



Trastorno Bipolar

¿qué es el trastorno bipolar?

- ¿Algunos días te sientes muy feliz y con mucha energía y otros muy triste y deprimido/a? Estos estados de ánimo, ¿te duran una semana o más? ¿Te es difícil dormir, concentrarte o ir a trabajar debido a estos cambios en el estado de ánimo? Algunas personas con estos síntomas tienen el trastorno bipolar, una enfermedad mental grave.
- El trastorno bipolar es una enfermedad grave del cerebro. También se conoce como enfermedad maniaco-depresiva o depresión maniaca. Las personas con este trastorno tienen cambios inusuales en el estado de ánimo. A veces se sienten muy felices y "animados" y son mucho más energéticos y activos de lo habitual. A esto se le llama episodio maniaco. Otras veces, las personas se sienten muy tristes y "deprimidos/as", tienen poca energía y son mucho menos activos o activas de lo normal. Esto se conoce como depresión o un episodio depresivo.
- Los "altibajos" del trastorno bipolar no son iguales que los altibajos normales que todos y todas tenemos. Los cambios en el estado de ánimo son más extremos y vienen acompañados de cambios en el sueño, nivel de energía y capacidad de pensar con claridad. Los síntomas bipolares son tan fuertes que pueden perjudicar las relaciones y la asistencia a la

escuela o universidad o mantener un trabajo. Esta enfermedad también puede ser peligrosa. Algunas personas con trastorno bipolar intentan hacerse daño o suicidarse.

- Estas personas pueden recibir tratamiento. Con ayuda, pueden mejorar y llevar una vida exitosa.
- No es fácil de diagnosticar, algunas personas tienen el trastorno bipolar durante años antes de que se diagnostique la enfermedad. Esto ocurre porque los síntomas bipolares pueden parecerse a otros problemas diferentes. Las y los familiares y amigos/as pueden notar los síntomas, pero no darse cuenta que son parte de un problema mayor. La o el médico puede creer que la persona tiene una enfermedad distinta como, por ejemplo, esquizofrenia o depresión.
- Además, las personas que tienen este trastorno a menudo también tienen otros problemas de salud. Esto puede dificultar el diagnóstico de trastorno bipolar. Algunos ejemplos de estos otros problemas incluyen el abuso de sustancias, trastornos de ansiedad, enfermedad de la tiroides, enfermedades cardíacas y obesidad.

¿Algunos días te sientes muy feliz y con mucha energía y otros muy triste y deprimido/a? Estos estados de ánimo, ¿te duran una semana o más? ¿Te es difícil dormir, concentrarte o ir a trabajar debido a estos cambios en el estado de ánimo?

síntomas del trastorno bipolar

- Estas personas pueden tener episodios maníacos, episodios depresivos o episodios "mixtos". Un episodio mixto incluye síntomas maníacos y síntomas depresivos. Los síntomas de un episodio anímico duran una o dos semanas y, a veces, hasta más. Cuando una persona está pasando por uno de estos episodios, los síntomas se le presentan todos los días y duran la mayor parte del día.
- Los episodios anímicos son intensos. Los sentimientos son fuertes y suceden junto con cambios extremos en el comportamiento y en los niveles de energía.
- Las personas que están teniendo un episodio maniaco pueden:
 - Sentirse muy "animadas" o felices.
 - Sentirse "nerviosas" o "aceleradas".
 - Tener problemas para dormir.
 - Ser más activas que de costumbre.
 - Hablar muy rápido sobre muchas cosas diferentes.
 - Estar agitadas, irritables o muy sensibles.
- Sentir que sus pensamientos van muy rápido.
- Pensar que pueden hacer muchas cosas a la vez.
- Hacer cosas arriesgadas, como gastar mucho dinero o tener sexo de manera imprudente.
 - Las personas que están teniendo un episodio depresivo pueden:
 - Sentirse muy "decaídas" o tristes.
 - Dormir demasiado o muy poco.
 - Sentirse como que no pueden disfrutar de nada.
 - Sentirse preocupadas o vacías.
 - Tener problemas para concentrarse.
 - Olvidarse mucho las cosas.
 - Comer demasiado o muy poco.
 - Sentirse cansadas o sin energía.
 - Tener dificultad para dormirse.
 - Pensar en la muerte o el suicidio.

Los "episodios anímicos" del trastorno bipolar incluyen cambios inusuales en el estado de ánimo conjuntamente con los hábitos de dormir, niveles de actividad, pensamientos o comportamiento.

causas del trastorno bipolar

- El trastorno bipolar se puede presentar en cualquier persona. Con frecuencia, los síntomas comienzan en la adolescencia tardía o la adultez temprana, pero pueden presentarse en las y los niños y en adultos y adultas mayores también. Por lo general, la enfermedad dura toda la vida.
- Las y los médicos no saben cuál es la causa del trastorno bipolar, pero hay varias cosas que pueden contribuir a la enfermedad. Los genes familiares pueden ser un factor, ya que el trastorno bipolar se puede dar en familias. Sin embargo, es importante saber que sólo porque alguien en su familia tiene el trastorno bipolar, no significa que otros miembros de la familia también lo tendrán.
- Otro factor que puede conducir al trastorno bipolar es la estructura del cerebro o la función cerebral de la persona con el trastorno. Los científicos están estudiando la enfermedad y así descubriendo más sobre ella. Esta investigación puede ayudar a médicos y médicas a tratar mejor a las y los pacientes. Además, puede ayudar a las y los doctores a predecir si el trastorno bipolar se puede presentar en una

persona. Es posible que algún día puedan llegar a prevenir la enfermedad en ciertas personas.

- A veces las personas que padecen de episodios anímicos muy intensos pueden tener síntomas psicóticos. La psicosis afecta los pensamientos y las emociones, así como la capacidad de una persona para distinguir lo que es real de lo que no lo es. Las personas con 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, que han perdido todo su dinero o que sus vidas están arruinadas por alguna otra razón.
- A veces los episodios anímicos van acompañados de problemas de comportamiento. La persona puede beber demasiado o consumir drogas. Estos problemas pueden dañar su vida y perjudicar sus relaciones. Algunas personas que tienen el trastorno bipolar tienen problemas manteniendo su empleo o desempeñándose bien en sus estudios.

El trastorno bipolar se puede presentar en cualquier persona. Con frecuencia, los síntomas comienzan a presentarse en la adolescencia tardía o la adultez temprana, pero pueden presentarse en las y los niños y en adultos y adultas mayores también.

tratamiento del trastorno bipolar

• Por ahora, no hay cura para el trastorno bipolar, pero el tratamiento puede ayudar a controlar los síntomas. La mayoría de las personas puede obtener ayuda para controlar los cambios en el estado de ánimo y los problemas de comportamiento. El tratamiento funciona mejor cuando es constante y no se lo interrumpe. Las opciones de tratamiento incluyen:

- Medicamentos. Hay diversos tipos de medicamentos que pueden dar buenos resultados. Las personas responden de diferentes maneras a los fármacos, por lo que el tipo correcto del medicamento depende de cada persona. A veces es necesario probar más de un tipo de medicamento para ver cuál da el mejor resultado.
- Los fármacos pueden tener efectos secundarios. Siempre se debe informar a la o el médico sobre cualquiera de estos problemas. Tampoco se debe dejar de tomar el medicamento sin antes consultarlo. Puede ser peligroso suspenderlo repentinamente y los síntomas bipolares pueden empeorar.
- Terapia. Hay diferentes tipos de psicoterapia o terapia de "diálogo" que pueden ayudar a las personas con trastorno bipolar. La terapia

puede ayudarles a cambiar su comportamiento y manejar su vida. También puede ayudar a las y los pacientes a llevarse mejor con la familia y amigos/as. A veces, la terapia incluye a los miembros de la familia.

- Otros tratamientos. Algunas personas no mejoran con los medicamentos y la psicoterapia. Estas personas pueden tratar la terapia electroconvulsiva. Esto a veces se conoce como terapia de "choque". La terapia electroconvulsiva proporciona una corriente eléctrica rápida que a veces puede corregir algunos problemas en el cerebro.
- Algunas personas toman suplementos naturales o a base de hierbas, como la hierba de San Juan (St. John's Wort en inglés) o los ácidos grasos omega-3. Consulta a tu médico antes de tomar cualquier suplemento. Las y los científicos no están seguros cómo estos productos afectan a las personas que tienen el trastorno bipolar. Es posible que algunas personas también necesiten medicamentos para dormir durante el tratamiento.

Por ahora, no hay cura para el trastorno bipolar, pero el tratamiento puede ayudar a controlar los síntomas. La mayoría de las personas puede obtener ayuda para controlar los cambios en el estado de ánimo y los problemas de comportamiento.

trastorno bipolar en México

- Aunque los tratamientos psiquiátricos y psicológicos de nuestros días permiten controlar a la mayoría de enfermedades mentales, la población mexicana con trastorno bipolar continúa siendo víctima de marginación debido a falta de información, sistemas de atención y diagnóstico poco eficaces, políticas de apoyo casi inexistentes y prejuicios sociales todavía muy arraigados.
- Se afirma que hasta hace poco el diagnóstico de trastorno bipolar se daba en personas mayores de 30 años, principalmente, pero en la actualidad se logra a edades más tempranas (19 a 25 años).
- La NORMA Oficial Mexicana NOM-025-SSA2-2014, Para la prestación de servicios de salud en unidades de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica, tiene por objeto establecer criterios de operación y organización de las actividades de los establecimientos que prestan servicios de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica, la cual será proporcionada en forma continua, con calidad y calidez y con pleno respeto a los derechos humanos de las personas usuarias de estos servicios.
- Esta NOM ya prevé la detección y manejo oportuno de casos en la comunidad, que consiste en efectuar evaluaciones en la comunidad, con el fin de identificar y atender oportunamente trastornos mentales y del comportamiento en el primer nivel de atención, por los equipos de salud mental y canalización al segundo y tercer nivel de atención a los pacientes que lo requieran.

- Además, establece que los servicios de atención integral hospitalaria médico-psiquiátrica deben contar, entre otras cosas, con un Programa General de Trabajo, que dependiendo del tipo de unidad específica, señale actividades para: a) manejo de urgencias; b) consulta externa; c) hospitalización; d) admisión hospitalaria; e) rehabilitación física; f) rehabilitación psicossocial; g) referencias y contrarreferencias a servicios como atención al embarazo, parto o puerperio; a la planificación familiar y atención a la violencia familiar y h) alta de usuarios/as; con lo cual se garantiza una atención médica de calidad.
- Como parte de las actividades preventivas, las NOM refiere a la detección y manejo oportuno de casos con intervención psicológica en terapia individual, de pareja, familiar y grupal, cuando la persona usuaria está hospitalizada, así como en consulta externa al otorgarle alta de hospitalización; la información y educación a las personas usuarias y sus familiares (representantes legales o tutoras/es), acerca de las características de la enfermedad; y la participación conjunta -no sólo de las mujeres- en el programa de tratamiento y el plan terapéutico y de rehabilitación; así como del riesgo de discriminación, maltrato, violencia sexual, física y psicológica, a la cual están expuestas las personas con trastornos mentales y del comportamiento.
- La Dirección General de Información en Salud reporta que en 2017 México tuvo 2,725 casos de trastorno bipolar a nivel Nacional y en el Estado de México 220.

Se estima que sólo la mitad de los 2 millones de mexicanos/as que sufren trastorno bipolar reciben tratamiento médico, de modo que quienes carecen de atención enfrentan problemas de convivencia social, rechazo e incluso, ignoran que son víctimas de dicha enfermedad.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

