DANBURY HOSPITAL

A Higher Level of Care

Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital

¿Qué es la enfermedad bipolar y cómo se trata?

¿Qué es la enfermedad bipolar?

El trastorno bipolar es una enfermedad cerebral grave que afecta a alrededor de 6 millones de adultos en los Estados Unidos. Este folleto de educación para el paciente lo ayudará a informarse más acerca de esta enfermedad y su tratamiento.

La enfermedad bipolar también es conocida como enfermedad maníaco-depresiva. Las personas con trastorno bipolar experimentan cambios de estado de ánimo inusuales. A veces, se sienten muy felices y animadas, y están mucho más activas de lo habitual. Esto se llama **manía**. Una forma de manía leve a moderada se llama **hipomanía.** En otros momentos, las personas con trastorno bipolar se sienten muy tristes y deprimidas, y están mucho menos activas. Esto se llama **depresión**. El trastorno bipolar también puede provocar cambios en la energía y en el comportamiento.

El trastorno bipolar no es lo mismo que los altibajos emocionales normales. Los síntomas del trastorno bipolar son más fuertes. Pueden perjudicar las relaciones y hacer que resulte difícil conservar un trabajo. Además, pueden ser peligrosos. Las personas con trastorno bipolar pueden comenzar a consumir drogas y alcohol para tratar por sí mismos su enfermedad, lo que podría provocar dependencia de esas sustancias. La automedicación empeora la situación.

Cualquier persona puede padecer trastorno bipolar. Por lo general, aparece en los últimos años de la adolescencia o en los primeros años de la edad adulta. Pero los niños y los adultos de más edad también pueden padecer trastorno bipolar. Generalmente, la enfermedad dura toda la vida.

La enfermedad bipolar no tiene cura; sin embargo, con un tratamiento adecuado, se pueden controlar los síntomas como con cualquier otra enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad bipolar?

Los cambios de estado de ánimo bipolares se llaman “episodios”. Las personas pueden tener episodios hipomaníacos, maníacos, depresivos o “combinados”. Los episodios combinados tienen síntomas maníacos y depresivos. Estos episodios del estado de ánimo provocan síntomas que duran una o dos semanas, y a veces más. En un episodio, los síntomas están presentes todos los días durante la mayor parte del día y los cambios de estado de ánimo son intensos. Los sentimientos son fuertes y aparecen junto con cambios extremos en el comportamiento y en los niveles de energía.

Las personas que están atravesando un episodio maníaco pueden

- Sentirse muy animados o “acelerados”
- Estar inquietos o muy excitados
- Hablar muy rápido sobre diferentes temas al mismo tiempo.
- Estar nerviosos, irritables o susceptibles
- Tener problemas para dormir o relajarse
- Hacer cosas riesgosas, como por ejemplo gastar mucho dinero o tener relaciones sexuales imprudentes
- Pensar que pueden hacer muchas cosas a la misma vez y estar más activas de lo habitual

Las personas que están atravesando un episodio depresivo pueden:

- Sentirse muy deprimidas o tristes
- Sentirse preocupados y vacíos
- Tener dificultades para concentrarse
- Tener olvidos frecuentes
- Perder interés en actividades divertidas y estar menos activo
- Sentirse cansado o pesado
- Tener problemas para dormir
- Pensar en la muerte o en el suicidio.

Si una persona deprimida expresa pensamientos suicidas, tómelo en serio y llame al 911 o llévelo a una sala de emergencias.

¿Cuáles son las causas de la enfermedad bipolar?

- Factores genéticos, ambientales y emocionales.
- Trastorno de sustancias químicas normales en el cerebro
- Los genes, porque es una enfermedad que se da en familias.
- Las drogas, como por ejemplo los opiáceos y alucinógenos pueden llevar a la manía.
- El estrés, tanto físico como emocional, tiene una gran influencia y, además, provoca recaídas.

¿Qué puede ayudar a una persona con trastorno bipolar a permanecer bien?

Para permanecer bien se puede:

- Reducir los factores de riesgo de recaída evitando situaciones, personas y eventos estresantes
- Evitar desencadenantes que sabe que llevan a una recaída
- Organizar cada día
- Crear rutinas regulares
- Establecer patrones regulares normales de sueño/vigilia
- Permanecer en tratamiento con un médico de confianza.
- Tomar sus medicamentos incluso si ha estado bien por muchos años
- Asegurar el acceso a medicamentos de emergencia en caso de que los síntomas empeoren
- Buscar formas saludables de manejar la tristeza por tener una enfermedad crónica.
- Informarse lo más posible sobre la enfermedad y sus síntomas y desencadenantes habituales

¿Cuál es el tratamiento para la enfermedad bipolar?

En este momento, el trastorno bipolar no tiene cura. Pero el tratamiento puede ayudar a controlar los síntomas. La mayoría de las personas puede recibir ayuda con los cambios de estado de ánimo y problemas de comportamiento. El tratamiento funciona mejor cuando es continuo en lugar de ser interrumpido.

1. Medicamentos. Los medicamentos para el trastorno bipolar son recetados por profesionales habilitados, con experiencia en el diagnóstico y atención de trastornos mentales.

Generalmente, se recetan medicamentos conocidos como **estabilizadores del estado de ánimo**. Por lo general, las personas con trastorno bipolar continúan el tratamiento con medicamentos durante toda la vida. Los medicamentos pueden cambiarse y ajustarse a lo largo del trabajo en conjunto del paciente y el médico. Si fuera necesario, se pueden agregar varios tipos diferentes de medicamentos, como por ejemplo medicamentos antidepresivos o antipsicóticos para tratar los síntomas a medida que aparecen. Estos medicamentos se pueden dejar de tomar por algún tiempo mientras se continúan tomando los estabilizadores del estado de ánimo. Las personas responden a los medicamentos de forma diferente, por lo tanto el tipo de medicamento depende del paciente y del episodio que se esté tratando.

Los medicamentos pueden causar efectos secundarios. **Los pacientes deben consultar siempre y luego informarle a su médico acerca de cualquier problema que piensen que un nuevo medicamento les pueda estar provocando.** Los pacientes no deben dejar de tomar un medicamento sin la ayuda de un médico. Dejar de tomar un medicamento repentinamente puede ser peligroso y puede hacer que los síntomas empeoren.

2. Terapias psicosociales. Determinadas terapias psicosociales han resultado ser un complemento exitoso a los medicamentos al momento de mantener el bienestar:

a. Terapia cognitiva/ del comportamiento: Ayuda a las personas a reconocer y modificar pensamientos distorsionados que puede contribuir a los síntomas.

b. La terapia centrada en la familia se concentra en educar y orientar con respecto a la enfermedad y utiliza formas para disminuir el nivel de angustia en la familia.

Las personas necesitan que sus familiares estén bien informados acerca del trastorno y que haya una comunicación abierta entre los familiares.

c. Psicoeducación: Se puede emplear de forma independiente o como parte de las terapias anteriores. Brinda apoyo social y ayuda a la divulgación de información sobre el trastorno bipolar. Ayuda a las personas a aprender a vivir con una enfermedad crónica y a encontrar maneras de permanecer bien.

Se ha descubierto que estas terapias:

- Ayudan a atenuar los síntomas
- Aumentan el número de meses que la persona se siente bien
- Aceleran la recuperación
- Disminuyen el riesgo de recaída
- Llevan a tener un mejor funcionamiento general
- Ayudan a tener relaciones personales más estables
- Ayudan a disfrutar más de la vida

La depresión podría ser la carga más dolorosa del trastorno bipolar. Los investigadores piensan que la depresión es el mayor indicador de discapacidad y que se debe diagnosticar y tratar rápidamente.

El desempeño laboral es un área de gran vulnerabilidad para las personas con trastorno bipolar**.** Hasta donde sabemos, las terapias psicosociales no parecen tener ningún efecto en la capacidad de las personas de trabajar o participar en actividades de tiempo libre. Sin embargo, las personas que participan en terapia intensiva tienen un mejor funcionamiento general.

Por ese motivo, es importante tanto para la persona, como para sus familiares, amigos e incluso hasta para sus supervisores, estar informados acerca de la enfermedad. Además, deberían conocer los síntomas que podrían ser un signo de recaída y los síntomas que podrían desencadenar el trastorno. Esto puede ayudar a evitar un deterioro grave del funcionamiento y/ o una recaída importante que lleve a una manía o al suicidio.

Para obtener más información

Horblit Health Sciences Library (Biblioteca de ciencias de la salud de Horblit)

Danbury Hospital

Tel.: 203-739-7419

Biblioteca Nacional de Medicina en MedlinePlus, www.medlineplus.gov

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental),

www.nimh.nih.org

Notas:

Fuente:

American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría),

Obra de referencia DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed., Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, 4ª ed.)

Harvard Mental Health Letter (Carta de salud mental de Harvard), junio de 2008;

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de Salud Mental), www.nimh.nih.org

Para obtener más información o para informarse acerca de los servicios y programas especializados disponibles en el Danbury Hospital, visite www.DanburyHospital.org