

# ENTENDIENDO LA DEPRESIÓN BIPOLAR

## Señor Director:

La depresión bipolar es un trastorno del estado de ánimo que alterna entre episodios de profunda tristeza (depresión) y períodos de exaltación extrema (manía o hipomanía). En Chile, afecta al menos al 2% de la población adulta, siendo una de las principales causas de discapacidad según el Ministerio de Salud.

¿Por qué ocurre? No existe una causa única. Se combinan factores genéticos con fuerte componente hereditario, desequilibrios químicos cerebrales y factores ambientales como el estrés crónico o consumo de sustancias. El inicio suele presentarse antes de los 25 años.

Los síntomas claves, por ejemplo, en la depresión, aparece tristeza persistente, pérdida de interés y fatiga. En la manía, el paciente experimenta euforia excesiva, disminución del sueño, impulsividad y pensamientos acelerados. El trastorno bipolar I implica manías severas; el tipo II presenta hipomanías, menos intensas, con depresiones marcadas.

El diagnóstico precoz es crucial, y el tratamiento combina medicamentos estabilizadores como litio con psicoterapia y apoyo familiar. La Guía Clínica AUGE garantiza acceso universal a estas terapias en el sistema público chileno.

Con adherencia al tratamiento, las personas con depresión bipolar pueden desarrollar vidas plenas, mantener relaciones estables y desempeñarse profesionalmente. La clave está en reconocer los primeros signos y buscar ayuda especializada sin demora.

**Juan Videla Alfaro**  
**Máster en Salud Mental, Facultad**  
**Enfermería Universidad Andrés Bello**