

Trastorno bipolar



Office of
Mental Health

Índice

Información general	1
Signos y síntomas	2
Diagnóstico	3
Trastorno bipolar y otras enfermedades	3
<i>Psicosis</i>	3
<i>Ansiedad y TDAH</i>	3
<i>Abuso de sustancias</i>	3
Factores de riesgo	4
<i>Estructura y funcionamiento del cerebro</i>	4
<i>Genética</i>	4
<i>Antecedentes familiares</i>	4
Tratamientos y terapias	4
Medicamentos	4
Psicoterapia	5
Otras opciones de tratamiento	5
<i>Terapia electroconvulsiva (TEC)</i>	5
<i>Medicamentos para dormir</i>	5
<i>Suplementos</i>	5
<i>Llevar una bitácora de vida</i>	6

Cómo encontrar ayuda.....	6
Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York	6
Localizador de programas para tratamiento de salud mental.....	6
Para obtener ayuda inmediata	6

Trastorno bipolar

Información general

El trastorno bipolar, también conocido como enfermedad maníaco depresiva, es un trastorno cerebral que causa cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía, los niveles de actividad y la capacidad para desempeñar las tareas cotidianas.

Hay cuatro tipos básicos de trastornos bipolares; todos ellos involucran cambios claros en el estado de ánimo y los niveles de energía y actividad. Estos estados de ánimo varían de períodos de conducta extremadamente «acelerada», alegre y energética (conocidos como episodios maníacos) a períodos de mucha tristeza, depresión y desesperanza (conocidos como episodios depresivos). Los períodos maníacos menos severos se conocen como episodios hipomaniacos.

- **Trastorno bipolar I**- definido por episodios maníacos que duran al menos 7 días, o por síntomas maníacos que son tan graves que la persona necesita atención hospitalaria inmediata. Por lo general también ocurren episodios depresivos, que duran al menos 2 semanas. También es posible presentar episodios de depresión con características mixtas (tener síntomas de depresión y manía al mismo tiempo).
- **Trastorno bipolar II**- definido por un patrón de episodios depresivos y episodios hipomaniacos, pero no los episodios maníacos intensos arriba descritos.
- **Trastorno ciclotímico (también llamado ciclotimia)**- definido por numerosos períodos de síntomas hipomaniacos, así como numerosos períodos de síntomas depresivos que duran al menos 2 años (1 año en niños y adolescentes). Sin embargo, los síntomas no satisfacen los requisitos de diagnóstico de un episodio hipomaniaco y un episodio depresivo.
- **Otros trastornos bipolares y relacionados, específicos y no específicos**- definidos por síntomas de trastorno bipolar que no coinciden con las tres categorías anteriores.

Signos y síntomas

Las personas con trastorno bipolar sufren de períodos de emociones inusualmente intensas, cambios en sus patrones de sueño y niveles de actividad, y conductas inusuales. Estos períodos distintivos se conocen como «episodios anímicos». Los episodios anímicos son drásticamente distintos de los estados de ánimo y comportamientos típicos de la persona. Junto con los episodios anímicos ocurren cambios extremos en la energía, la actividad y el sueño.

Las personas en un episodio maníaco pueden:	Las personas en un episodio depresivo pueden:
Sentirse muy animadas, alegres o eufóricas	Sentirse muy tristes, deprimidas, vacías o sin esperanza
Tener mucha energía	Tener muy poca energía
Tener niveles de actividad elevados	Tener niveles de actividad reducidos
Sentirse nerviosas o tensas	Tener problemas para dormir, pueden dormir demasiado o demasiado poco
Tener problemas para dormir	Sentir que no pueden disfrutar nada
Volverse más activos de lo usual	Sentirse preocupadas y vacías
Hablar demasiado rápido sobre muchas cosas diferentes	Tener problemas para concentrarse
Estar agitadas, irritables o sensibles	Olvidar cosas con mucha frecuencia
Sentir que sus pensamientos van demasiado rápido	Comer demasiado o demasiado poco
Pensar que pueden hacer muchas cosas a la vez	Sentirse cansados o «lentos»
Hacer cosas riesgosas, como gastar mucho dinero o tener relaciones sexuales imprudentes	Pensar en la muerte o en el suicidio

En ocasiones un episodio anímico incluye síntomas tanto maníacos como depresivos. Esto se conoce como un episodio con características mixtas. Las personas que presentan un episodio con características mixtas pueden sentirse muy tristes, vacíos o desesperanzados, y al mismo tiempo sentirse con demasiada energía.

El trastorno bipolar puede estar presente incluso cuando los cambios repentinos del estado de ánimo son menos extremos. Por ejemplo, algunas personas con trastorno bipolar presentan hipomanía, una forma menos grave de manía. Durante un episodio hipomaniaco una persona puede sentirse muy bien, ser muy productiva y funcionar bien. La persona puede sentir que nada está mal, pero sus familiares y amigos pueden reconocer los cambios repentinos en el estado de ánimo y las variaciones en el nivel de actividad como un posible trastorno bipolar. Sin el tratamiento apropiado, las personas con hipomanía pueden desarrollar una manía o depresión grave.

Diagnóstico

El diagnóstico y tratamiento apropiados ayudan a las personas con trastorno bipolar a vivir vidas saludables y productivas. Hablar con un médico o con otro profesional acreditado de la salud mental es el primer paso para cualquier persona que sienta que puede tener trastorno bipolar. El médico puede realizar una exploración física para descartar otros trastornos. Si los problemas no son causados por otras enfermedades, el médico puede hacer una evaluación de salud mental o hacer una derivación a un profesional de la salud mental capacitado, como un psiquiatra, que tenga experiencia en el diagnóstico y tratamiento del trastorno bipolar.

Nota para los proveedores de servicios de salud: Las personas con trastorno bipolar tienen más probabilidades de buscar ayuda cuando están deprimidas que cuando presentan manía o hipomanía. Por lo tanto, se necesita una historia médica completa para asegurarse de que el trastorno bipolar no se diagnostique erróneamente como depresión mayor. A diferencia de las personas con trastorno bipolar, las personas que tienen solamente depresión (también llamada depresión unipolar) no presentan manía. Sin embargo, pueden experimentar algunos síntomas maníacos al mismo tiempo, lo que también se conoce como trastorno de depresión mayor con características mixtas.

Trastorno bipolar y otras enfermedades

Algunos síntomas del trastorno bipolar son similares a los de otras enfermedades, lo que puede dificultarle al médico hacer un diagnóstico. Además, muchas personas tienen trastorno bipolar junto con otra enfermedad, como trastorno de ansiedad, abuso de sustancias o un trastorno de la alimentación. Las personas con trastorno bipolar también están en mayor riesgo de enfermedades tiroideas, migrañas, enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y otras enfermedades físicas.

Psicosis: En ocasiones, una persona con episodios severos de manía o depresión también presenta síntomas psicóticos, como alucinaciones o delirios. Los síntomas psicóticos tienden a coincidir con el estado de ánimo extremo de la persona. Por ejemplo:

Alguien que tiene síntomas psicóticos durante un episodio maníaco puede creer que es famosa, que tiene mucho dinero o que tiene poderes especiales.

Alguien que tiene síntomas psicóticos durante un episodio depresivo puede creer que está arruinado y en bancarrota, o que ha cometido un delito.

Por lo tanto, las personas con trastorno bipolar que también tienen síntomas psicóticos a veces reciben un diagnóstico erróneo de esquizofrenia.

Ansiedad y TDAH: Los trastornos de ansiedad y el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) a menudo se diagnostican en personas con trastorno bipolar.

Abuso de sustancias: Las personas con trastorno bipolar también pueden hacer mal uso de las drogas o el alcohol, tener problemas en sus relaciones, o tener un mal rendimiento escolar o laboral. Los familiares, amigos y las personas que presentan los síntomas pueden no reconocer estos problemas como un signo de una enfermedad mental grave, como el trastorno bipolar.

Factores de riesgo

Los científicos están estudiando las posibles causas del trastorno bipolar. La mayoría están de acuerdo en que no hay una sola causa. En cambio, es probable que muchos factores contribuyan a la enfermedad o aumenten el riesgo.

Estructura y funcionamiento del cerebro Algunos estudios muestran cómo los cerebros de las personas con trastorno bipolar pueden ser diferentes de los cerebros de personas sanas o de personas con otros trastornos mentales. Aprender más sobre estas diferencias, junto con la información nueva de estudios genéticos, ayuda a los científicos a entender mejor el trastorno bipolar y a predecir qué tipos de tratamientos funcionarán con más eficacia.

Genética: Algunas investigaciones sugieren que las personas con ciertos genes tienen más probabilidades de desarrollar el trastorno bipolar que otras. Pero los genes no son el único factor de riesgo para el trastorno bipolar. Los estudios en gemelos idénticos han demostrado que incluso si un gemelo desarrolla trastorno bipolar, el otro gemelo no siempre desarrolla el trastorno, a pesar de que los gemelos idénticos tienen los mismos genes.

Antecedentes familiares: El trastorno bipolar tiende a aparecer en familias. Los niños con un padre o hermano que tiene trastorno bipolar tienen muchas más probabilidades de desarrollar la enfermedad, en comparación con niños que no tengan antecedentes familiares del trastorno. Sin embargo, es importante señalar que la mayoría de las personas con antecedentes familiares de trastorno bipolar no desarrollarán la enfermedad.

Tratamientos y terapias

El tratamiento ayuda a muchas personas, incluso a las que sufren de las formas más graves del trastorno bipolar, a lograr un mejor control de sus cambios repentinos de estado de ánimo y de otros síntomas bipolares. Un plan de tratamiento eficaz generalmente incluye una combinación de medicamentos y psicoterapia. El trastorno bipolar es una enfermedad que dura toda la vida. Los episodios de manía y depresión generalmente regresan con el tiempo. Entre los episodios, muchas personas con trastorno bipolar no tienen cambios repentinos de estado de ánimo, aunque algunas personas pueden tener síntomas persistentes. El tratamiento continuo, a largo plazo, ayuda a controlar estos síntomas.

Medicamentos

Diferentes tipos de medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas del trastorno bipolar. La persona quizá tenga que probar varios medicamentos distintos antes de encontrar los que funcionan mejor.

Los medicamentos que se usan por lo general para tratar el trastorno bipolar incluyen:

- Estabilizadores del estado de ánimo
- Antipsicóticos atípicos
- Antidepresivos

Todas las personas que tomen medicamentos deben:

- Hablar con un médico o farmacéutico para entender los riesgos y beneficios del medicamento.
- Informar de inmediato a un médico de todas sus inquietudes sobre los efectos secundarios. El médico podría tener que cambiar la dosis o probar un medicamento diferente.
- No suspenda un medicamento sin hablar antes con un médico. Suspender un medicamento repentinamente puede causar un «rebote» o empeoramiento de los síntomas del trastorno bipolar. También pueden presentarse otros efectos molestos o potencialmente peligrosos de la abstinencia.
- Informe de los efectos secundarios serios al programa de Informes de Eventos Adversos MedWatch de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) en <http://www.fda.gov/Safety/MedWatch> o por teléfono al 1-800-332-1088. Tanto clientes como médicos pueden enviar informes.

Consulte el sitio de internet de la Administración de Alimentos y Medicamentos (<http://www.fda.gov/>) para ver la información más reciente sobre advertencias, guías de medicamentos para pacientes y medicamentos de aprobación reciente.

Psicoterapia

Cuando se recibe en conjunto con medicamentos, la psicoterapia puede ser un tratamiento efectivo para el trastorno bipolar. Puede brindar apoyo, educación y orientación a las personas con trastorno bipolar y a sus familias.

Algunos tratamientos de psicoterapia que se usan para tratar el trastorno bipolar incluyen:

- Terapia cognitivo conductual (TCC)
- Terapia orientada a la familia
- Terapia interpersonal y de ritmo social
- Psicoeducación

Otras opciones de tratamiento

Terapia electroconvulsiva (TEC): La TEC puede brindar alivio a las personas con trastorno bipolar grave que no han podido recuperarse con otros tratamientos. En ocasiones se usa la TEC para los síntomas de trastorno bipolar cuando otras situaciones médicas, como el embarazo, hacen que sea demasiado riesgoso administrar medicamentos. La TEC puede causar algunos efectos secundarios de corta duración, como confusión, desorientación y pérdida de la memoria. Las personas con trastorno bipolar deben hablar con un profesional calificado de la salud sobre los posibles beneficios y riesgos de la TEC.

Medicamentos para dormir: Las personas con trastorno bipolar que tienen problemas para dormir con frecuencia descubren que el tratamiento es de utilidad. Sin embargo, si la falta de sueño no mejora, un médico puede sugerir un cambio de medicamentos. Si el problema continúa, el médico puede recetar sedantes u otros medicamentos para dormir.

Suplementos: No se han hecho muchas investigaciones sobre suplementos naturales o de hierbolaria, y cómo pueden afectar al trastorno bipolar.

Es importante que el médico conozca todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y suplementos que está tomando un paciente. Ciertos medicamentos y suplementos pueden causar efectos indeseables o peligrosos cuando se toman juntos.

Llevar una bitácora de vida: Incluso con el tratamiento apropiado, pueden ocurrir cambios repentinos de estado de ánimo. El tratamiento es más efectivo cuando el paciente y el médico colaboran estrechamente y hablan abiertamente sobre sus inquietudes y decisiones. Llevar una bitácora de vida que registre diariamente los síntomas del estado de ánimo, tratamientos, patrones de sueño y eventos de la vida puede ayudar a los pacientes y médicos a dar seguimiento al trastorno bipolar y a tratarlo con mayor eficacia.

Cómo encontrar ayuda

Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York

El Directorio del Programa de Salud Mental proporciona información sobre todos los programas del Estado de New York que son operados, autorizados o financiados por la Oficina de Salud Mental del Estado (por sus siglas en inglés, OMH). Este sitio incluye tres opciones de búsqueda: Búsqueda básica, búsqueda avanzada y directorio completo. Las definiciones de todos los programas están disponibles en la pestaña Support (Ayuda), junto con la ayuda del directorio y la información sobre la recolección de datos del programa. Encuentre servicios cerca de usted en: Aplicación móvil «Find a Program» en omh.ny.gov

Localizador de programas para tratamiento de salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (por sus siglas en inglés, SAMHSA) ofrece este recurso en línea para encontrar instituciones y programas de tratamiento de salud mental. La sección del localizador de tratamientos de salud mental del Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Conductual muestra las instituciones que brindan servicios de salud mental a personas con enfermedades mentales. Encuentre una institución en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov/>

Para obtener ayuda inmediata

Si se encuentra en crisis: Llame sin costo a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255), disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. El servicio está disponible para todos. Todas las llamadas son confidenciales. El número TTY es el 1-800-799-4TTY (4889).

Si está pensando en causarse daño o tiene pensamientos suicidas:

- Hable de inmediato con alguien que pueda ayudarle
- Llame a su profesional acreditado de la salud mental si ya está consultando a uno
- Llame a su médico
- Acuda al departamento de emergencias del hospital más cercano

Si un ser querido está pensando en el suicidio:

- No lo deje solo
- Trate de llevarlo inmediatamente al médico o a la sala de emergencia del hospital más cercano para obtener ayuda, o llame al 911.
- Elimine el acceso a armas de fuego y otros medios potenciales de suicidio, incluyendo medicamentos

La Oficina de Salud Mental del Estado de New York agradece al Instituto Nacional de Salud Mental por proporcionar la información contenida en este folleto.
Julio de 2018

Si tiene preguntas o quejas sobre los servicios de salud mental en cualquier parte del Estado de New York, comuníquese con:

Oficina de Salud Mental
del Estado de New York
Relaciones con Clientes
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (sin costo)

Para obtener información sobre los servicios de salud mental en su comunidad, comuníquese con la oficina regional de la Oficina de Salud Mental del Estado de New York más cercana a usted:

Oficina para New York Oeste
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Oficina para New York Central
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Oficina para Hudson River
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Oficina para Long Island
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

Oficina para la Ciudad de New York
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

¿En crisis?

Tenemos tiempo para escuchar.

Envíe el mensaje de
texto **Got5** al **741741**

**Línea Nacional para la
Prevención del Suicidio**

1-800-273-TALK (8255)

Disponibles 24 horas al día, 7 días a la
semana (sin costo)

El servicio está disponible para todos.
Todas las llamadas son confidenciales.

El número TTY es:
1-800-799-4TTY (4889)

Conéctese con la OMH



www.facebook.com/nysomh



www.twitter.com/nysomh
[@nysomh](https://twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



Para obtener más información sobre esta publicación, comuníquese a:

NYS OMH Community Outreach and
Public Education Office
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (sin costo)
www.omh.ny.gov