

Hoja de consejos: Comprensión del trastorno bipolar

El trastorno bipolar es una enfermedad mental crónica que causa cambios dramáticos en el estado de ánimo de una persona, la energía y capacidad para pensar con claridad. Personas con bipolar tienen altos y bajos estados de ánimo, conocidos como manía y depresión, que difieren de los típicos altibajos que experimenta la mayoría de las personas. Si no se trata, los síntomas generalmente empeoran. Sin embargo, con un fuerte estilo de vida que incluye la autogestión y un plan de tratamiento bueno, muchas personas pueden vivir con la condición.

Con manía, personas pueden sentirse muy irritable o eufórico. Personas que viven con bipolar pueden experimentar varios extremos en forma de agitación, insomnio y locuacidad o tristeza y desesperanza. También pueden tener extremos que buscan el placer o comportamientos de riesgo.

Los síntomas de las personas y la gravedad de la manía o la depresión varían ampliamente. Aunque el trastorno bipolar puede ocurrir en cualquier momento en la vida, la edad promedio de inicio es de 25. Cada año, 2.8% de la población se diagnostica con el trastorno bipolar, con casi 83% de los casos se clasifican como graves. El trastorno bipolar afecta a hombres y mujeres por igual.

Síntomas

Una persona con trastorno bipolar puede tener distintos estados maníacos o deprimidos. Una persona con episodios mixtos experimenta ambos extremos simultáneamente o en secuencia rápida. Los episodios bipolares severos de manía o depresión también pueden incluir síntomas psicóticos tales como alucinaciones o delirios.

Para ser diagnosticado con trastorno bipolar, una persona debe haber experimentado manía o hipomanía. Hipomanía es la forma más leve de manía que no incluye episodios psicóticos. Las personas con hipomanía a menudo pueden funcionar normalmente en situaciones sociales o en el trabajo. Durante los períodos de manía, las personas con frecuencia se comportan impulsivamente, y toman decisiones temerarias y asumen riesgos inusuales. La mayoría de las veces, en estados maníacos y no están conscientes de las consecuencias negativas de sus acciones.

La depresión produce una combinación de síntomas físicos y emocionales que inhiben la capacidad de una persona para funcionar en casi todos los días durante un período de al menos dos semanas. El nivel de la depresión puede variar desde severa moderada, o leve bajo estado de ánimo. Los bajones de la depresión bipolar pueden ser debilitante y difícil de tratar, pero es posible controlar sus síntomas y mejorar su salud mental si recibe tratamiento de un profesional de la salud mental.

Fuente: National Alliance on Mental Illness