



trastorno bipolar



descripción general

- Cuando te deprimas, puedes sentirte triste o desesperanzado/a y perder el interés o el placer en la mayoría de las actividades. Cuando tu estado de ánimo cambia a manía o hipomanía (menos extrema que la manía), es posible que te sientas eufórico/a, lleno/a de energía o inusualmente irritable. Estos cambios en el estado de ánimo pueden afectar el sueño, energía, nivel de actividad, juicio, comportamiento y capacidad de pensar con claridad.
- Los episodios de cambios en el estado de ánimo pueden ocurrir en raras ocasiones o muchas veces por año. Aunque la mayoría de las personas presenten síntomas emocionales entre los episodios, es posible que algunas no presenten ninguno.
- Aunque el trastorno bipolar es una afección de por vida, puedes controlar los cambios en el estado de ánimo y otros síntomas siguiendo un plan de tratamiento. En la mayoría de los casos, el trastorno bipolar se trata con medicamentos y apoyo psicológico (psicoterapia).
- Existen distintos tipos de trastorno bipolar y de trastornos relacionados. Estos pueden consistir en manía o hipomanía y depresión. Los síntomas pueden causar cambios impredecibles en el

estado de ánimo y el comportamiento, lo cual da como resultado un gran sufrimiento e importantes dificultades en la vida.

- Trastorno bipolar I. Has sufrido al menos un episodio maníaco que puede estar precedido o seguido de un episodio hipomaniaco o un episodio depresivo mayor. En algunos casos, la manía puede provocar una desconexión de la realidad (psicosis).
- Trastorno bipolar II. Has sufrido, al menos, un episodio depresivo mayor y, como mínimo, un episodio hipomaniaco, pero nunca tuviste un episodio maníaco.
- Trastorno ciclotímico. Has tenido durante al menos dos años –o un año en el caso de niños, niñas y adolescentes– muchos períodos con síntomas de hipomanía y períodos con síntomas depresivos (aunque menos graves que la depresión mayor).
- Otros tipos. Estos comprenden, por ejemplo, el trastorno bipolar y los trastornos relacionados inducidos por ciertos medicamentos o bebidas alcohólicas, o debidos a una enfermedad, como la enfermedad de Cushing, la esclerosis múltiple o un accidente cerebrovascular.

El trastorno bipolar, antes denominado «depresión maníaca», es una enfermedad mental que causa cambios extremos en el estado de ánimo pasando de altos emocionales (manía o hipomanía) a bajos emocionales (depresión).



episodios

- Tanto los episodios maníacos como los hipomaniacos comprenden tres o más de los siguientes síntomas:
 - Episodios anormales de optimismo, nerviosismo o tensión.
 - Aumento de actividad, energía o agitación.
 - Sensación exagerada de bienestar y confianza en sí mismo (euforia).
 - Menor necesidad de dormir.
 - Locuacidad inusual.
 - Frenesí de ideas.
 - Distracción.
 - Tomar malas decisiones, como hacer compras compulsivas, tener prácticas sexuales riesgosas o hacer inversiones absurdas.
- Episodio depresivo mayor. Un episodio depresivo mayor consiste en síntomas que son lo suficientemente graves para causar dificultades evidentes en las actividades cotidianas, como el trabajo, escuela, actividades sociales o relaciones. Un episodio comprende cinco o más de los siguientes síntomas:

- Estado anímico depresivo, como sentirse triste, vacío, desesperanzado o tener ganas de llorar (en niños, niñas y adolescentes, el estado anímico depresivo puede manifestarse como irritabilidad)
- Marcada pérdida del interés o de la capacidad para sentir placer en todas –o en casi todas– las actividades
- Adelgazamiento importante sin hacer dieta, aumento de peso, o disminución o aumento del apetito (en niños/as, la imposibilidad para aumentar de peso según lo esperado puede ser un signo de depresión)
- Insomnio o dormir demasiado.
- Agitación o comportamiento más lento.
- Fatiga o pérdida de la energía.
- Sentimientos de inutilidad, o culpa excesiva o inadecuada.
- Disminución de la capacidad para pensar o para concentrarse, o indecisión.
- Pensar en el suicidio, planificarlo o intentarlo.



La manía y la hipomanía son dos tipos diferentes de episodios, pero tienen los mismos síntomas. La manía es más grave que la hipomanía y causa problemas más notorios en el trabajo, escuela y actividades sociales, así como dificultades en las relaciones. Además, la manía puede provocar una desconexión de la realidad (psicosis) y requerir hospitalización.



causas y complicaciones

- Diferencias biológicas. Las personas con trastorno bipolar tienen cambios físicos en el cerebro. La importancia de estos cambios aún es incierta, pero con el tiempo puede ayudar a identificar las causas.
- Genética. El trastorno bipolar es más frecuente en personas que tienen un familiar de primer grado (como hermanos o padres) con esta enfermedad. Las y los investigadores están buscando genes que puedan intervenir en el origen del trastorno bipolar.
- Los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer trastorno bipolar o que pueden actuar como desencadenantes del primer episodio son:
 - Tener un pariente consanguíneo (como padre o hermano) con trastorno bipolar.
 - Períodos de mucho estrés, como la muerte de un ser querido u otras experiencias traumáticas.
 - Abuso de alcohol o de drogas.
- Si no se trata, el trastorno bipolar puede provocar problemas graves que afectan todos los aspectos de la vida, como:

- Problemas relacionados con el consumo de alcohol y drogas.
- Suicidio o intentos de suicidio.
- Problemas legales o financieros.
- Relaciones dañadas.
- Desempeño deficiente en el trabajo o en la escuela.
- Si padeces trastorno bipolar, es posible que también tengas otra afección que se deba tratar junto con este trastorno. Algunas afecciones pueden empeorar los síntomas del trastorno bipolar o hacer que el tratamiento tenga menos éxito. Por ejemplo:
 - Trastornos de ansiedad.
 - Trastornos de la alimentación.
 - Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH).
 - Problemas de drogas o alcohol.
 - Problemas de salud física, como enfermedades cardíacas, problemas de tiroides, dolores de cabeza u obesidad.

Se desconoce la causa exacta del trastorno bipolar, pero este puede implicar varios factores, entre ellos:



cuidado y tratamiento

- Si te han diagnosticado trastorno bipolar, algunas estrategias pueden ayudarte a evitar que los síntomas leves se conviertan en episodios maníacos o depresivos completos:
 - Presta atención a las señales de advertencia. Tratar los síntomas de forma temprana puede evitar que los episodios empeoren. Es posible que hayas identificado un patrón en los episodios bipolares y qué es lo que los desencadena. Si sientes que estás a punto de entrar en un episodio maníaco o depresivo, llama a tu médico/a. Pídeles a tus familiares o amigos que también estén atentos a las señales de advertencia.
 - Evita las drogas y el alcohol. El consumo de alcohol o drogas recreativas puede empeorar los síntomas y aumentar las probabilidades de que regresen.
 - Toma tus medicamentos exactamente como se te indicó. Es posible que te sientas tentado/a a suspender el tratamiento: no lo hagas. Si dejas de tomar el medicamento o reduces la dosis por tu cuenta, es posible que sufras efectos de abstinencia o que los síntomas empeoren o regresen.
- El trastorno bipolar es una afección de por vida. El tratamiento está dirigido a controlar los síntomas. De acuerdo con tus necesidades, el tratamiento puede comprender:
 - Medicamentos. A menudo deberás comenzar a tomar

- medicamentos para equilibrar de inmediato tus estados de ánimo.
- Tratamiento continuo. El trastorno bipolar requiere tratamiento con medicamentos de por vida, incluso durante los períodos en los que te sientas mejor. Aquellas personas que se saltan el tratamiento de mantenimiento tienen un mayor riesgo de que reaparezcan los síntomas o de que los cambios menores en su estado de ánimo se conviertan en episodios completos de manía o de depresión.
- Programas de tratamiento de día. Es posible que la o el médico recomiende un programa de tratamiento de día. Estos programas brindan el apoyo y la terapia que necesitas mientras mantienes los síntomas bajo control.
- Tratamiento del abuso de sustancias. Si tienes problemas de consumo de alcohol o drogas, también necesitarás un tratamiento para el abuso de sustancias. De lo contrario, puede que sea difícil controlar el trastorno bipolar.
- Hospitalización. La o el médico puede recomendar la hospitalización si estás teniendo comportamientos peligrosos, si tienes pensamientos de suicidio o si te sientes desconectado/a de la realidad (en estado psicótico). Recibir tratamiento psiquiátrico en un hospital puede ayudarte a mantenerte calmado/a y seguro/a, así como también puede estabilizar tu estado de ánimo, ya sea que estés teniendo un episodio maníaco o depresivo mayor.



No existe una forma de prevenir el trastorno bipolar. Sin embargo, recibir tratamiento tan pronto aparecen los primeros signos de un trastorno de salud mental puede ayudar a evitar que el trastorno bipolar u otras enfermedades de salud mental empeoren.

Día Mundial del Trastorno Bipolar

- Cada 30 de marzo se celebra el Día Mundial del Trastorno Bipolar, este día es importante porque ayuda a visibilizar el problema de salud mental que es multicausal porque influyen factores genéticos y ambientales como estrés y estilos de crianza negligentes, afectando más a adolescentes y adultos/as jóvenes, aunque también se puede presentar en niños, niñas y adultos/as mayores de acuerdo con el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- La Sociedad Internacional de Trastornos Bipolares, informa que este trastorno afecta a más de 60 millones de personas en todo el mundo. Se estima que la prevalencia global del trastorno bipolar está entre el 1 y el 2% y se ha dicho que llega al 5%; 8 y 12 años es el tiempo que se tarda en diagnosticar a una persona con trastorno bipolar.
- La Asociación Americana de Psiquiatría (APA) refiere que según su DSM-5 (Guía de Consulta de los trastornos mentales) la prevalencia para cada uno de los tipos de TB es: para el Tipo 1. 0.6% y para el Tipo 2. 0.8%.
- En las fases maníacas y depresivas hay riesgo de pensamientos suicidas. En el primer caso es difícil percibirlo porque se manifiesta en medio de euforia; sin embargo, también puede ser como irritabilidad. En el segundo es más frecuente cuando hay depresión o tristeza profunda.
- Cambios repentinos de ánimo y conducta que van de alegría extrema

- a depresión profunda en cuestión de días o semanas, son los principales síntomas del trastorno bipolar, padecimiento mental que afecta a aproximadamente tres por ciento de la población mexicana.
- Requiere un tratamiento combinado con medicamentos que disminuyen la sintomatología. "Si está en etapa depresiva se le dan estabilizadores del estado de ánimo y, a veces, antidepresivos. En etapa maníaca también se aplican estabilizadores del estado de ánimo y a veces medicamentos antipsicóticos, porque la manía suele cursar por estados fuera de la realidad".
- Para identificarlo hay que observar si se han tenido episodios depresivos frecuentes; ánimo excesivo que provoca dormir menos o familiares con el trastorno. El primer reto es lograr diagnósticos tempranos; es decir, que puedan detectarse en el primer nivel de atención; también puede hacerlo personal capacitado como un internista.
- De acuerdo con datos de la Plataforma de Cubos Dinámicos que publica la Dirección General de Información en Salud de la Secretaría de Salud Federal, en el año 2021, en el Estado de México se registraron 78 Egresos Hospitalarios por Trastorno Bipolar, afectó indistintamente a hombres y mujeres pero los grupos de edad más con más casos fueron los de 25 a 29 años (10), los de 35 a 39 años (10) y los de 50 a 54 años (10).

Cada 30 de marzo se celebra el Día Mundial del Trastorno Bipolar, este día es importante porque ayuda a visibilizar el problema de salud mental que es multicausal porque influyen factores genéticos y ambientales como estrés y estilos de crianza negligentes.



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:

