trastorno del ánimo bipolar o comúnmente por las personas como **"bipolaridad"**, es una enfermedad crónica del cerebro que provoca cambios de ánimo inusuales y sostenidos en el tiempo.

Las personas que viven con este trastorno atraviesan por distintos episodios o fases que varían en el tiempo y poseen duraciones indefinidas. Por una parte, las personas atraviesan por **fases depresivas** en que pueden experimentar profunda tristeza, desánimo e irritabilidad, además de desinterés por las cosas e incapacidad de encontrar gusto o placer en la mayoría de las actividades. Estos episodios suelen alternarse con **fases maniacas** o **hipomaniacas** (menos intensas que las maniacas), en las cuales se puede presentar exaltación del estado de ánimo, euforia, energía excesiva, incapacidad de concentrarse, involucramiento excesivo en actividades placenteras (compras impulsivas, actividad sexual riesgosa, abuso de sustancias o hacer cosas que normalmente no se realizarían), irritabilidad e insomnio.

Si bien todas las personas experimentan cambios en el estado de ánimo en el día a día, este trastorno se caracteriza por la persistencia de estos estos durante varios días, semanas e inclusive meses, pudiendo tener consecuencias negativas para las personas y su entorno e incluso interferir con el desarrollo normal de sus vidas.

¿Qué es el trastorno bipolar?

Actualmente los médicos desconocen si existe una causa específica del **trastorno bipolar**, sin embargo, existen estudios en que se indica que la **bipolaridad** se presenta con mayor frecuencia en personas que tienen algún familiar con este trastorno. Esto no significa que si se tiene un familiar con trastorno bipolar necesariamente alguien más lo vaya a presentar.

Existen algunos factores que pueden desencadenar episodios maniacos o depresivos en personas ya diagnosticadas, entre los cuales se incluyen el período del postparto, el uso de ciertos medicamentos como antidepresivos y esteroides, alteraciones en el ciclo de sueño y vigilia, y el consumo de drogas psicoactivas como LSD o éxtasis.

¿Cuándo se debe consultar a un médico?

Si se presentan síntomas como:

- Manías (como los descritos anteriormente)
- La persona siente o manifiesta impulsos de hacerse daño o dañar a otros,
- Tiene alucinaciones
- Se presenta agorafobia (miedo a salir de la casa) o no es capaz de cuidarse por sí mismo.

Si la persona o usted ya padece del trastorno, es importante consultar a su médico tratante si los síntomas maniacos o depresivos empeoran y escapan de su control.

¿Qué tratamientos existen?

Primero que todo, es importante aclarar que el **trastorno bipolar** es difícil de diagnosticar. Muchas personas pueden estar años sin saber que padecen de esta enfermedad, pudiendo incluso ser confundida con depresión o esquizofrenia. Es importante que el médico realice un estudio detallado del paciente y su historial de vida antes de diagnosticar **bipolaridad**.

El tratamiento del **trastorno bipolar** apunta principalmente a dos objetivos. Por una parte, se busca prevenir que reaparezcan nuevos episodios, controlando las recaídas y ciertos comportamientos que se pueden dar en ellas. Por otro lado, también se busca controlar, atenuar, abreviar y superar los cuadros de depresión y/o manía/hipomanía. El tratamiento dependerá de las características de cada paciente, en general se combinan tres herramientas que contribuyen conjuntamente a cumplir dichos objetivos.

El uso de **medicamentos** constituye la base de todo esquema terapéutico, los cuales deben ser siempre prescritos y supervisados por el médico tratante de acuerdo a las necesidades y reacciones del paciente. Generalmente se emplean estabilizadores del ánimo los cuales contribuyen a evitar los "altibajos" en el estado anímico, y en algunos casos pueden complementarse con antidepresivos o antipsicóticos.

Asi mismo, la **psicoeducación** es un componente fundamental del tratamiento, y consiste en la entrega de información sobre el trastorno bipolar, la que puede hacerse en forma individual o en grupo. Las sesiones son realizadas por un especialista y tienen como objetivo ayudar a pacientes y/o familiares a entender mejor la enfermedad, a detectar de manera precoz las recaídas y a incorporar herramientas para el manejo de las crisis. Esta terapia ha mostrado ser eficaz al permitir a los pacientes conocer los síntomas de su enfermedad, identificar los factores desencadenantes de las recaídas, aprender a manejarlas y desarrollar hábitos de vida saludables que les permitan tener una vida tranquila y exitosa. Para tales efectos la **Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares** ha elaborado un calendario de **REGISTRO DE ANIMO** que facilita esta tarea, al cual puede acceder haciendo click aquí en el siguiente botón:

En algunos casos también suele indicarse una psicoterapia individual destinada a la resolución de conflictos.

Otros tratamientos se centran en generar cambios en el estilo de vida. Particularmente, el ejercicio ha demostrado ser efectivo en la mejora en el estado de ánimo de pacientes bipolares, además de mejorar la adherencia al tratamiento.

El **trastorno bipolar** es una enfermedad crónica del cerebro que provoca cambios en el estado de ánimo sostenidos en el tiempo. Las personas que viven con él experimentan **fases depresivas** y **fases maníacas** o **hipomaniacas**, en las cuales pueden sentirse de forma muy distinta y mostrar diferentes niveles de energía o motivación. Si bien no existe cura para este trastorno, se encuentran disponibles tratamientos que permiten reducir las recaídas y controlar los episodios principalmente a base a cambios en el estilo de vida, el uso de **medicamentos** y la psicoterapia, que facilita el autoconocimiento, mejora la adhesión al tratamiento y brinda apoyo a los pacientes.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

Referencias

Becoña, Elisardo, y María del Carmen Lorenzo.
«Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno bipolar.» *Psicothema* 13, nº 3 (2011): 511-522.

Mayo Clinic. *Trastorno bipolar*. 31 de enero de 2018.
https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bipolar-disorder/symptoms-causes/syc-20355955
(último acceso: 1 de marzo de 2019).

Medline. *Trastorno bipolar*. agosto de 14 de 2017.
https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000926.htm
(último acceso: 1 de marzo de 2019).

National Institute of Mental Health. *Trastorno bipolar*. noviembre de 2016.
https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-bipolar-facil-de-leer/index.shtml
(último acceso: 1 de marzo de 2019).

Sociedad Chilena de Trastornos Bipolares.
"Recibí el diagnóstico de trastorno bipolar, ¿qué debo hacer ahora?". 15 de enero de 2018.
https://www.sochitab.cl/blog-1/recib%C3%AD-el-diagn%C3%B3stico-de-trastorno-bipolar-qu%C3%A9-debo-hacer-ahora (último acceso: 1 de marzo de 2019).

¿Qué es la psicoeducación? 16 de enero de 2018.
https://www.sochitab.cl/blog-1/qu%C3%A9-es-la-psicoeducaci%C3%B3n
(último acceso: 1 de marzo de 2019).

Sylvia, Kouisa, Rebecca Ametrano, y Andrew Nierenberg. «Ejercicio en el Tratamiento del Trastorno Bipolar: Potenciales Mecanismos de acción mediados por incremento de la Neurogénesis y descenso de la Carga Alostática.» *Revista de Toxicomanías*, n° 60 (2010): 27-35.

Vicente, Benjamín, Pedro Rioseco, Sandra Saldivia, Robert Kohn, y Silverio Torres.
«Prevalencia de trastornos psiquiátricos en Latinoamérica: revisión crítica.» *Revisa Colombiana de Psiquiatría* 34, n° 4 (2005): 506-514.

Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl