

SALUD / TENDENCIAS

Hechos que ignoras sobre el Trastorno Bipolar

El Ciudadano · 24 de septiembre de 2015





De acuerdo con el NAMI (*National Alliance on Mental Illness*), más de 10 millones de personas presentan un Trastorno Bipolar.

Algunas famosas estrellas de Hollywood como Demi Lovato, Carrie Fisher, Jean-Claude Van Damme y Catherine Zeta-Jones han hecho de público conocimiento su trastorno bipolar. Incluso hay series famosas, como *Homeland*, donde se sigue la historia de personajes con el trastorno.

La mayoría de las personas asume que tiene una idea básica de lo que es el trastorno antes nombrado, pero ¿qué tan cierto es esto en realidad?

Probablemente el nombre del trastorno se conoce muy bien y, con los actores compartiendo su diagnóstico y las series de televisión que tocan el tema, tiene mucha publicidad. Sin embargo, hay algunos hechos que no se conocen sobre el mismo. A continuación dejamos una lista de 6 hechos que no son tan comúnmente conocidos por la gente sobre el trastorno bipolar:

1. **Lo que mucha gente piensa:** cuando la persona bipolar está pasando por la fase maníaca, siempre está feliz y energética.

Realidad: La manía puede manifestarse como ira y rabia o estar irritable y nervioso. Este estado de ánimo puede arruinar relaciones. Amenaza al trabajo, la familia y la vida de la persona.

2. **Lo que mucha gente piensa:** El trastorno bipolar consiste de dos estados: maníaco y depresivo y la persona que lo padece oscila entre ambos estados sin interrupción.

Realidad: Tanto en el Trastorno bipolar I como en el II, hay un espacio en el medio donde la persona no está maníaca/hipomaníaca ni deprimida. Algunas personas pueden cambiar rápidamente de un estado al otro mientras otros pueden ir de un extremo (manía/hipomanía, depresión) a un medio, un estado saludable.

3. **Lo que mucha gente piensa:** El trastorno bipolar causa cambios dramáticos de humor durante el día.

Realidad: Algunas personas permanecen en un estado de depresión o manía/hipomanía por meses o hasta un año o más. Por esta razón es que se puede pasar por alto el trastorno por años y diagnosticarse como un trastorno de depresión mayor, por ejemplo.

4. **Lo que mucha gente piensa:** Las únicas partes importantes del tratamiento son la medicación y la psicoterapia.

Realidad: Si bien ambas son clave en el tratamiento del bipolar, no son las únicas partes del tratamiento. Son también de vital importancia la dieta, el descanso adecuado y el ejercicio, que pueden ayudar a minimizar varios síntomas del trastorno.

5. **Lo que mucha gente piensa:** Es imposible tener una vida normal y feliz con el trastorno bipolar.

Realidad: Estas personas pueden tener maravillosas relaciones y una vida que los llena y los hace felices. Pero para esto, hay que realizar el diagnóstico adecuado y encontrar los tratamientos que mejor funcionen para ese paciente. El tratamiento puede involucrar estabilizadores del estado de ánimo, examinación de componentes del estilo de vida (tales como la construcción o reconstrucción de relaciones, dieta y ejercicio) y reducción del estrés.

6. Lo que mucha gente piensa: El Trastorno Bipolar consta de dos estados de ánimo: depresivo y maníaco.

Realidad: El trastorno Bipolar tiene dos categorías: Bipolar I y Bipolar II. El Bipolar I tiene a la manía como uno de sus criterios diagnósticos. Dicho síntoma es lo suficientemente severo como para causar problemas en la vida de la persona que lo padece. Esto es así porque, en estado de manía, la persona puede comprometerse en comportamientos peligrosos, como conducta sexual riesgosa o gastar repetidamente mucho dinero en cosas que no se necesitan o que la persona realmente no puede permitirse. El Bipolar II consiste en hipomanía y depresión. Es en el estado hipomaniaco que el humor de las personas fluctúa bastante, pero no es lo suficientemente severo como para que su vida se vea drásticamente quebrantada. Hay muchas cosas más que la gente puede desconocer sobre este trastorno. Es importante que nos informemos sobre los síntomas, qué involucran, cómo afectan a la persona que los padece y a sus allegados, qué tratamientos hay, etc. Sepamos también que las investigaciones para ofrecerles mejor ayuda y tratamiento a estos pacientes, continúan.

Vía: <http://www.psyciencia.com>

Fuente: El Ciudadano