

EL TRASTORNO BIPOLAR (I)

Qué es el Trastorno Bipolar

Es una enfermedad en la que hay una alteración del estado de ánimo. Éste puede encontrarse bajo (con predominio de tristeza) o alto (con euforia desmedida y mucha activación mental y física).

Para pensar en un Trastorno bipolar, el estado de ánimo anómalo debe mantenerse durante muchos días seguidos, sin días de “normalidad”. Es por ello que ese estado termina afectando las relaciones con los demás, el sueño, el rendimiento en las actividades habituales, etc...

Las personas con Trastorno Bipolar han experimentado este tipo de cambios en su humor, hacia los dos extremos, en distintos momentos de su vida.

Se denomina Episodio depresivo a la fase de tristeza, si reúne ciertas características, que los psiquiatras o psicólogos valoramos.

Y Episodio Maníaco o Manía a la fase de mucha activación, sólo si reúne unos criterios concretos, que manejamos los profesionales de la mente.

Qué no es un Trastorno Bipolar

- Tener fluctuaciones en el humor en un mismo día. Todos tenemos momentos de sentirnos mejor o peor, días buenos y días malos. Algunas personas son más inestables en este sentido.
- Tener comportamientos diferentes según la persona con la que se interactúe, o según el entorno. A veces se habla de manera coloquial de “doble personalidad” o de “bipolaridad” en estas situaciones. Es una vulgarización de términos psiquiátricos, mal empleados. Ese tipo de actitudes apuntan a otro tipo de anomalías.
- Estar muy alegre o muy triste, muchos días seguidos, con motivo. Por ejemplo, tristeza ante el fallecimiento de un ser querido, alegría tras una noticia que cambia nuestra vida de manera excelente,... ese estado de ánimo con motivo, no es una enfermedad, a menos que sobrepase ciertos límites.

A quién afecta el Trastorno Bipolar

Por igual a hombres y mujeres.

Por igual en diversas clases sociales, y en cualquier nivel cultural. Muchas personas famosas de alto estatus social, como grandes empresarios, políticos, actores, artistas, ... tienen la enfermedad. Aunque lo suelen llevar en la intimidad, por temor al rechazo de los demás, no hay más que consultar la web para ver como grandes personajes históricos o celebridades actuales han sido diagnosticados de Trastorno Bipolar, antes llamado Psicosis Maníaco-depresiva.

Suele aparecer esta enfermedad en la juventud. Si aparece en la tercera edad, siempre hay que descartar que haya una enfermedad neurológica o de otro tipo, subyacente.

Causas del trastorno Bipolar

Se cree que se produce por un desequilibrio en las sustancias químicas cerebrales.

Esta enfermedad tiene un componente hereditario importante (factor genético).

Pero también factores emocionales y del ambiente (p.e. el estrés) pueden influir en que se desencadene la enfermedad y sus recaídas.

Los hábitos de vida son también importantes. El consumo de bebidas estimulantes o drogas como la cocaína y las anfetaminas, pueden ser desencadenantes en la aparición o recaídas de la enfermedad, si la persona la tiene.

Realizado el diagnóstico, es imprescindible la toma de medicación para controlar y prevenir los síntomas.

Cómo son los Episodios maníacos o Manías del Trastorno Bipolar

- Exceso de alegría, euforia. Las personas en esta situación pueden mostrarse excesivamente bromistas, con exceso de confianza (inapropiada) en las relaciones sociales.
- O bien, tener marcada irritabilidad, enfadarse ante nimiedades y perder el control. Aceleración del pensamiento, hablar más de la cuenta.
- Exceso de planes y proyectos, quizás algunos fuera de lugar, minusvalorando riesgos y sobrevalorando capacidades personales.

- Excesivos gastos económicos, compras improcedentes, excesiva generosidad con los demás.
- Gran activación motora, realizar demasiado ejercicio físico, no parar, sentirse con más energía de lo normal.
- Disminución de la necesidad de horas de sueño. Insomnio.
- Conductas de riesgo desestimando el peligro: conducción temeraria, promiscuidad sexual.
- Pueden llegar a tener síntomas psicóticos. Por ejemplo, ideas delirantes paranoides o ideas delirantes de grandiosidad, tener poderes especiales, ser importante, etc...

Cómo son los episodios depresivos del Trastorno bipolar

Estados de ánimo con los síntomas típicos de una depresión grave: tristeza profunda, no tener ganas de nada, encamarse, perder el apetito, no disfrutar, no tener ilusiones, problemas para atender o concentrarse, pensar en la muerte y/o en el suicidio.

En ocasiones son depresiones con síntomas psicóticos: sentirse perseguido o perjudicado sin que sea real, creer que se está en ruina económica, sentirse culpable de algún supuesto error del pasado, pensar que uno es mala persona, merecer ser castigado, etc...

Se sufre mucho en estos episodios, y el riesgo de suicidio es alto.

Anteriormente hemos hablado de qué es y qué no es un Trastorno Bipolar.

Realizado el diagnóstico de la enfermedad, es imprescindible realizar tratamiento, tanto en las fases en las que se tiene síntomas, como en las que no (para prevenir recaídas).

La automedicación o los remedios naturales no son convenientes, e incluso pueden ser muy nocivos. Estamos ante un trastorno mental complejo que sólo debe ser abordado por especialistas.

Tratamiento del Trastorno Bipolar

Los MEDICAMENTOS :

Son imprescindibles. Se individualiza cada caso.

Las fases maníacas se tratan frecuentemente con *antipsicóticos*.

Las fases depresivas con *antidepresivos*.

Es frecuente también la indicación de medicamentos tranquilizantes (*ansiolíticos* como las benzodiacepinas), y de inductores del sueño (*hipnóticos*).

En ocasiones los antidepresivos pueden favorecer que el paciente cambie hacia el otro polo de la enfermedad (manía). Por lo que también se recomienda asociar en las crisis, y dejar siempre en el mantenimiento de la enfermedad, para evitar recaídas, los *estabilizadores del ánimo*.

La PSICOTERAPIA (tratamiento psicológico):

Puede ayudar en:

- Entender la enfermedad (tanto por parte del paciente como por su familia).
- Aprender a identificar los signos que avisan de posible inicio de recaída (para tratarlos cuanto antes, y frenar o reducir la duración y gravedad de la posible crisis).
- Tratar aspectos emocionales causantes, mantenedores de las crisis, o consecuencia de ellas (p.e. miedos, dificultades para aceptar el diagnóstico).
- Otros problemas psicológicos añadidos.
- Aprender a controlar el trastorno y tomar el control de la vida, a pesar de la enfermedad.
- Etc...

¿ Qué son los estabilizadores del ánimo ?.¿ Tengo el litio bajo ?

Los estabilizadores del ánimo son medicamentos que se emplean para conseguir que no haya recaídas hacia la depresión ni hacia la manía, y para reforzar la respuesta a los otros medicamentos en los momentos de crisis.

El primer estabilizador del ánimo que se usó como tal en Psiquiatría, y que aún hoy se usa, siempre bajo estricto control psiquiátrico (porque puede dar efectos secundarios graves mal empleado), son las Sales de Litio. Es un fármaco muy eficaz, pero lleva unos controles estrictos. En condiciones normales, la cantidad de litio en el cuerpo es ínfima, prácticamente indetectable. Cuando usamos esta sustancia como tratamiento pedimos análisis para ver su cantidad en sangre, simplemente para ver si estamos dando la dosis correcta para conseguir eficacia en ese paciente, o si tenemos que subir o bajar la cantidad que le decimos que se tome.

Las sales de litio funcionan como un medicamento, pero no porque nuestro cuerpo tenga una carencia de litio. Éste un error conceptual que se tiene en entornos no profesionales. No tiene ningún sentido tomar suplementos de litio de herbolario, ni hacerse analíticas para ver si tenemos una depresión porque “tengo el litio bajo”.

La cantidad adecuada de litio a tomar en un Trastorno Bipolar la indica el psiquiatra, y solamente a través de la presentación farmacéutica que existe a tal fin.

¿Cuál es el pronóstico de una persona con Trastorno Bipolar ?

Hay varios tipos de Trastorno Bipolar.

En algunos predomina la depresión, en otros pequeños episodios maníacos, en otro grupo lo llamativo pueden ser grandes manías que necesitan ingreso, a veces incluso hay una mezcla de síntomas de los dos polos (que complica más el diagnóstico), etc...

En medio de las crisis, con el tratamiento preventivo y unos hábitos de vida saludables, se puede llevar una vida normal.

Hay tantos trastornos bipolares como personas. Algunas pueden tener dos crisis a lo largo de toda su vida, y otras recaen varias veces al año... Desde luego, con un tratamiento y un seguimiento psiquiátrico adecuado, la probabilidad de crisis se reduce considerablemente.

¿ Hay deterioro en el Trastorno bipolar ?. ¿ Se pierden capacidades ?

Por lo general no suele haber pérdida de la capacidad intelectual ni memorística ni de rendimiento ni de socialización.

Hay un pequeño subgrupo, con síntomas mayormente psicóticos graves y con recaídas muy frecuentes en los que sí puede haber algo de afectación. Se ha demostrado en los últimos años, pero afortunadamente son una minoría de pacientes.

¿ Se puede convivir con una persona con trastorno Bipolar tranquilamente ?

Por supuesto. Son personas absolutamente normales. La enfermedad no se presenta de manera súbita, hay indicadores que avisan de que se puede estar iniciando una recaída. En las fases maníacas puede haber una dificultad para controlar los impulsos, pero la aparición de conductas agresivas es poco frecuente, y generalmente tiene más que ver con rasgos de carácter acentuados en ese momento, más que con el propio trastorno.

El *Vínculo terapéutico* es la relación personal que se establece entre el profesional y la persona que consulta, de manera que se crea un reconocimiento personal mutuo y una relación en la que una persona ayuda y guía a otra en su problema emocional y/o de salud.

En las fases maníacas puede estar alterada la capacidad de la persona de darse cuenta que esa sensación de energía o euforia que tiene corresponde a una enfermedad. Y rechazar el tratamiento. Por eso es muy importante el Vínculo terapéutico previo que tenga con su psiquiatra, para respetar la opinión de su médico, dejarse asesorar y cumplir con sus indicaciones

SI TIENES DUDAS DE QUE TÚ O TU FAMILIAR PUEDAN TENER UN TRASTORNO BIPOLAR, CONSULTA CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL