

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es una afección mental grave. Puede alterarle la vida profundamente. En ocasiones, puede causar una gran aflicción a usted y sus seres queridos. Pero no pierda la esperanza. Aunque esta enfermedad no se puede curar, hay tratamientos que pueden ayudar a controlar sus síntomas. Consulte con el proveedor de atención médica o con un profesional de salud mental. Ellos podrán aconsejarla y darle apoyo.



¿Qué causa el trastorno bipolar?

Se desconocen las causas exactas del trastorno bipolar. Se sabe que puede afectar a varios miembros de la misma familia (ser hereditaria). Se piensa que existen factores hereditarios capaces de afectar las células nerviosas del cerebro, aunque hasta la fecha aún no se han identificado los genes involucrados.

¿A quiénes afecta?

Más de 5 millones de adultos en este país tienen trastorno bipolar. Con frecuencia afecta a adultos jóvenes. Pero también puede presentarse en niños y adultos mayores. El trastorno bipolar afecta tanto a hombres como a mujeres. Pueden padecerla personas de cualquier raza, cultura y nivel económico.

Altibajos

El trastorno bipolar se llamaba anteriormente enfermedad maníaco-depresiva. Esto se debe a que provoca cambios de humor extremos. A veces, la persona podría sentirse casi demasiado feliz. A menudo, estos períodos de euforia van seguidos de una gran desesperación. En algunos casos, los dos extremos pueden producirse al mismo tiempo. Por lo general, es más común que el ánimo fluctúe entre un estado y el otro. Estos cambios de humor pueden ocurrir de manera muy aislada. O pueden presentarse 4 veces al año o más. Sin tratamiento, probablemente estos altibajos reaparecerán durante toda la vida.

Episodios maníacos

Durante los episodios maníacos del trastorno bipolar, se siente eufórico. Ni siquiera las peores noticias parecen abatirlo. Probablemente sienta que puede hacer lo que sea. A veces,

incluso podría intentarlo. Podría hacer cosas muy arriesgadas, con la creencia de que nada puede lastimarlo. Los riesgos pueden implicar decisiones físicas, emocionales y financieras peligrosas. También podría hablar demasiado rápido y sentir que las ideas se le agolpan en la cabeza. Quizás pase días sin dormir. Y tal vez logre hacer mucho en muy poco tiempo. Los episodios maníacos suelen terminar en depresión.

Episodios depresivos

En los episodios depresivos, siente tristeza y depresión intensas y abrumadoras. También podría sentirse inútil, cansado y desvalido. Ni siquiera las cosas que más le importan le producen placer. En ocasiones podría sentir deseos de morir. Quizás hasta llegue a considerar la posibilidad de quitarse la vida.

Signos de advertencia del suicidio

- Pensar a menudo que quiere quitarse la vida
- Planear maneras de suicidarse
- Hablar o escribir sobre la idea de suicidarse
- Pensar que la muerte es la única solución a sus problemas
- Sentir una necesidad urgente de hacer su testamento u organizar su sepelio
- Regalar objetos que le pertenecen
- Tener conductas arriesgadas, como tener sexo con alguien desconocido o beber y conducir
- Comprar un arma mortal, como una pistola, o acumular medicamentos que pueda usar para una sobredosis

Cuándo llamar al 988

Si nota alguno de estos signos de advertencia del suicidio, busque ayuda inmediatamente. Llame por teléfono o envíe un mensaje al 988. Se lo pondrá en contacto con un consejero de crisis capacitado de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Además, hay una opción de chat en línea disponible en www.suicidepreventionlifeline.org. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

Cómo los problemas diarios afectan la salud

Muchos aspectos de la vida diaria afectan la salud. Esto puede incluir los medios de transporte, los problemas de dinero, la vivienda, el acceso a alimentos y el cuidado de los niños. Si no puede asistir a las consultas médicas, es posible que no reciba la atención que necesita. Cuando el dinero escasea, puede ser difícil pagar los medicamentos. Y vivir lejos de una tienda de comestibles puede dificultar la compra de alimentos saludables.

Si tiene preguntas sobre cualquiera de estos u otros temas, hable con el equipo de atención médica. Quizás conozcan recursos locales para ayudarlo. O bien, pueden asignarle un miembro del personal para ayudarlo.

Más información

Si necesita más información, use los recursos que aparecen a continuación:

- [Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\), en www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) o al 866-615-6464
- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio, en www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) o al 800-273-TALK (800-273-8255). En caso de crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988.
- [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\), en www.nami.org](http://www.nami.org) o al 800-950-6264
- [Mental Health America, en www.nmha.org](http://www.nmha.org) o al 800-969-6642