

# Una historia personal sobre el trastorno bipolar (enfermedad maníaco-depresiva)



*¿Se parece a lo que le sucede a usted?*



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

**NIMH**  
National Institute  
of Mental Health

¿Se siente usted algunas veces completamente deprimido (estado de ánimo muy bajo) y otras completamente eufórico (estado de ánimo muy elevado)? ¿Estos cambios en su estado de ánimo le causan problemas en el trabajo, la escuela, o el hogar? Si la respuesta es afirmativa, quizás usted sufra del trastorno bipolar, también llamado enfermedad maníaco-depresiva.



# La historia de Jaime:

“La mayor parte de mi vida me he sentido decaído y triste. Acostumbraba faltar al colegio cuando me sentía así porque simplemente no podía levantarme de la cama. Al principio no le daba demasiada importancia a estos estados de ánimo.

“También he tenido períodos en que me sentía extraordinariamente bien, como si tuviera la capacidad de hacer cualquier cosa. Me sentía con mucha energía y necesitaba dormir menos de lo normal. Algunas veces mis amigos me decían que hablaba demasiado rápido. Pero a mí me parecía que todos a mi alrededor eran demasiado lentos.

“Mi trabajo se hacía más estresante cada semana y los períodos de euforia y decaimiento se presentaban cada vez con mayor frecuencia. Mi esposa y mis amigos decían que estaba actuando de una manera bastante diferente a lo normal. Yo les contestaba que todo estaba bien, que no tenía ningún problema y que me dejaran tranquilo.

“De pronto no pude seguir manteniendo este ritmo. Dejé de ir a trabajar y permanecí en cama por varios días. Me sentía como si ya no valiera la pena seguir viviendo. Mi esposa hizo una cita para que viera a nuestro médico de cabecera y ella me acompañó. El doctor me examinó y me envió a ver a un psiquiatra experto en el tratamiento de problemas como los que yo tenía.

“El psiquiatra conversó conmigo sobre cómo me sentía y cómo había estado actuando durante los últimos seis meses. Además hablamos acerca de mi abuelo quien también había tenido períodos de euforia y decaimiento como yo. Hasta ese momento yo no conocía el concepto de “trastorno bipolar”, pero cuando el doctor lo explicó, me pareció que era lo que yo tenía. Fue un gran alivio saber que los períodos de euforia y decaimiento eran realmente períodos de “manía” y “depresión” causados por una enfermedad que puede ser tratada.

“Desde hace cuatro meses estoy tomando una medicina que mantiene estable mi estado de ánimo y veo a mi psiquiatra una vez al mes. También estoy en “terapia de diálogo” con otro especialista, la cual me ayuda a lidiar con esta enfermedad en mi vida diaria.

“Las primeras semanas, antes de que la medicina y la terapia de diálogo comenzaran a surtir efecto, fueron difíciles. Pero ahora los cambios en mi estado de ánimo son mucho menos severos y no suceden con tanta frecuencia. Puedo ir a trabajar todos los días y estoy comenzando a disfrutar nuevamente la vida con mi familia y mis amigos”.

Muchas personas tienen trastorno bipolar pero no lo saben. Este folleto puede ayudar. Le muestra cuatro pasos que puede tomar para entender el trastorno bipolar y para obtener ayuda.

# Cuatro pasos para entender el trastorno bipolar y obtener ayuda:

- 1** Observe si usted tiene síntomas de trastorno bipolar.
- 2** Reconozca que el trastorno bipolar es una enfermedad real.
- 3** Visite a su doctor para ser examinado. Hable con él acerca de cómo usted se siente.
- 4** Obtenga tratamiento para su trastorno bipolar. Usted puede mejorar.



# Paso 1

## Observe si tiene síntomas del trastorno bipolar.

Lea la siguiente lista.

Ponga una marca  al lado de cada uno de los síntomas que usted tenga actualmente o haya tenido anteriormente:

### **Síntomas de manía (ánimo elevado o euforia)**

- Me siento invencible.
- Me siento poderoso. Puedo hacer cualquier cosa que desee, nada me puede detener.
- Tengo muchísima energía.
- Necesito dormir menos.
- Me siento inquieto todo el tiempo.
- Me siento muy enojado.
- Tengo mucha energía sexual.



- No me puedo concentrar en algo por mucho tiempo.
- Algunas veces no puedo parar de hablar y hablo muy rápido.
- Gasto mucho dinero en cosas que no necesito y que significan un gasto que no puedo afrontar.
- Mis amigos me dicen que estoy actuando de manera diferente. Me dicen que inicio peleas, hablo más alto y me enojo más.

### **Síntomas de depresión (ánimo bajo o decaimiento)**

- Estoy muy triste la mayor parte del tiempo.
- No disfruto de las cosas que siempre disfruté.
- No duermo bien durante la noche y estoy muy intranquilo.
- Siempre estoy cansado. Es difícil levantarme de la cama.
- No tengo mucho apetito.
- Tengo ganas de comer todo el tiempo.
- Tengo muchos dolores que no desaparecen.
- Tengo poca o ninguna energía sexual.
- Tengo dificultad para concentrarme y me olvido de las cosas.

- Me enojo con todo y con todos.
- Me siento angustiado y con miedo, pero no sé porqué.
- No tengo ganas de hablar con otras personas.
- Siento que no hay razón para vivir, nada bueno me va a suceder.
- No me siento a gusto conmigo mismo. Me siento mal la mayor parte del tiempo.
- Pienso mucho en la muerte. Inclusive pienso en como podría suicidarme.

### **Otros síntomas del trastorno bipolar**

- Tengo cambios extremos de ánimo: periodos de ánimo muy bajo que alternan con periodos de ánimo muy alto.
- Estos cambios de ánimo me causan problemas laborales y familiares.

**Si marcó varias cajas en estas listas, llame a su médico. Lleve las listas y muéstreselas. Posiblemente usted necesite que le hagan un chequeo médico para diagnosticar si tiene trastorno bipolar.**

# Paso 2

## Reconozca que el trastorno bipolar es una enfermedad real.

**El trastorno bipolar no se refiere simplemente a buenos y malos momentos de la vida, va mucho más allá de ellos. Es una enfermedad médica seria que afecta al cerebro.** Los estados de ánimo muy elevados o euforia se llaman manía y los estados de ánimo muy bajos o decaimiento se llaman depresión.

La mayoría de las personas que sufren del trastorno bipolar alternan entre manía y depresión. Algunas personas tienen el ánimo mezclado con aspectos de euforia y aspectos de depresión, simultáneamente, lo que se denomina “**estado mixto**”.

Más de 2 millones de norteamericanos sufren del trastorno bipolar. Esta enfermedad puede afectar a todo tipo de personas sin importar la edad ni el lugar de procedencia.

## ¿Qué causa el trastorno bipolar?

Quizás usted se pregunte el porqué de estos períodos de euforia y decaimiento. Las causas pueden ser varias:

- El trastorno bipolar puede presentarse debido a cambios que ocurren en su cerebro.
- Algunas familias tienen tendencia a sufrir del trastorno bipolar. Esto significa que alguien más en la familia puede tener esta enfermedad (abuelo, abuela, padre, madre, tío, tía, primo, prima, hermano, hermana).
- A veces la causa del trastorno bipolar es incierta.

**El trastorno bipolar es una enfermedad seria, pero se puede tratar. Usted puede mejorar.**

## Suicidio

Algunas veces el trastorno bipolar produce en las personas el deseo de suicidarse. **Si está pensando en suicidarse o sabe de alguien que está hablando sobre esto, obtenga ayuda:**

- Llame al 911.
- Vaya a la sala de emergencia del hospital más cercano.
- Llame y hable con su médico hoy mismo.
- Pida a un amigo o miembro de la familia que lo lleve al hospital o que llame a su médico.



# Paso 3

## Comuníquese con su médico.

**No espere. Hable con su médico sobre cómo se siente.** Hágase un chequeo médico para descartar otras enfermedades que pueden estar causando los cambios en su estado de ánimo. Pídale a su médico que lo envíe donde un **psiquiatra** (un médico capacitado para ayudar a personas con trastorno bipolar).

Si no tiene un médico, busque uno en la guía telefónica local. Busque en las páginas de servicios gubernamentales (generalmente son de color azul) por “health clinics” (clínicas médicas) o “community health centers” (centros de salud comunitarios). Llame al más cercano y solicite ayuda.



# Paso 4

## Obtenga tratamiento para su trastorno bipolar. Usted puede mejorar.

**Hay dos tipos comunes de tratamiento bipolar: (1) con medicinas y (2) mediante “terapia de diálogo”.**

Generalmente el resultado es mejor cuando se reciben ambos tratamientos juntos. Es importante obtener ayuda porque el trastorno bipolar puede empeorar sin tratamiento. El trastorno bipolar es una enfermedad de largo plazo que debe ser tratada de por vida.

### **Con medicinas**

- Comuníquese con el psiquiatra que su médico le recomendó. El psiquiatra puede recetarle medicinas que controlen los cambios extremos de ánimo las cuales se conocen como **“estabilizadores del ánimo”**. Quizá también necesite tomar otros medicamentos.

- Las medicinas pueden tardar varias semanas para comenzar a surtir efecto. No deje de decirle a su psiquiatra cómo se siente. Si no está mejorando, quizá necesite cambiar de medicinas hasta encontrar la más apropiada para su caso .
- Las medicinas algunas veces causan “efectos secundarios” indeseables. Usted puede sentir cansancio o malestar estomacal, o tener la visión borrosa. Informe a su psiquiatra si tiene estos u otros efectos secundarios.

### **Terapia de diálogo**

- En la terapia de diálogo usted habla con un **psicólogo, trabajador social o consejero**, quienes le ayuda a cambiar la manera en que el trastorno bipolar le hace pensar, sentir y actuar. Pregunte a su psiquiatra a quién debe usted acudir para recibir esta clase de terapia.



**Usted puede mejorar.**



## **Cómo ayudar a alguien que tiene cambios severos en su estado de ánimo.**

Si conoce a alguien que parece tener cambios severos en su estado de ánimo y que puede necesitar ayuda, usted puede hacer lo siguiente:

- Dígale que usted está preocupado por él o ella.
- Comparta este folleto con él o ella.
- Sugíerale que vea a un médico.
- Lleve a la persona al médico.
- Si el médico provee el nombre y número de teléfono de un psiquiatra o de alguien para terapia de diálogo, llame a dicho número y ayude a la persona a concertar una cita.
- Acompañe a la persona a la cita.
- Ofrézcale apoyo a la persona después de que inicie el tratamiento.
- Comuníquese con cualquiera de los lugares listados en la sección “Para obtener más información” en este folleto.

## Para obtener más información:

Para obtener información gratuita acerca del trastorno bipolar, usted puede llamar o escribir a cualquiera de las siguientes organizaciones. También puede encontrar más información en los sitios web de estas organizaciones. Los números de teléfono gratuitos pueden ser usados por cualquier persona que esté dentro de los Estados Unidos.

### **National Institute of Mental Health (NIMH)**

Office of Communications  
6001 Executive Boulevard  
Room 8184, MSC 9663  
Bethesda, MD 20892-9663

**Teléfono gratuito: 1-800-615-6464**

Teléfono local: 301-443-4513

Fax: 301-443-4279

Personas con dificultades auditivas

(TTY): 301-443-8431

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

## **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)**

Colonial Place Three

2107 Wilson Boulevard, Suite 300

Arlington, VA 22201-3042

**Teléfono gratuito: 1-800-950-6264**

Teléfono local: 703-524-7600

Teléfono gratuito - personas con dificultades  
auditivas (TDD): 1-888-344-6264

Sitio web: <http://www.nami.org>

## **Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)**

730 N. Franklin Street, Suite 501

Chicago, IL 60610-7224

**Teléfono gratuito: 1-800-826-3632**

Teléfono local: 312-642-0049

Sitio web: <http://www.dbsalliance.org>

**National Foundation for Depressive  
Illness, Inc. (NAFDI)**

P.O. Box 2257

New York, NY 10116

**Teléfono gratuito: 1-800-239-1265**

Teléfono local: 212-268-4260

Sitio web: <http://www.depression.org>

**National Mental Health Association  
(NMHA)**

2001 N. Beauregard Street, 12th Floor  
Alexandria, VA 22311

**Teléfono gratuito: 1-800-969-6642**

Teléfono local: 703-684-7722

Teléfono gratuito - personas con dificultades  
auditivas (TTY): 1-800-433-5959

Sitio web: <http://www.nmha.org>

## **Child & Adolescent Bipolar Foundation**

1187 Willmette Avenue, PMB #331

Willmette, IL 60091

Teléfono local: 847-256-8525

Sitio web: <http://www.bpkids.org>

---

El nombre y las fotos que se usan en  
este folleto no son verdaderos.

La historia, sin embargo, está basada en verdaderas  
experiencias de trastorno bipolar.

Esta publicación es una adaptación del folleto  
“Bipolar Disorder” (“Trastorno Bipolar”), publicación No. 01-3679  
de NIH, y fue realizada por Melissa Spearing,  
Oficina de Comunicaciones, Instituto Nacional de la Salud Mental  
(Office of Communications, National Institute of Mental Health).

Todo el material proporcionado en este folleto es de  
dominio público y puede copiarse y reproducirse sin  
permiso del Instituto, pero se agradecerá que se cite como  
referencia al Instituto Nacional de la Salud Mental  
(National Institute of Mental Health).

---

# Cosas que recordar:

- 1** Observe si usted tiene síntomas de trastorno bipolar.
- 2** Reconozca que el trastorno bipolar es una enfermedad real.
- 3** Visite a su doctor para ser examinado. Hable con él acerca de cómo usted se siente.
- 4** Obtenga tratamiento para su trastorno bipolar. Usted puede mejorar.