



# Trastorno bipolar

## Aprender, entender y generar redes de apoyo

### ¿Qué debo saber?

El trastorno bipolar es una afección mental que causa cambios dramáticos en el estado de ánimo, la energía y la capacidad de una persona para pensar con claridad. Por lo general, comienza en la adolescencia o la adultez temprana; sin embargo, puede comenzar en la infancia o más adelante en la vida. Las personas con trastorno bipolar tienen altibajos en sus estados de ánimo, conocidos como manía y depresión, que difieren de los típicos altibajos que experimenta la mayoría de las personas. Por lo general, hay períodos de estado anímico normal entremedio. Si no se trata, el trastorno bipolar generalmente empeora. Sin embargo, con un buen plan de tratamiento, incluida la psicoterapia, medicamentos, cambios positivos de estilo de vida, horarios regulares y la identificación temprana de los síntomas, muchas personas viven bien con la afección.

### Signos y síntomas

Los síntomas maníacos se pueden incluir los siguiente:

- Energía, actividad e inquietud excesivas, pensamientos y discurso acelerados.
- Disminución de la necesidad de dormir sin experimentar fatiga.
- Extrema «exaltación» o sensaciones eufóricas.
- Optimismo exagerado y confianza en sí mismo.
- Impulsividad, mal discernimiento, distracción fácil.
- Irritabilidad excesiva, comportamiento agresivo.
- Comportamiento imprudente, deseo sexual inusual o abuso del alcohol y drogas.

Consulte la Lista de recomendaciones sobre la depresión para conocer los signos y síntomas de la depresión.

### Opciones de tratamiento

Buscar el plan de tratamiento que mejor se adapte al individuo es fundamental para la recuperación. Una combinación de las siguientes opciones puede ayudar con el trastorno bipolar:

- Medicación.
- Terapia: la terapia grupal e individual puede ser útil.
- Cambios en el estilo de vida: establecer un horario de sueño, reducir la ingesta de alcohol y cafeína, y hacer actividad física regularmente.
- Meditación y atención plena.
- Manejar los altibajos emocionales.
- Grupos de apoyo y de autoayuda.

### Recurso

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Hable con su médico o terapeuta sobre lo que necesita para lograr la recuperación.
- Únase a un grupo de apoyo, ya sea en persona o en línea.

### ¿Desea obtener más información?

- Recurso: <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>.
- Depression and Bipolar Support Alliance (Alianza de apoyo para personas con depresión y trastorno bipolar): [http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=education\\_bipolar](http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=education_bipolar).
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales): <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Bipolar-Disorder>.
- Listas de recomendaciones sobre la depresión.
- Listas de recomendaciones sobre la atención telefónica