

MANEJO DEL TRASTORNO BIPOLAR

¿Qué Es el Trastorno Bipolar?

El trastorno bipolar es una condición siquiátrica conocida anteriormente como psicosis maníaco-depresiva. El síntoma principal involucra cambios del estado de ánimo que varían entre manía (o hiperactividad) y depresión.

Este ocurre usualmente alrededor de los 30 años de edad, en mujeres y hombres. El trastorno parece tender a producirse en la misma familia.

¿Cuál Es la Causa del Trastorno Bipolar?

La causa es desconocida. El estrés, el abuso de drogas o alcohol, y el uso de algunos medicamentos disponibles con receta médica pueden incrementar el riesgo.

¿Cuáles Son los Síntomas del Trastorno Bipolar?

Las personas en la fase maníaca se sienten llenas de energía y felices. Necesitan menos sueño. El habla y los pensamientos aumentan en velocidad. Tienen alta autoestima. Es común que coman en exceso. Es posible que estas personas juzguen inadecuadamente y tomen decisiones precipitadas. Es posible también que las personas maníacas oigan voces o que vean cosas que no están allí. Algunas personas realizan tareas como limpiar la casa para gastar energía.

En la fase depresiva, las personas tienen menos energía, se sienten tristes y lloran sin razón, pierden el placer de vivir, comen menos, y tienen problemas con sus sentimientos y autoestima. La depresión puede llevar a pensamientos de muerte o suicidas.

El trastorno bipolar ocurre a menudo en ciclos—un episodio una vez el mes, una vez a la semana, una vez al año, una vez por estación, o una vez al día.

¿Cómo Se Diagnostica el Trastorno Bipolar?

El médico hace el diagnóstico después de un examen y de hacer preguntas acerca de los síntomas. Es posible que el médico haga pruebas de sangre u otras pruebas médicas para asegurarse que otra enfermedad no está causando los síntomas. El médico le referirá a un especialista (psiquiatra) para una evaluación adicional si se sospecha de trastorno bipolar.

¿Cuál Es el Tratamiento para el Trastorno Bipolar?

El trastorno bipolar es tratable pero no tiene cura. Las medicinas (litio) son el tratamiento usual para ayudar a nivelar los estados de ánimo. Es posible que algunas personas tengan que tomar litio por un largo tiempo, pero no crea adicción. Otros medicamentos, como el valproato, carbamazepina, olanzapina, risperidona y la quetiapina también se utilizan con frecuencia.

¿Cuál Es el Tratamiento para el Trastorno Bipolar?

A menudo las personas son remitidas a un psiquiatra o a un grupo terapéutico. Los terapeutas pueden ayudarles a cambiar los comportamientos que puedan empeorar la enfermedad.

Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar el Trastorno Bipolar

- ✓ **DEBE** decir a su médico o a alguien en quien usted confíe si está teniendo pensamientos suicidas.
- ✓ **DEBE** hablar con su médico acerca de los remedios herbales y de las medicinas que está tomando.
- ✓ **DEBE** tratar de mantener una rutina para las horas de sueño.
- ✓ **DEBE** permanecer activo.

- ✓ **DEBE** buscar un grupo de apoyo si cree que puede ayudarle.
- ✓ **DEBE** decirle al médico los efectos secundarios de su medicina.
- ✓ **DEBE** evitar el abuso de drogas, especialmente de estimulantes como la cocaína, las anfetaminas, y el PCP. Estos pueden causar un episodio maníaco.
- ✓ **DEBE** llamar a su médico si siente que tiene más energía o que no se puede relajar, o si los miembros de su familia u otros lo describen como hiperactivo.
- ✓ **DEBE** llamar a su médico si nota una disminución en la necesidad de dormir o si tiene problemas para dormir.
- ⊗ **NO DEBE** usar alcohol u otras drogas, tales como antihistamínicos o drogas que contengan altas cantidades de cafeína.
- ⊗ **NO DEBE** conducir cuando está comenzando una medicina nueva.
- ⊗ **NO DEBE** tomar decisiones importantes durante los cambios de estado de ánimo.
- ⊗ **NO DEBE** suspender su medicina o cambiar la dosis porque se siente mejor, a menos que su médico así lo diga.
- ⊗ **NO DEBE** cambiar su dieta o el consumo de sal mientras está tomando litio.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- Bipolar Disorders Information Center Website:
http://www.mentalhelp.net/poc/center_index.php?id=4&cn=4
- Depression and Bipolar Alliance: Tel: (800) 826-3632, (312) 642-0049; Website:
<http://www.ndmda.org>
- Mood Disorders Support Group of New York City: Tel: (212) 533-MDSG (533-6374); Website: <http://www.mdsg.org>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.