

Entender el trastorno bipolar

● Si bien todas las personas experimentan altibajos normales, con el trastorno bipolar, la variedad de cambios de estado de ánimo puede ser extrema. Es probable que quienes viven

con este trastorno no logren reconocer en qué medida su inestabilidad emocional puede impactar su vida y la de sus seres queridos y, por lo mismo, puede que no sepan lo importante que es seguir un tratamiento médico.

La Clínica Mayo detalla que, cuando el estado de ánimo cambia a manía, es posible sentir mucha energía o una irritabilidad inusual. En este episodio, que puede durar varias semanas, se puede sentir nerviosismo, tensión u optimismo anormal; menor necesidad de dormir; frenesí de ideas y distracción. Es probable que, en esta fase, se tomen malas decisiones, como por ejemplo, gastar mucho dinero en compras compulsivas o prácticas sexuales riesgosas. Estos cambios pueden afectar el sueño, la energía, el nivel de actividad, el juicio, el comportamiento y la capacidad de pensar con claridad.

Cuando alguien se deprime, en tanto, puede que pierda todo interés o el placer en la mayoría de las actividades. Puede que sienta tristeza, vacío o desesperanza todo el tiempo; fatiga o falta de energía; disminución de la capacidad para concentrarse y tomar decisiones; insomnio o somnolencia; agitación o comportamiento más lento; sentimientos de culpa excesiva o inadecuada; y cuestionamiento de la propia vida y del seguir viviendo.

Si ha experimentado síntomas de salud mental que interfieran en su vida y en la de sus cercanos, es necesari-

rio acudir a un centro médico para una evaluación. El diagnóstico del trastorno bipolar puede tomar tiempo y el tratamiento debe ser multimodal, incluyendo administración farmacológica e intervenciones sicosociales con los familiares y el entorno social.

Dra. Milagro Sosa