

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es una enfermedad mental definida por subidas (manía) y bajadas (depresión) emocionales extremas. El tratamiento suele incluir una combinación de psicoterapia y medicamentos.

 Depresión (las "bajadas")	 Manía (las "subidas")
Suele durar al menos 2 semanas Los síntomas deben causar un deterioro	Suele durar al menos una semana Los síntomas deben causar un deterioro
Estado de ánimo deprimido Aislamiento social Pérdida del interés o del placer Pensamientos recurrentes de muerte Cansancio casi diario	Aumento del comportamiento orientado a objetivos Autoestima inflada y euforia Pensamientos acelerados Búsqueda de placer sin pensar en las consecuencias Disminución de la necesidad de dormir

¿Cómo es realmente la manía?

Las personas pierden la capacidad de tomar decisiones racionales. Los comportamientos más comunes incluyen vaciar las cuentas bancarias para lograr una emoción inmediata, dejar a un cónyuge querido o utilizar drogas peligrosas. Imagine que su cuerpo tiene un motor que no se puede apagar y que lo impulsa a tomar una mala decisión tras otra. Cuando el motor se apaga, el daño ya está hecho.

 Psicoterapia	 Medicamentos
La terapia para el trastorno bipolar a menudo incluye aprender a reconocer los episodios de manía y depresión antes de que se salgan de control. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es un tratamiento común y bien avalado para el trastorno bipolar.	Los medicamentos son una parte normal del tratamiento del trastorno bipolar, ya que pueden ser muy eficaces. Para controlar los cambios emocionales se suele utilizar un tipo de medicamento llamado "estabilizador del estado de ánimo".

Se ha comprobado que la combinación de psicoterapia y medicamentos es el tratamiento más eficaz.

"A veces me siento muy triste un minuto y luego feliz al siguiente. ¿Es esto el trastorno bipolar?"

Los altibajos del trastorno bipolar suelen ser más duraderos de lo que la gente cree. Los períodos de depresión suelen durar dos semanas o más, mientras que la manía dura una semana o más. Los síntomas del trastorno bipolar también son mucho más extremos que los cambios de humor habituales.

"La gente es feliz cuando está en un estado de manía".

A veces, pero la manía suele ser una experiencia aterradora. La manía suele venir acompañada de sentimientos de irritabilidad y de una incapacidad de detenerse o reducir el ritmo. Además, la manía casi siempre termina mal.

"Alguien con trastorno bipolar no debería usar antidepresivos porque se volverá maniaco".

La decisión de utilizar antidepresivos debe ser tomada por un médico según el caso. A menudo, los beneficios de los antidepresivos superan por mucho los riesgos y son una parte esencial del tratamiento.