

El trastorno bipolar solía conocerse como trastorno maníaco depresivo. Como el antiguo nombre sugiere, alguien con trastorno bipolar tendrá severos cambios del estado de ánimo. Estos cambios duran normalmente varias semanas o meses y van más allá de lo que la mayoría de nosotros experimenta. Estos cambios son:

Bajadas o depresiones: Sentimientos de depresión intensa y desesperanza

Subidas o manías: Sentimientos de felicidad extrema y desesperanza

Mixtos: Por ejemplo, sentirse deprimido y al mismo tiempo tener la inquietud y el exceso de actividad de una fase maníaca.

Uno de cada 100 adultos tiene trastorno bipolar en algún momento de su vida. Generalmente empieza durante o después de la adolescencia. Es raro que empiece después de los 40 años de edad. Afecta por igual a hombres y mujeres.

Bipolar I: Ha habido al menos una “subida” o fase maníaca que ha durado más de una semana. Algunas personas con Bipolar I tendrán solamente fases maníacas, aunque la mayoría tendrá también periodos de depresión.

Bipolar II: Si se tiene más de una fase depresiva severa pero solamente fases maníacas moderadas (llamadas hipomaníacas). Ciclación rápida: Si se tienen más de cuatro fases en un periodo de doce meses. Afecta a 1 en cada 10 personas con trastorno bipolar y puede ocurrir con los tipos I y II.

Ciclotimia: Los cambios del estado de ánimo no son tan intensos como en el trastorno bipolar completo pero pueden durar más. La ciclotimia puede convertirse en trastorno bipolar completo.

No se conocen bien las causas pero los estudios sugieren que:

- Como el trastorno bipolar tiende a aparecer en determinadas familias, los factores genéticos tienen más importancia que la educación.
- Puede que haya un trastorno físico en los sistemas cerebrales que controlan el estado de ánimo- esto explica que a menudo el trastorno bipolar pueda controlarse con medicación.
- Acontecimientos estresantes o enfermedades físicas pueden precipitar cambios en el estado de ánimo.

Depresión: El sentimiento de depresión es algo que todos vivimos de vez en cuando. Incluso nos puede ayudar a reconocer y tratar de resolver problemas en nuestras vidas pero en la depresión clínica o en el trastorno bipolar el sentimiento de depresión es peor, continúa durante más tiempo y hace que sea difícil o imposible afrontar el día a día. Cuando uno se deprime, puede notar los siguientes cambios:

Cambios Emocionales

- Sentimientos de depresión que no desaparecen.
- Ganas de romper a llorar sin ningún motivo.
- Pérdida de interés.
- Ser incapaz de disfrutar nada.
- Inquietud y nerviosismo.
- Pérdida de confianza en sí mismo.
- Sentirse inútil, incapaz y sin esperanza.
- Ideas de suicidio. Cambios en el Pensamiento
- Ser incapaz de pensar positivamente o con esperanza.
- No poder tomar decisiones simples.
- Tener dificultad para concentrarse. Cambios Físicos
- Pérdida de apetito y de peso. • Dificultad en conciliar el sueño.
- Despertarse más temprano de lo normal.
- Sentirse completamente agotado.
- Estreñimiento.
- Pérdida de interés en el sexo.

Cambios en el Comportamiento

- Dificultad en empezar o acabar cosas- incluso tareas diarias.
- Llorar mucho - o sentir que se quiere llorar pero sin poder hacerlo. • Evitar la compañía de otras personas.

Manía

La manía es un sentimiento extremo de bienestar, energía y optimismo. Puede ser tan intensa que afecte a tu manera de pensar y de juzgar. Puedes creer cosas extrañas de ti mismo, tomar malas decisiones y comportarte de manera vergonzosa, dañina y a veces peligrosa. Como la depresión, puede hacer difícil o imposible afrontar el día a día de manera efectiva. Una fase maniaca puede afectar tanto a las relaciones personales como a la vida profesional. Cuando no es tan extrema, se llama “hipomanía”. Cuando uno sufre manía, puede notar los siguientes cambios:

Cambios Emocionales

- Estar muy feliz y excitable.
- Sentirse irritable hacia otros que no comparten su optimismo.
- Sentirse más importante de lo normal.

Cambios en el Pensamiento

- Estar lleno de ideas nuevas y emocionantes
- Ir de una idea a otra con rapidez. • Oír voces que otros no pueden oír.

Cambios Físicos

- Sentirse lleno de energía.
- No querer o ser incapaz de dormir.
- Tener mayor interés en el sexo.

Cambios en el Comportamiento

- Hacer planes grandiosos y poco realistas
- Estar Muy activo, moviéndose rápidamente de un lado para otro.
- Comportarse de manera distinta a lo normal.
- Hablar con rapidez (a otras personas les cuesta entender de qué se está hablando).
- Tomar decisiones extrañas sin darles la debida consideración, a veces con devastadoras consecuencias.
- Derrochar dinero.
- Tratar con exceso de confianza o criticar a otras personas.
- Estar, en general, desinhibido. Si uno se encuentra en medio de una fase maníaca por primera vez, puede ser que no se dé cuenta de que algo va mal- aunque sí lo hagan amigos, familiares y compañeros.

La persona se puede sentir ofendida si alguien intenta hacérselo notar. Gradualmente se pierde contacto con asuntos cotidianos y con los sentimientos de los demás.

Síntomas psicóticos

Si una fase maníaca o depresiva es suficientemente severa se pueden tener “síntomas psicóticos”.

- En fases maníacas, los síntomas tienden a ser ideas grandiosas sobre uno mismo, que se tiene una misión importante que cumplir o que se poseen poderes y aptitudes especiales.
- En fases depresivas, se puede sentir que uno es excepcionalmente culpable, que es peor que nadie, o incluso que ha dejado de existir. Además de estas creencias extrañas también se pueden tener alucinaciones (cuando se oyen, huelen, sienten o ven cosas pero no hay nada o nadie para justificarlo).

Entre episodios

En el pasado se creía que si se tenía un trastorno bipolar, se volvía a un estado normal entre cambios de estado de ánimo. Hoy sabemos que esto no es así para

mucha gente con trastorno bipolar. Se pueden seguir sintiendo síntomas depresivos leves y tener problemas con el pensamiento incluso cuando uno parece estar mejor. Puede ser que se tenga que dejar de conducir por una temporada como consecuencia del trastorno bipolar.