



## Síndrome bipolar - maníaco depresivo (Bipolar Disorder) Clinical Reference Systems

---

### ¿Qué es el síndrome bipolar?

Este síndrome se llamaba antes enfermedad maníaco depresiva. El síndrome bipolar produce cambios extremos de humor, pensamiento y conducta. En la fase maníaca uno se siente muy activo y con mucha energía. En la fase depresiva uno está muy deprimido. La mayoría de las personas que tienen síndrome bipolar sufren de estos episodios de cambio extremo del humor muchas veces en su vida. Algunas personas mayormente tienen fases maníacas. Otros pueden tener principalmente etapas de depresión.

### ¿Cómo ocurre?

El síndrome bipolar afecta aproximadamente al 1% de la población. En general se manifiesta por primera vez a comienzos de la edad adulta. El síndrome bipolar afecta a hombres y mujeres más o menos por igual.

No se sabe con certeza por qué se produce el síndrome. No obstante, se sabe que se produce con más frecuencia en ciertas familias. Si usted tiene parientes con síndrome bipolar, tendrá mayor probabilidad de desarrollarlo.

Es posible que durante los episodios maníacos y depresivos ciertas partes del cerebro no funcionen normalmente. Pero no se sabe exactamente cómo se desatan los episodios.

Si es una mujer, es más probable que tenga episodios antes de la regla cada mes o después del nacimiento de un hijo.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Durante los episodios maníacos, puede ser que:

- Tenga una autoestima muy alta y una sensación de estar "en la cima del mundo."
- Sea muy locuaz y hable rápido, quizás tan rápido que los demás tengan problemas para entender lo que está diciendo.
- Tenga muchos pensamientos e ideas al mismo tiempo, por lo general confusas y desorganizadas.
- Tenga problemas para concentrarse y saltar de una idea a la otra constantemente.
- Esté muy inquieto e hiperactivo.
- Tener más ansiedad y pánico.
- Pase varios días sin dormir o durmiendo muy poco sin sentirse cansado.
- Se ponga muy irritable y comience a pelearse con los demás.
- Pase por periodos de mucho interés en sexo y actividades sexuales.
- Esté demasiado activo y se comporte imprudentemente. Por ejemplo, puede llegar a gastar todo el dinero que tenga y endeudarse, o irse de viaje de repente.

---

Si usted sufre de episodios maníacos muy profundos, puede llegar a tener síntomas tales como confusión, pensamientos ilusorios (ideas que no son ciertas) o alucinaciones.

El episodio maníaco puede ser seguido de un periodo de humor y conducta normales o de un periodo de depresión.

Durante un periodo de depresión, es posible que:

- Esté irritable.
- Tenga problemas para dormirse, se despierte muy temprano o duerma demasiado.
- Note cambios de apetito y de peso, ya sea mayor o menor.
- Note cambios en su nivel de energía, en general disminuye, pero a veces se puede sentir sobreexcitado.
- Pierda su deseo y función sexuales.
- Se sienta culpable y crea no valer nada.
- Tenga problemas para concentrarse o recordar cosas.
- Se sienta desesperanzado o que no le importa nada.
- Tener síntomas físicos inexplicados.
- Piense frecuentemente sobre la muerte o el suicidio.

Estos síntomas pueden durar varios días o semanas.

También es posible que sufra de lo que se llama un episodio mixto. Un episodio mixto es manía con síntomas de depresión al mismo tiempo. Durante un episodio mixto es posible que se sienta demasiado activo, se aleje de los demás, sienta que no vale nada y llore con frecuencia.

## ¿Cómo se diagnostica?

Su profesional médico o terapeuta de salud mental le hará preguntas sobre sus síntomas y querrá saber si está consumiendo alcohol o drogas. Es posible que le haga hacer ciertos análisis de laboratorio para descartar problemas médicos, como por ejemplo desequilibrios hormonales.

## ¿Cómo se trata?

El tratamiento más efectivo para el síndrome bipolar es tomar medicamentos. Si el episodio es severo, es posible que tenga que pasar un tiempo en el hospital.

### **Medicamentos**

Su profesional médico analizará sus síntomas y su historia clínica cuidadosamente para elegir el medicamento que más le convenga. Los medicamentos más comúnmente utilizados son:

- carbonato de litio (Lithium)
- ácido valpróico (Depakote)
- oxycarbamacepina (Trileptal)
- lamotrigina (Lamictal)
- carbamacepina (Tegretol).

---

A veces es posible que deba tomar otros medicamentos. Por ejemplo, puede obtener los mejores resultados con un medicamento antidepresivo, antipsicótico o ansiolítico. No obstante, si toma antidepresivos es posible que sus síntomas empeoren.

No existen medicamentos de venta libre para combatir el síndrome bipolar.

### ***Psicoterapia***

En general la consejería y la psicoterapia ayudan mucho a la persona que sufre de síndrome bipolar. Le ayudan a aprender cómo mantener una actitud y un estilo de vida positivos, lo cual puede reducir sus episodios.

### ***Remedios naturales y tratamientos alternativos***

Los ácidos grasos Omega-3 pueden ayudar a reducir síntomas bipolares. No existen hierbas o remedios naturales que sean efectivos para tratar el síndrome bipolar. La hierba San Juan no es eficaz para el síndrome bipolar.

Para ayudarlo a controlar los episodios de manía o de depresión, trate de controlar su estrés, mantener un horario regular para dormir, tener amigos o familiares que lo respalden y estar más relajado. Algunos de los tratamientos que le pueden ayudar a controlar el estrés son biorritmo, terapia de expresión artística y terapia de masaje.

### **¿Cuánto duran los efectos?**

El síndrome bipolar puede durar un curso de la vida. Los síntomas pueden también llegar a ser más frecuentes mientras que la gente envejece. Siga el tratamiento prescrito. El síndrome bipolar puede ser manejado incluso si no se cura.

### **¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo o a mi ser querido?**

- Tome sus medicamentos todos los días, aunque se sienta bien. Si deja de tomar sus medicamentos cuando se siente bien, es probable que se repitan los episodios.
- Trate de detectar los signos iniciales de un episodio maníaco o depresivo. Pídale a las personas que están cerca suyo que lo observen.
- Mantenga su horario para dormir y sus rutinas de ejercicios también cuando esté viajando.
- Coma una alimentación saludable.
- No abuse de las drogas o del alcohol.
- Evite tomar demasiada cafeína.
- Consulte con el profesional médico que lo esté tratando para su síndrome bipolar antes de empezar a tomar otros medicamentos, para asegurarse que no tenga conflictos con sus medicamentos bipolares.
- Póngase en contacto con organizaciones como la Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA), la Alianza Nacional para los Enfermos Mentales (NAMI) y la Asociación Nacional de Salud Mental (NMHA) para obtener más información y respaldo.
  - ◆ El número telefónico gratuito de la DBSA es 1-800-826-3632. Su sitio Web se encuentra en <http://www.dbsalliance.org>.
  - ◆ La línea de ayuda sin cargo de la NAMI es 1-800-950-NAMI. El sitio Web de la NAMI es <http://www.NAMI.org>.
  - ◆ El número de teléfono sin cargo del Centro de Información de la NMHA es 1-800-969-NMHA. El sitio Web de la NMHA es <http://www.NMHA.org>.

---

## ¿Cuándo debo pedir ayuda?

Si usted está mostrando signos de un episodio maníaco o depresivo, obtenga ayuda profesional rápidamente. No intente tratar la enfermedad por sí mismo. Necesita tratamiento profesional. En la mayoría de los casos, se sentirá mucho mejor después de pocas semanas de tratamiento.

Obtenga atención de emergencia si usted o un ser querido está pensando seriamente en suicidarse o causar daño a otras personas. Obtenga también ayuda de emergencia si la conducta maníaca se torna tan salvaje que puede ser peligrosa para usted o para los demás.

Escrito por Gayle Zieman, PhD, para McKesson Clinical Reference Systems

Copyright © 2005 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.