

# ¿Qué es el trastorno bipolar del ánimo?

What is bipolar mood disorder?



## ¿Qué es el trastorno bipolar del ánimo?

El trastorno bipolar del ánimo es una forma de trastorno depresivo que anteriormente se conocía como enfermedad maníaco-depresiva.

Las personas con trastorno bipolar del ánimo sufren cambios extremos de temperamento –de depresión y tristeza a euforia y entusiasmo. Estos cambios tienden a ser recurrentes, pueden variar de leves a graves, y pueden ser de diferente duración.

El trastorno bipolar afecta a un uno por ciento de la población australiana, y una de cada 200 personas lo sufre en su forma grave en algún momento.

El reconocimiento temprano del trastorno y su tratamiento eficaz son vitales para el bienestar futuro de las personas que lo sufren; con tratamiento temprano podrán llevar vidas plenas y productivas.

## ¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

### Depresión

La depresión es la perturbación más importante del ánimo en las

personas que sufren de trastorno bipolar y se evidencia de la siguiente manera:

- Pérdida de interés y placer en las actividades que antes disfrutaba.
- Tristeza abrumadora.
- Alejarse de las amistades y evitar las actividades sociales.
- Dejar de lado tareas personales como ir de compras o ducharse
- Cambios en los patrones de apetito y sueño
- Falta de concentración, cansancio extremo, y sentimientos de culpa y minusvalía
- Desarrollo de creencias falsas de persecución (delirio) o culpa ante ciertas personas.

El uso dañino de alcohol y otras drogas co-ocurre a menudo con los síntomas de depresión. Esto hace que el tratamiento sea más complejo, por lo que es importante controlar de manera eficaz el uso de estas drogas.

El riesgo de suicidio se incrementa en las personas con depresión. Para más información, lea la publicación ¿Qué es un trastorno depresivo?

### Manía

El término ‘manía’ se usa para describir el estado más grave de

euforia y de actividad extremas. Un pequeño número de personas con trastorno bipolar sufre sólo de episodios de manía y no sufre de episodios de depresión.

Los síntomas comunes de la manía incluyen distintos grados de lo siguiente:

- Incremento de energía y actividad excesiva.
- Reducción en la necesidad de dormir.
- Irritabilidad – la persona se puede enojar o irritar con aquellos que están en desacuerdo con sus planes o ideas, que a veces no son realistas.
- Pensar y hablar rápidos- los pensamientos son más rápidos de lo usual. Esto puede llevar a que la persona hable rápidamente y salte de tema en tema.
- Imprudencia- esto puede resultar en la reducción en la habilidad de advertir las consecuencias de sus acciones, como el gastar grandes sumas de dinero en cosas que no necesitan.
- Planes y creencias grandiosas – es común que las personas que sufren de manía creen que son inusualmente talentosas, o que son reyes, o actores de cine o

primeros ministros, por ejemplo. A menudo las creencias religiosas se intensifican o la persona cree que es una importante figura religiosa.

- Falta de perspicacia- la persona con manía puede no darse cuenta de que su comportamiento es inapropiado, a pesar de que pueden entender que otras personas vean sus ideas y acciones como inapropiadas o irracionales.
- La manía se diagnostica cuando los síntomas han estado presentes por una semana o más. La hipomanía es menos grave y puede ser de menos duración.

## Estado de ánimo normal

La mayoría de las personas que tiene episodios de manía y depresión tiene estado de ánimo normal entre estos episodios. Pueden vivir sus vidas de manera productiva y llevar a cabo sus actividades del hogar y compromisos laborales.

Cuando el ánimo se vuelve extremo e interfiere con la vida de la persona, es necesario que se la evalúe y trate por enfermedad mental si así es necesario.

## ¿Cuál es la causa del trastorno bipolar?

Los hombres y las mujeres tienen la misma probabilidad de desarrollar esta enfermedad mental. Se presenta más comúnmente cuando las personas tienen alrededor de veinte años o más tarde. Se cree que la causa del trastorno bipolar es una combinación de factores, entre ellos, genética, bioquímica y factores ambientales.

### Factores genéticos

Estudios de familiares cercanos, como lo son los gemelos, y de niños adoptados cuyos padres tienen trastorno bipolar, sugieren firmemente que la enfermedad se transmite genéticamente. Los niños de padres con el trastorno, tienen un mayor riesgo de desarrollarlo.

### Factores bioquímicos

Se piensa que la manía, como la depresión, se debe, en parte, a un desequilibrio químico. Esto se puede tratar con medicamentos.

### Tensión

Es probable que la tensión juegue un papel en desencadenar síntomas, pero no siempre. A veces es la misma enfermedad que causa los

eventos tensos (como el divorcio o fracaso en los negocios), a los cuales se culpa de causar la enfermedad.

## ¿Qué tratamiento se haya disponible?

Se haya disponible tratamientos eficaces para el trastorno bipolar. Es importante tener información sobre la enfermedad y aprender a reconocer los signos tempranos de un episodio así como actuar de manera preventiva. La ayuda mutua de los afectados puede ser particularmente eficaz; y hay medicamentos específicos para controlar los cambios de ánimo.

Durante las fases depresivas de la enfermedad, los medicamentos anti-depresivos pueden aliviar los sentimientos deprimentes, restaurar los patrones normales del sueño y del apetito, y reducir la ansiedad. Estos medicamentos no son adictivos, sino que devuelven lentamente el equilibrio de los neurotransmisores en el cerebro, y sus efectos positivos pueden presentarse entre una y cuatro semanas de comenzar el tratamiento. Se usan varios tipos diferentes de medicamentos durante



episodios agudos o graves de manía. Algunos se usan para calmar la euforia de la persona maníaca; otros ayudan a estabilizar el ánimo.

Algunos medicamentos se usan también como medidas preventivas ya que controlan los cambios de ánimo y reducen la frecuencia y gravedad de las fases depresivas y maníacas. Es posible que se requiera medicación a largo plazo para prevenir episodios recurrentes.

Los cambios en el estilo de vida, como el hacer ejercicio físico y reducir el consumo de alcohol y otras drogas así como otros factores que desencadenan episodios, puede ayudar a que la persona se recupere.

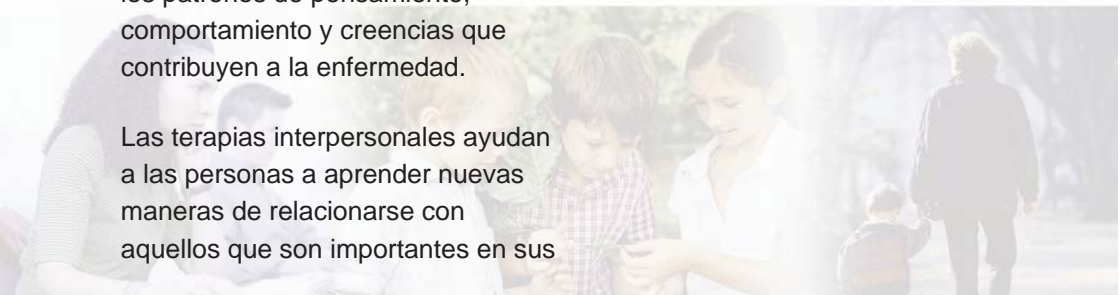
Las intervenciones psicológicas pueden ser un componente importante del tratamiento. Las terapias, como la de comportamiento cognitivo (CBT en su siglas en inglés), tienen como objetivo cambiar los patrones de pensamiento, comportamiento y creencias que contribuyen a la enfermedad.

Las terapias interpersonales ayudan a las personas a aprender nuevas maneras de relacionarse con aquellos que son importantes en sus

vidas. Cuando la persona tiene un episodio de manía, puede ser difícil persuadirla de que necesita tratamiento. A veces es necesario hospitalizarla si los síntomas son graves. Muchas personas nunca son hospitalizadas y el cuidado de su salud se lleva a cabo completamente en la comunidad.

Las personas con trastorno bipolar del ánimo pueden tener una vida plena y productiva si tienen acceso a tratamiento y apoyo apropiados.

A menudo, la familia y los amigos de las personas con trastorno bipolar del ánimo se pueden sentir confusos y angustiados. La educación sobre la enfermedad y el apoyo, así como un mejor entendimiento por parte de la comunidad, son parte importante del tratamiento.



## Dónde buscar ayuda

- Su médico de cabecera
- Su centro comunitario de salud
- Su centro comunitario de salud mental

Para recibir información de nuestros servicios, busque ayuda comunitaria en *Community Help* y servicios del bienestar en *Welfare Services* y los números de emergencia de 24 horas en su guía telefónica.

Si necesita un intérprete llame a (TIS) al 13 14 50

Para recibir ayuda inmediata de asesoría psicológica, llame a Lifeline al 13 11 14. Lifeline también le puede proveer con contactos, y más información y ayuda.

Puede encontrar más información en:

[www.mifa.org.au](http://www.mifa.org.au)

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)

[www.crufad.com](http://www.crufad.com)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

## Sobre este folleto

Este folleto es parte de una serie sobre las enfermedades mentales financiada por el gobierno australiano bajo la Estrategia Nacional de la Salud Mental (National Mental Health Strategy)

Otros folletos en esta serie incluyen:

*¿Qué es la enfermedad mental?*

*¿Qué es el trastorno de ansiedad?*

*¿Qué es el trastorno depresivo?*

*¿Qué es el trastorno de la alimentación?*

*¿Qué es esquizofrenia?*

*¿Qué es trastorno de la personalidad?*

Copias gratuitas de todos los folletos pueden conseguirse de Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Para obtener copias en otros idiomas llame a: Multicultural Mental Health Australia al teléfono: (02) 9840 3333 [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details here

