

# Comprender el trastorno bipolar

Información para personas con un allegado afectado por trastorno bipolar



## ¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar, también conocido como psicosis maníaco-depresiva, es una enfermedad mental en la cual se producen cambios extremos en el estado de ánimo. Los dos 'polos' del trastorno se describen como manía (una euforia extrema en la cual la persona exhibe una conducta más vital y errática de lo habitual) y la depresión (un estado de ánimo tremendamente bajo que se acompaña de sentimientos de desesperanza y falta de motivación). El cambio entre estos dos extremos del estado de ánimo puede producirse rápidamente o puede acompañarse de períodos prolongados de estabilidad intercalados. En algunos casos, los síntomas de manía y depresión pueden estar presentes en la misma persona y al mismo tiempo.

Es muy difícil que los demás comprendan cómo se sienten estos extremos en el estado de ánimo. Muchas personas que tienen trastorno bipolar describen las primeras fases de la manía como intensamente placenteras y, como se sienten tan bien, no perciben el hecho de que algo anda mal. A medida que vayan entrando cada vez más en la manía, a menudo sienten impulsos inapropiados e incontrolables y pueden presentar delirios de grandeza. La depresión puede dejar a las personas que la sufren con sentimientos de vacío insoportable y, a menudo, conduce a pensamientos suicidas. La persona deprimida puede sentir que está totalmente separada del resto del mundo y sufrir un nivel muy bajo de autoestima.

Se sientan maniacos o deprimidos, por extraños e ilógicos que puedan parecer los sentimientos y creencias de la persona cuando está enferma, es fundamental darse cuenta de que para esa persona, estos sentimientos y creencias son muy reales.

Puede resultar muy difícil cuidar de una persona allegada cuando está viviendo estos cambios extremos en el estado de ánimo, sobre todo, cuando parece que no agradece tu ayuda. No obstante, puedes estar seguro de que la ayuda y el apoyo que brinden los familiares y amigos son fundamentales para ayudar a esa persona a manejar su trastorno.



## ¿Qué causa el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar puede afectar a cualquiera y no se sabe exactamente cuál es la causa. A veces los amigos íntimos y familiares del enfermo sienten que sus acciones son responsables de la enfermedad, pero no es así. Existe evidencia que sugiere que con toda probabilidad el trastorno bipolar se deba a cambios en las sustancias químicas del cerebro y que los factores externos, como acontecimientos vitales estresantes (en el pasado y en el presente) también pueden contribuir al desarrollo de la enfermedad. También parece que existe una tendencia heredada a desarrollar el trastorno bipolar, pero esto no significa que las personas que lo padecen vayan a pasarlo automáticamente a sus hijos.

## ¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Los síntomas de cada uno son individuales y a lo mejor ya conoces algunos de los síntomas que vive la persona a la que cuidas. No te dejes asustar por la lista de síntomas; pretende servir simplemente como guía para ayudarte a reconocer cualquier cambio en su estado de ánimo o conducta lo antes posible. La mayoría de las personas no van a tener necesariamente todos los síntomas que figuran en la lista.

### LOS SÍNTOMAS DE MANÍA INCLUDEN

Habla rápida  
Pensamiento acelerado  
Irritabilidad  
Dificultad para concentrarse  
Niveles de energía o actividad aumentados  
Autoestima exagerada  
Gastar más dinero de lo habitual  
Desinhibición  
Muy crítico con los demás  
Verbalmente abusivo  
Delirios  
Aumento de las conductas arriesgadas  
Percepción de la realidad agudizada

### LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN INCLUYEN

Tristeza y ganas de llorar con facilidad  
Cambios en el apetito  
Pérdida del interés en las cosas  
Dificultad para tomar decisiones  
Niveles más bajos de energía y sensación de cansancio  
Sentimientos de:  
– no valer nada  
– desesperanza  
– culpabilidad y arrepentimiento  
Ansiedad, agitación o ataques de pánico  
Dificultades relacionadas con el sueño  
Pérdida del interés sexual

Es importante que aprendas a reconocer los síntomas que te pueden indicar que la persona a la que cuidas vuelve a enfermarse para poder así buscar ayuda profesional lo antes posible y con un poco de suerte, evitar una recaída de la enfermedad.

## Y ahora, ¿qué?

El trastorno bipolar es un trastorno muy poco previsible y, en muchos casos, se trata de una enfermedad que requiere un manejo cuidadoso a lo largo de toda la vida. La evolución del trastorno bipolar también puede variar de una persona a otra – en algunas personas, los episodios son principalmente de tipo maníaco o depresivo, mientras que en otros individuos, su estado de ánimo cambia rápidamente entre ambos extremos; muchas de estas personas pasan por intervalos de tiempo prolongados que se caracterizan por un estado del ánimo estable.

El trastorno bipolar, así como los problemas que pueden asociarse al mismo, tales como dificultades económicas y promiscuidad sexual, tienen el potencial de ejercer un efecto perjudicial sobre las relaciones con los allegados; sin embargo, el futuro no tiene porque ser sombrío. Con el tratamiento y apoyo adecuados, se pueden manejar los síntomas de la mayoría de las personas y éstas pueden vivir una vida plena y satisfactoria.



El presente documento ofrece consejos sobre cómo dar apoyo a una persona con trastorno bipolar y cómo puedes contribuir a minimizar los efectos que puede ejercer este trastorno sobre vuestras vidas y vuestra relación.

## ¿Se puede tratar el trastorno bipolar?

Si bien hoy por hoy, no existe una cura para el trastorno bipolar, se trata de una enfermedad que en gran medida se puede manejar. Existen muchos fármacos para tratar los síntomas del trastorno que se pueden tomar conjuntamente con 'terapias basadas en hablar' (por ejemplo, orientación, psicoterapia). Es posible que los médicos tengan que probar varios tratamientos diferentes antes de dar con el adecuado y algunas personas necesitan más de un fármaco para manejar sus síntomas. Es imprescindible que la persona a la que estás dando apoyo comprenda todos los beneficios y los inconvenientes de los tratamientos que reciba y, si cuentas con su consentimiento, te puede ser útil acudir a las consultas con él/ella.

### Tratamiento

Las medicaciones que se emplean para tratar el trastorno bipolar tienden a tomarse durante mucho tiempo y, para que puedan ejercer su efecto máximo, se deben tomar de forma continuada. Si tú o la persona a la que estás dando apoyo percibís que empiezan los síntomas de un episodio maniaco o depresivo, hay que buscar ayuda médica lo antes posible, ya que una modificación precoz del tratamiento puede impedir que se desarrolle dicho episodio. Sin embargo, es imprescindible que se haga exclusivamente con la autorización de un médico. No obstante, en ocasiones hace falta añadir otros fármacos al tratamiento – otro motivo por el cual es preciso buscar ayuda profesional en una fase temprana.

A veces lleva su tiempo dar con la dosis correcta y la combinación apropiada de medicamentos para controlar los síntomas y, cuando se da esta situación, la persona puede empezar a sentirse desanimada. Es importante tranquilizarle y explicarle que esto es totalmente normal y que seguramente empezará a sentirse mejor en cuestión de un par de semanas.

Para ayudar a la persona a la que estás dando apoyo a aprovechar sus consultas con el médico al máximo, anímale a:

1. Anotar cualquier pregunta que pueda tener para su médico.
2. Llevar consigo un bloc y un bolígrafo.
3. Anotar cualquier síntoma o efecto secundario que haya podido tener.

Tal y como ya se ha sugerido, si te da su permiso, puede ser útil que le acompañes a sus citas.

### Seguir el tratamiento

Se ha demostrado que el tratamiento continuado previene recaídas y reduce la gravedad de cualquier síntoma que pueda estar experimentando la persona en cuestión. Para el enfermo puede resultar verdaderamente tentador dejar de tomar la medicación una vez que empieza a encontrarse mejor; sin embargo, aunque puede que parezca estar perfectamente en un primer momento, es probable que vuelvan sus síntomas y podría acabar teniendo que volver al hospital.

Por lo tanto, es importante alentarle a seguir tomando su medicación y apoyarle, ya que esto ayuda a controlar sus síntomas. Esto puede ser difícil, ya que muchas personas echan de menos las sensaciones tan maravillosas que experimentan cuando están en las

fases iniciales de la manía, a pesar de que pueden tener un efecto devastador sobre sus vidas; también muchas personas parten de la base de que les es difícil aceptar el hecho de que tienen la enfermedad y por lo tanto, la necesidad de medicarse.

## ¿Qué hago si sufre efectos secundarios?

Si la persona a la que estás dando apoyo sufre algún efecto secundario, es importante que se lo diga a su médico u otro profesional sanitario. No debe simplemente dejar de tomar su medicación, dado que esto podría provocar una recaída.

Algunos de los fármacos más antiguos pueden provocar movimientos musculares involuntarios del cuerpo que pueden ser difíciles de controlar. Uno de los efectos secundarios más importantes asociados a los nuevos medicamentos es un aumento del peso; esto se puede limitar con la práctica de ejercicio de forma regular y una alimentación sana y equilibrada.

### También es importante el bienestar general

Además de tomar su medicación habitual, también pueden efectuar algunos cambios en el estilo de vida que ayudarán a la persona en cuestión a seguir estando bien.

En personas con trastorno bipolar, el mantenimiento de patrones regulares de sueño y actividad puede contribuir a la prevención de recaídas. Anima a la persona a la que estás dando apoyo a hacer ejercicio de forma regular y a intentar dormir entre 7 y 8 horas todas las noches al acostarse y levantarse a la misma hora todos los días – incluso los fines de semana.

Anímale a comer de forma sensata – una alimentación sana y equilibrada también puede contribuir al bienestar de la persona, además de contrarrestar un aumento de peso provocado por la medicación. También se le debe animar un consumo moderado de alcohol y a evitar el uso de drogas como el cannabis.

En el caso de que la persona a la que estás dando apoyo parezca estar sometida a presión, le puedes ayudar si dejas que se desahogue hablando de sus problemas y le ofreces consejos de tipo práctico. Terapias complementarias como yoga y masaje también pueden ayudar a la persona a relajarse y se pueden utilizar además de su medicación habitual. Hay que ser cautos a la hora de utilizar remedios basados en hierbas, ya que pueden tener interacciones con los fármacos recetados por el médico – debe pedir el consejo del médico antes de tomar este tipo de producto.



## Planificación para el futuro

### ¿Qué les digo a los demás?

Es importante que se decida, conjuntamente con la persona a la que estás dando apoyo, con quiénes quiere hablar de su enfermedad. Es conveniente que haya un grupo de personas allegadas a ambos que tengan conocimiento del trastorno, dado que con toda probabilidad, habrá momentos en el futuro en que necesites un apoyo de tipo práctico y emocional. Utiliza este documento como ayuda para explicar el trastorno bipolar a otros familiares y amigos.

Es especialmente importante hablar con los niños acerca de la enfermedad, así como las implicaciones que puede tener en la vida familiar. Lo que les cuentas variará seguramente en función de la edad y lo que haya vivido de la enfermedad hasta el momento, pero debes intentar ser lo más abierto posible y dedicar tiempo a escucharles verbalizar cualquier preocupación que puedan tener.

Si trabajas, puede ser conveniente informar a tu jefe o compañeros de trabajo que estás apoyando a un allegado enfermo. No es preciso dar todos los detalles al respecto, pero puede ayudarles a comprender si a veces pareces estar alterado o distraído.

### ¿Podrá volver al trabajo?

Algunos jefes pueden estar desinformados respecto a la naturaleza del trastorno bipolar, lo que significa que las personas con este trastorno pueden tener dificultades en lo que se refiere al empleo. Por este motivo, las personas con trastorno bipolar pueden tener dificultades para volver al trabajo y pueden sufrir una pérdida de ingresos. Intenta tranquilizar a la persona a la que estás dando apoyo diciéndole que esta situación no es culpa suya y que con el tratamiento adecuado y una buena orientación, no existe ningún motivo por el cual una persona con trastorno bipolar no pueda tener un empleo remunerado.

Si la persona a la que estás dando apoyo trabaja para una empresa grande, es posible que el departamento de recursos humanos le pueda brindar ayuda y apoyo. El Defensor de las personas con discapacidad en el empleo en el Servicio local de empleo también puede ser una buena fuente de información y orientación.

### ¿Qué pasa con el dinero?

A menudo los episodios maníacos conllevan un derroche de dinero importante, dando lugar en ocasiones a problemas económicos graves. Si bien se trata de un tema delicado, es esencial que se tomen medidas para minimizar estos riesgos. Dichas medidas pueden incluir la apertura de una cuenta conjunta en la cual hacen falta ambas firmas para poder sacar dinero.



## Hacer planes

Aprovecha los ratos en que la persona a la que estás dando apoyo esté bien para organizar las cuestiones de tipo práctico como las finanzas y para hablar de cualquier plan que pueda hacer falta en el caso de que vuelva a estar enferma. Se puede realizar un documento en el que las personas con trastorno bipolar especifiquen exactamente lo que quieren que se haga en caso de que vuelvan a enfermar. Averigua si la persona a la que estás dando apoyo ha redactado ya algún documento de este tipo y en caso negativo, anímale a anotar sus deseos y asegúrate de que se guarde en un lugar seguro.

## ¿Y si vuelve a caer enfermo?

### Reconocer los signos y síntomas

Los signos iniciales de un episodio bipolar son distintos en cada persona. Los que se dan con frecuencia son cambios en la necesidad de dormir, un aumento del nivel de energía y una menor auto percepción de su enfermedad. Los cambios iniciales que se dan respecto a la conducta pueden ser muy sutiles, por lo que es importante que tanto tú, como la persona a la que estás dando apoyo aprendáis a reconocerlos. Si te pones a pensar en los episodios de la enfermedad que haya sufrido hasta el momento, puede que te resulte más fácil identificar algunos de estos síntomas precoces y también cualquier tipo de acontecimiento que puede haberlos desencadenado. Sería muy útil para los dos si, una vez que haya rellenado estos formularios, pudiera compartir la información contigo.

### ¿Qué hacemos si aparecen los síntomas?

Si una persona da muestras de signos de recaída, es importante convencerle de que busque ayuda profesional lo antes posible. Puede resultar difícil, ya que muchas personas en las fases iniciales de la manía creen que están bien y puede ser imposible convencerles de lo contrario. Intenta convencerle para que se tome las cosas con tranquilidad, que espere antes de tomar cualquier decisión importante y que delegue cuantos compromisos pueda.

Si se desequilibra mucho y sigue negándose a buscar ayuda, tendrás que actuar con rapidez. Puede ser muy duro optar por pedir ayuda profesional, dado que puede dar lugar a la hospitalización de la persona durante un tiempo. Si bien esto puede resultar angustiante, has de tener presente que es el mejor lugar para que reciba la ayuda que necesita.

La regla de oro es, cuanto antes consiga ayuda, mejor, ya que esto acortará el tiempo durante el cual se encuentra mal y puede incluso evitar la necesidad del ingreso en un centro hospitalario.

## Cuidarte

La convivencia con o el cuidado de una persona con trastorno bipolar puede resultar extenuante. Es fundamental que te cuides a ti mismo y a tu propia salud y bienestar para poder estar en las mejores condiciones posibles para ofrecer apoyo tanto de tipo emocional como práctico.



Procura dedicarte un poco de tiempo a ti mismo y salir de casa todas las semanas, aunque solamente sea para dar un paseo. Ponte en contacto con los servicios sociales de tu municipio para ver si tienes derecho a alguna ayuda económica para algún servicio de respiro/desahogo familiar para que puedas disfrutar de un descanso más prolongado alguna vez que otra.

Habla de tu situación con amigos y familiares comprensivos y no tengas miedo de pedir ayuda si te hace falta. En ocasiones puede ser muy útil hablar de tus problemas con alguien que no esté implicado tan de cerca, como asociaciones de enfermos y familiares.

Averigua si existen grupos de apoyo locales cerca de tu localidad, ya que pueden servir como fuente valiosísima de información y de apoyo tanto para las personas afectadas con trastorno bipolar como para sus allegados.

Si bien al principio puede ser muy duro, procura recordar siempre que el futuro no tiene por qué pintarse de negro. Con el tratamiento correcto y con apoyo, muchas personas aprenden a manejar su trastorno bipolar y seguir adelante con vidas plenas.