

## Jaime sufre del trastorno bipolar. Esta es su historia.

Hace cuatro meses, Jaime descubrió que tenía trastorno bipolar. Sabía que es una enfermedad grave, pero se sintió aliviado al descubrirlo, pues tuvo síntomas durante años pero nadie sabía porque. Ahora está recibiendo tratamiento y se siente mejor.

A menudo Jaime se sentía muy triste. De niño no iba a la escuela o se quedaba en la cama cuando se sentía deprimido. En otras ocasiones se sentía muy feliz. Hablaba rápido y pensaba que podía hacer lo que fuera. Jaime vivió así por mucho tiempo, pero el año pasado las cosas cambiaron. Su trabajo se volvió muy estresante. Sentía que tenía más altibajos. Su esposa y sus amigos querían saber qué era lo que le pasaba, pero él les dijo que lo dejaran en paz y que todo estaba bien.

Unas semanas después, Jaime no pudo levantarse de la cama. Se sentía muy mal, y el malestar le duró varios días. Entonces su esposa lo llevó a ver al médico de la familia, quien lo mandó a ver a un psiquiatra. Habló con el psiquiatra sobre como se sentía. Pronto Jaime pudo ver que sus altibajos eran graves. Le diagnosticaron trastorno bipolar y poco después comenzó el tratamiento.

Actualmente Jaime toma medicamentos y asiste a terapia de diálogo. Al principio el tratamiento fue difícil y llevó tiempo, pero ahora regresó a su trabajo. Sus cambios de ánimo son más fáciles de manejar y nuevamente se está divirtiendo con su esposa y sus amigos.



## ¿Cómo puedo ayudar a un conocido que sufre del trastorno bipolar?

Ayude a su amigo/a o familiar a consultar a un médico para que reciba un diagnóstico y tratamiento adecuados. Puede que tenga que pedir una cita y acompañarlo/a al médico.

He aquí algunas cosas útiles que puede hacer:

- ▲ Tenga paciencia
- ▲ Anime a su amigo/a o familiar a hablar y escúchelo/a atentamente
- ▲ Sea comprensivo/a respecto a sus cambios de estado de ánimo
- ▲ Haga que su amigo/a o familiar participe en actividades divertidas
- ▲ Recuérdele que es posible que el/ella mejore con el tratamiento adecuado

## ¿Cómo puedo ayudarme si sufro del trastorno bipolar?

Puede ayudarse consiguiendo tratamiento y siguiéndolo de manera indicada. Lleva tiempo y no es fácil. Pero el tratamiento es la mejor manera de comenzar a sentirse mejor. He aquí algunos consejos:

- ▲ Hable con su médico acerca del tratamiento
- ▲ No deje de tomar su medicamento
- ▲ Siga una rutina para comer y dormir
- ▲ Asegúrese de dormir lo suficiente
- ▲ Aprenda a reconocer sus cambios de estados de ánimo
- ▲ Pídale a un amigo o familiar que le ayude a seguir el tratamiento
- ▲ Tenga paciencia con sus síntomas. Mejorar lleva tiempo

## ¿Cómo afecta el trastorno bipolar a los amigos y familiares?

Cuando un amigo o familiar sufre del trastorno bipolar, también le afecta a usted. Cuidar a alguien que sufre del trastorno bipolar puede ser estresante. Usted tiene que saber sobrellevar los cambios de estado de ánimo y a veces otros problemas, como el exceso de bebidas alcohólicas. A veces el estrés puede afectar sus relaciones con otras personas. Los cuidadores del paciente pueden tener que faltar al trabajo o perder su tiempo libre.

Si está cuidando a alguien que sufre del trastorno bipolar, cuídese usted también. Si mantiene su nivel de estrés bajo podrá desempeñarse mejor y podrá ayudar a su ser querido a seguir el tratamiento.

## ¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Si no sabe dónde conseguir ayuda, llame a su médico de familia. También puede buscar por profesionales de la salud mental en la guía telefónica. Los médicos de los hospitales pueden ayudarlo en una emergencia.

## Conozco a alguien que está en crisis. ¿Qué hago?

- ▲ Si usted está pensando en hacerse daño o si conoce a alguien que podría hacerse daño, busque ayuda rápidamente
- ▲ No deje sola a la persona
- ▲ Llame a su médico
- ▲ Llame al 911 (servicio de emergencia de los Estados Unidos) o acuda a una sala de emergencias
- ▲ Llame gratis a la línea de emergencia del suicidio: **1-888-628-9454** para comunicarse con alguien de la Red Nacional de Prevención del Suicidio. El número para las personas con dificultades auditivas es 1-800-799-4TTY (4889)

## Contáctenos para obtener más información sobre el trastorno bipolar.

**NIMH**

National Institute  
of Mental Health

## Instituto Nacional de la Salud Mental

División de Redacción Científica, Prensa, y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-NIMH (6464)\*

Personas con dificultades auditivas: 301-443-8431 o

1-866-415-8051\*

FAX: 301-443-4279

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

\*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1 866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.

Las fotografías de esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos.



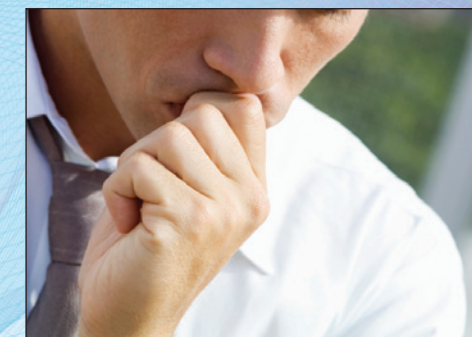
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Num. STR 09-3679

Modificado en julio del 2009

# Trastorno Bipolar



## ¿Experimenta estados de ánimo intensos?

¿Algunos días se siente muy feliz y con mucha energía y otros muy triste y deprimido? ¿Le duran estos estados de ánimo una semana o más? ¿Le es difícil dormir, concentrarse, o ir a trabajar debido a estos cambios de ánimo?

Algunas personas que experimentan estos síntomas sufren del **trastorno bipolar**, una grave enfermedad mental. Lea este folleto para obtener más información.





## ¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es una grave enfermedad del cerebro. También se llama enfermedad maníaco-depresiva. Los que sufren del trastorno bipolar experimentan cambios de ánimo inusuales. A veces se sienten muy felices y “animados” y mucho más activos que de costumbre. Esto se llama **manía**. Y a veces los que sufren del trastorno bipolar se sienten muy tristes y “deprimidos” y son mucho menos activos. Esto se

llama **depresión**. El trastorno bipolar también puede provocar cambios en la energía y el comportamiento.

El trastorno bipolar no es lo mismo que los altibajos que experimentan todas las personas. Los síntomas bipolares son más potentes. Pueden dañar las relaciones entre personas y hacer que sea más difícil ir a la escuela o conservar un empleo. También pueden ser peligrosos. Algunas personas que sufren del trastorno bipolar intentan hacerse daño o suicidarse.

Los que sufren del trastorno bipolar pueden obtener tratamiento. Con ayuda pueden mejorar y llevar vidas exitosas.

## ¿Quién puede desarrollar el trastorno bipolar?

Cualquier persona puede desarrollar el trastorno bipolar. A menudo comienza en las últimas etapas de la adolescencia o al principio de la adultez. Pero también niños y adultos pueden sufrir del trastorno bipolar. Generalmente la enfermedad dura toda la vida.

## ¿Qué causa el trastorno bipolar?

Varios factores pueden contribuir al trastorno bipolar, entre ellos:

- ▲ Los **genes**, porque la enfermedad es hereditaria
- ▲ **La anomalía en la estructura y función del cerebro**

Las causas del trastorno bipolar no siempre son claras. Los científicos están tratando de obtener más información sobre el trastorno a través de estudios. Estas investigaciones quizás puedan ayudar a los médicos a predecir si una persona sufrirá del trastorno bipolar. Algún día, quizás también puedan ayudar a los médicos a prevenir la enfermedad en algunas personas.

## ¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Los cambios de estado de ánimo bipolares se llaman “episodios anímicos”. Las personas pueden tener episodios maníacos, depresivos, o “mixtos”. Un episodio mixto incluye síntomas tanto maníacos como depresivos. Estos episodios anímicos provocan síntomas que duran una semana o dos y a veces más. Durante un episodio, los síntomas se presentan todos los días durante la mayor parte del día.

Los episodios anímicos son intensos. Las emociones son fuertes y ocurren junto con cambios extremos en los niveles de comportamiento y energía.

Los que sufren un episodio maníaco pueden:

- ▲ Sentirse muy “alegres” o “animados”
- ▲ Sentirse muy “nerviosos” o “alterados/ansiosos”
- ▲ Hablar muy rápido de muchas cosas distintas
- ▲ Estar inquietos, irritados, o “sensibles”
- ▲ Tener problemas para relajarse o dormir
- ▲ Creerse capaz de hacer muchas cosas a la vez y estar más activos de lo común
- ▲ Hacer cosas arriesgadas, como gastar mucho dinero o tener sexo sin cuidado alguno

Los que sufren un episodio depresivo pueden:

- ▲ Sentirse muy “deprimidos” o tristes
- ▲ Sentirse preocupados y vacíos
- ▲ Tener problemas para concentrarse
- ▲ Olvidarse mucho las cosas
- ▲ Perder el interés en actividades divertidas y volverse menos activos
- ▲ Sentirse cansados o sin energía
- ▲ Tener dificultad para dormir
- ▲ Pensar en la muerte o el suicidio

## ¿Puede el trastorno bipolar coexistir con otros problemas?

Sí. A veces los que sufren episodios anímicos muy intensos pueden tener síntomas psicóticos. Estos intensos síntomas pueden provocar alucinaciones (ver u oír cosas que no son reales). Los que sufren manía y síntomas psicóticos pueden creer que son ricos y famosos o que tienen poderes especiales. Las personas con depresión y síntomas psicóticos pueden creer que han cometido un crimen o que sus vidas están destruidas.

A veces los episodios anímicos vienen acompañados de problemas de comportamiento. Una persona puede beber demasiado o consumir drogas. Algunos corren muchos riesgos como, por ejemplo, gastan demasiado dinero o tienen sexo sin cuidado alguno. Estos problemas pueden dañar vidas y perjudicar relaciones. Algunas personas que sufren del trastorno bipolar tienen problemas para conservar su empleo o desempeñarse bien en la escuela.

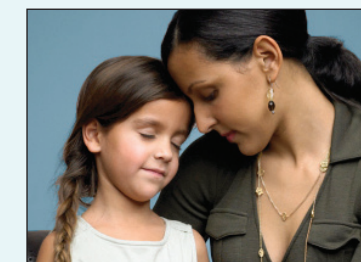
## ¿Es fácil diagnosticar el trastorno bipolar?

No. Algunas personas sufren del trastorno bipolar durante años antes de que alguien lo sepa. Esto se debe a que los síntomas bipolares pueden parecerse a varios problemas diferentes. Los familiares y amigos pueden no darse cuenta de que los síntomas de una persona son parte de un problema mayor. Un médico puede creer que la persona tiene una enfermedad distinta como, por ejemplo, esquizofrenia o depresión.

Además, los que sufren del trastorno bipolar a menudo tienen otros problemas de salud. Esto puede hacer que a los médicos les sea difícil diagnosticar el trastorno bipolar. Ejemplos de estos otros problemas incluyen el abuso de sustancias, los trastornos de ansiedad, la enfermedad de la tiroides, las enfermedades cardíacas, y la obesidad.



## ¿Cómo se trata el trastorno bipolar?



Por ahora, el trastorno bipolar no tiene cura. Pero un tratamiento puede ayudar a controlar los síntomas. La mayoría de las personas pueden obtener ayuda para controlar los cambios de estado de ánimo y

problemas de comportamiento. Un tratamiento funciona mejor cuando es continuo y no es interrumpido de vez en cuando.

1. **Medicamentos.** Distintos tipos de medicamentos pueden dar buen resultado. Las personas responden a los medicamentos de distintas maneras, así que el tipo de medicamento seleccionado depende del paciente. A veces una persona debe probar distintos medicamentos para descubrir cuáles dan mejor resultado.  
  
Los medicamentos pueden provocar efectos secundarios. **Los pacientes siempre deben comunicarle al médico estos problemas.** Además, los pacientes no deben dejar de tomar un medicamento sin consultar al médico. Suspender los medicamentos de repente puede ser peligroso y puede empeorar los síntomas bipolares.
2. **Terapia.** Distintas clases de psicoterapia o terapia “de diálogo” pueden ayudar a las personas que sufren del trastorno bipolar. La terapia las puede ayudar a cambiar su conducta y manejar sus vidas. También puede ayudar a los pacientes a llevarse mejor con familiares y amigos. A veces la terapia incluye a los familiares y amigos.
3. **Otros tratamientos.** Algunas personas no mejoran con medicamentos y terapia. Estas personas pueden tratar la “terapia electroconvulsiva” o TEC. A veces se la llama terapia de “choque”. La TEC da un “choque” rápido que a veces puede corregir problemas en el cerebro.

A veces las personas toman suplementos naturales y a base de hierbas como, por ejemplo, Hierba de San Juan o ácidos grasos con omega-3. Consulte a su médico antes de tomar cualquier suplemento. Los científicos no están seguros sobre cómo estos productos afectan a los que sufren del trastorno bipolar.

Puede que algunas personas también necesiten medicamentos para dormir durante el tratamiento.