

TRANSTORNO BIPOLAR

El trastorno bipolar, antes denominado «depresión maníaca», es una enfermedad mental que causa cambios extremos en el estado de ánimo que comprenden altos emocionales (manía o hipomanía) y bajos emocionales (depresión).

Cuando te deprimes, puedes sentirte triste o desesperanzado y perder el interés o el placer en la mayoría de las actividades. Cuando tu estado de ánimo cambia a manía o hipomanía (menos extrema que la manía), es posible que te sientas eufórico, lleno de energía o inusualmente irritable. Estos cambios en el estado de ánimo pueden afectar el sueño, la energía, el nivel de actividad, el juicio, el comportamiento y la capacidad de pensar con claridad.

Los episodios de cambios en el estado de ánimo pueden ocurrir en raras ocasiones o muchas veces por año. Aunque la mayoría de las personas presenten síntomas emocionales entre los episodios, es posible que algunas no presenten ninguno.

Aunque el trastorno bipolar es una afección de por vida, puedes controlar los cambios en el estado de ánimo y otros síntomas siguiendo un plan de tratamiento. En la mayoría de los casos, el trastorno bipolar se trata con medicamentos y apoyo psicológico (psicoterapia).

Síntomas

Existen distintos tipos de trastorno bipolar y de trastornos relacionados. Estos pueden consistir en manía o hipomanía y depresión. Los síntomas pueden causar cambios impredecibles en el estado de ánimo y el comportamiento, lo cual da como resultado un gran sufrimiento e importantes dificultades en la vida.

- **Trastorno bipolar I.** Has sufrido al menos un episodio maníaco que puede estar precedido o seguido de un episodio hipomaníaco o un episodio depresivo mayor. En algunos casos, la manía puede provocar una desconexión de la realidad (psicosis).
- **Trastorno bipolar II.** Has sufrido, al menos, un episodio depresivo mayor y, como mínimo, un episodio hipomaníaco, pero nunca tuviste un episodio maníaco.
- **Trastorno ciclotímico.** Has tenido durante al menos dos años —o un año en el caso de niños y adolescentes— muchos períodos con síntomas de hipomanía y períodos con síntomas depresivos (aunque menos graves que la depresión mayor).
- **Otros tipos.** Estos comprenden, por ejemplo, el trastorno bipolar y los trastornos relacionados inducidos por ciertos medicamentos o bebidas alcohólicas, o debidos a una enfermedad, como la enfermedad de Cushing, la esclerosis múltiple o un accidente cerebrovascular.

Los tipos y las dosis de medicamentos se recetan según los síntomas en particular. Ya sea que padezcas el trastorno bipolar I o II, los medicamentos pueden comprender los siguientes:

- **Estabilizadores del estado de ánimo.** Por lo general, necesitarás medicamentos para estabilizar el estado de ánimo, a fin de controlar los episodios de manía o de hipomanía (una forma menos grave de manía). Los ejemplos de estabilizadores del estado de ánimo comprenden el litio (Lithobid), el ácido valproico (Depakene), el divalproato sódico (Depakote), la carbamazepina (Tegretol, Equetro u otros) y la lamotrigina (Lamictal).
- **Antipsicóticos.** El proveedor de atención psiquiátrica puede agregar un medicamento antipsicótico, como olanzapina (Zyprexa), risperidona (Risperdal), quetiapina (Seroquel), aripiprazol (Abilify), ziprasidona (Geodon), lurasidona (Latuda), cariprazina (Vraylar) o asenapina (Saphris). Es posible que el proveedor te recete alguno de estos medicamentos solo o junto con un estabilizador del estado de ánimo.

- **Antidepresivos.** Con el fin de ayudar a controlar la depresión, el proveedor puede añadir un antidepresivo u otro de los medicamentos usados para tratar el trastorno bipolar que tiene efectos antidepresivos. Debido a que un antidepresivo a veces puede provocar un episodio maníaco, en el trastorno bipolar, se debe recetar el antidepresivo junto con un estabilizador del estado de ánimo o con un antipsicótico.
- **Antidepresivo-antipsicótico.** El medicamento Symbyax combina el antidepresivo fluoxetina y el antipsicótico olanzapina. Funciona como tratamiento contra la depresión y como un estabilizador del estado de ánimo. Symbyax está aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos específicamente para el tratamiento de los episodios depresivos asociados con el trastorno bipolar I.

Además de medicamentos para el trastorno bipolar, otros enfoques del tratamiento incluyen lo siguiente:

- **Psicoterapia.** Como parte clave del tratamiento, el proveedor de atención psiquiátrica puede recomendar terapia cognitivo-conductual para identificar comportamientos y creencias negativos y poco saludables, y reemplazarlos por otros positivos y saludables. Otros tipos de terapia también pueden ayudar, como la terapia de ritmo social, que implica establecer una rutina constante para un mejor control del estado de ánimo.
- **Tratamiento del abuso de sustancias.** Muchas personas con trastorno bipolar también tienen problemas con el alcohol, con el tabaco o con las drogas. Quizás parezca que las drogas o el alcohol alivian los síntomas, pero, en realidad, pueden desencadenar, prolongar o empeorar la depresión o la manía. Si tienes problemas con el alcohol u otras drogas, infórmasele al proveedor, de modo que pueda tratar tanto el consumo de sustancias como el trastorno bipolar.
- **Programas de tratamiento.** Participar en un programa de tratamiento ambulatorio para el trastorno bipolar puede ser muy beneficioso. Sin embargo, el proveedor puede recomendar la hospitalización si el trastorno

bipolar afecta considerablemente el desempeño de tus funciones o tu seguridad.

- **Estrategias de autocuidados.** Además de los medicamentos y otros tipos de tratamiento, el control exitoso del trastorno bipolar incluye tener un estilo de vida saludable, como dormir lo suficiente, tener una alimentación saludable y estar activo físicamente. Mantener un horario regular, participar en actividades sociales y unirse a un grupo de apoyo también puede ayudar. Si necesitas más consejos sobre estos temas, consulta al proveedor.