

Fecha: 04-08-2023  
Medio: La Estrella de Valparaíso  
Supl.: La Estrella de Valparaíso  
Tipo: Actualidad  
Título: Aprendiendo a convivir con las dos caras del trastorno bipolar

Pág.: 8  
Cm2: 672,5  
VPE: \$ 922.627

Tiraje: 16.000  
Lectoría: 82.502  
Favorabilidad: ☐ No Definida

# Aprendiendo a convivir con las dos caras del trastorno bipolar

También conocido como Trastorno Afectivo Bipolar (TAB), impacta el estado anímico de quien lo padece así como su entorno. Fundación Círculo Polar lanzó una colecta en ayuda de esas casi 660 mil personas diagnosticadas en Chile.

Guillermo Ávila Nieves  
La Estrella de Valparaíso

“Hola, mi nombre es Laura. Tengo bipolaridad y eso no me define. En Chile, la salud mental no está normalizada y, aún así, es poco accesible. Pero tener la valentía para buscar ayuda, tomar las riendas y decidir estar estable, es un desafío”.

Esto es parte de una serie de testimonios (shorts o cortos en YouTube) de jóvenes publicados por Fundación Círculo Polar que dan cuenta sobre prejuicios que se viven aún en la actualidad. Eso respecto a la bipolaridad y que parte de una información muchas veces incompleta del tema.

Hace unos meses, la comediante y actriz Belén Mora, puso este asunto en el tapete público: reveló que padecía trastorno bipolar. Y que, a su juicio, es de las pocas enfermedades que se tiran para la broma cuando no debiera ser así.

## CIFRAS Y CAMPAÑA

Las cifras arrojan que cerca de tres millones de personas en Chile sufre algún tipo de Trastorno del Anímo, lo que equivale a un 16% de la población adulta nacional. Además, cerca de 660.000 personas están diagnosticadas con algún trastorno del Espectro Bipolar, que corresponde a un 5% de la población adulta en Chile.

Datos que, de acuerdo www.circulopolar.cl, dan cuenta que además, en el caso de esta ONG, 90 o más personas al mes ingresan a lo que aquí llaman Círculo Polar para recibir psicoeducación y apoyo de pares.

De allí la importancia de su primera colecta digital en Fundación Círculo Polar. Una que partió esta semana (del 1 al 9 de agosto) #RegalaEsperanza, cu-



EN CÍRCULO POLAR ATIENDEN DE ARICA A PUNTA ARENAS, INCLUSO A PERSONAS DE OTROS PAÍSES. SITIO WEB: WWW.CIRCULOPOLAR.CL

lar.donando.cl + @

Fundación Círculo Polar

CLP USD

Ingresar el monto que quieras donar\*

¿Quieres que tu donación sea mensual?\*

☐ Sí ☒ No

Ingresar tu mail

Selecciona medio de pago

☐ Crédito o Débito ☒ Prepago ☐ Servipag

#COLECTACP2023: [HTTPS://COLECTA.CIRCULOPOLAR.CL](https://colecta.circulopolar.cl)

RCULOPOLAR.DONA NDOCL

yo lema es a través del “aporte busca cambiar el estigma por la esperanza. Dona y transforma vidas”.

Hablamos de una organización sin fines de lucro que surge en 2019 al alero del doctor Jorge Cabrera, expresidente de la Asocia-

ción Chile de Trastorno Bipolar, y que apoya a quienes presentan trastornos afectivos bipolares (TAB) y a sus familiares. Esto a través de lo que denominan psicoeducación, que son herramientas para que tanto diagnosticados como fa-

## TAB: TRASTORNO AFECTIVO BIPOLAR

Flávia Gal Álvarez, directora y fundadora Agrupación Círculo Polar, tiene a su hijo con TAB. Gal ha definido a la bipolaridad como un trastorno del ánimo que puede tener un factor genético o también por epigenética adversa. Paciente oscila en tres fases: de una depresión a una eutimia (estabilidad) o a una euforia (manía). Lo ideal es hacer un tratamiento y estabilizarlo en la eutimia. El problema es que un paciente puede tardar hasta diez años en llegar a encontrar su diagnóstico. Recomiendan buscar información, educación y psicoeducación (set de herramientas que enseña a convivir con el TAB).

miliares convivan mejor con su enfermedad a través del apoyo a pares.

## DE LUCES Y SOMBRAS

“Acá somos mamás, papas y pacientes que nos apoyamos entre nosotros a través de grupos de WhatsApp”, explica Elena Sciacaluga, su directora tesora, quien agrega que cuentan con un grupo de psiquiatras expertos, “donde nos aportan con el conocimiento científico de la enfermedad”.

Elena dice que partieron como un pequeño grupo que se juntaba vía digital y que se fortaleció du-

rante la pandemia. En su caso, todo nace de una vivencia personal que dice estar autorizada a narrar. “Hace dos años tuve con riesgo vital a mi hijo. Estuvo muy mal, ha tenido varias hospitalizaciones. Eso fue un remezón, hizo que renunciara a mi trabajo de directora de administración y finanzas para dedicarme a él”, cuenta la ingeniera civil industrial quien hoy vive en Concón.

Antes, otro hecho dramático marcó a su entorno directo. “Mi esposo tenía trastorno bipolar: se suicidó el papá de mis hijos cuando eran pequeñi-



tos y tenían 2 y 4 años. Mi hijo heredó el trastorno bipolar. Hoy tiene 29 años”.

Así Elena Sciacaluga es parte crucial de esta ONG. También la motivó a escribir un libro: De Luces y Sombras. Lo describe como novela autobiográfica, “pero que mezcla ficción con hechos verdaderos. Fue en ese momento que me puse a trabajar en la Fundación Círculo Polar como directora tesora”.

Su hijo, quien fue diagnosticado con TAB a los 11 años, sirvió de motor para la inspiración del libro. “Sí, soy la protagonista, con otro nombre. Pero en el fondo, es la historia de mi familia. Refleja la dinámica que vive una familia en que uno de sus miembros sufre una enfermedad mental. Es una montaña rusa de emociones”.

Elena Sciacaluga hace un llamado: “Necesitamos ayuda. Esto ha tenido un crecimiento exponencial”. Su invitación es a inscribirse a la web: www.circulopolar.cl, Instagram: @circulopolar.cl y canal de YouTube. “Encontrarán charlas gratuitas mensuales con expertos en psicoeducación: siquiátras de primer nivel, terapeutas ocupacionales, sicólogos y más”. Y agrega: “Tenemos a mil personas en grupo de apoyo a pares. Y otros mil en espera. Necesitamos financiar una estructura para entregar más apoyo”.

Con un alcance: todos somos candidatos a ser pacientes de salud mental. 🌟

