

# ¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es una enfermedad mental que se caracteriza por cambios extremos en el estado de ánimo, la energía y la capacidad de pensar con claridad. El trastorno bipolar se conocía anteriormente como trastorno maníacodepresivo o depresión maníaca.

Todas las personas experimentan altibajos normales, con el trastorno bipolar, la variedad de cambios de estado de ánimo puede ser extrema. Las personas tienen episodios maníacos o estados de ánimo inusualmente elevados en los que pueden sentirse muy felices, irritables o "animados", y en los que hay un marcado aumento en el nivel de actividad. También pueden tener episodios depresivos, en los que se sienten tristes, indiferentes o sin esperanza, combinados con un nivel de actividad muy bajo.

Los episodios maníacos menos graves se conocen como episodios hipomaníacos. Los episodios graves de manía o depresión pueden incluir síntomas psicóticos como alucinaciones o delirios.

## Factores de Riesgo

Se desconoce la causa exacta del trastorno bipolar. Sin embargo, la investigación sugiere que una combinación de factores puede contribuir, incluidos los antecedentes familiares, la estructura y el funcionamiento del cerebro y acontecimientos estresantes.



Preparado por el  
**Departamento de Trabajo Social:  
Equipo de Servicios Especializados  
de Trabajo Social**

*Para solicitar folletos adicionales, póngase en  
contacto con:*

Sandy Suarez, LCSW, Family Liaison  
Sandy.Suarez@dsh.ca.gov

**Información Adicional**  
**National Alliance On Mental Illness (NAMI)**  
www.nami.org  
**National Institute of Mental Health (NIMH)**  
www.nimh.nih.gov

**Ayuda Adicional**  
**988 Línea de Suicidio y Crisis**  
Llame o envíe un mensaje de texto al 988  
Chatea en 988lifeline.org  
**Línea de Ayuda de NAMI**  
Llame al (800) 950-NAMI o envíe un mensaje de  
texto con la palabra "Helpline" al 62640  
**Línea de Crisis Para Veteranos y Sus Seres  
Queridos**  
Llame al (800) 273-8255 o envíe un mensaje de  
texto 838255  
**Línea de Ayuda Nacional**  
Llame al 211 para obtener referencias para  
servicios como vivienda, alimentos, salud  
mental, crisis y emergencia, asistencia legal, etc.  
**Centro de Recursos del NIMH**  
Llame al (866) 615-6464

*La información en este folleto fue adaptada de NIMH,  
NAMI y DSM-5 TR. Actualizado 2023.*



# Trastorno Bipolar



Department of State Hospitals-Patton  
3102 E. Highland Ave.  
Patton, CA 92369  
www.dsh.ca.gov

## Signos y Síntomas

Los síntomas del trastorno bipolar pueden variar. Una persona con trastorno bipolar puede experimentar un episodio maníaco, un episodio depresivo o un episodio "mixto". En un episodio mixto, alguien puede experimentar tanto síntomas maníacos como depresivos. Los episodios de humor pueden durar un par de días, una semana, o a veces más.

### Síntomas Maníacos

- Estado de ánimo elevado, expansivo o irritable
- Autoestima inflada
- Aumento del nivel de energía y actividad
- Pensamientos acelerados
- Disminución de la necesidad de dormir
- Fácilmente distraída/o
- Dificultad para concentrarse/enfocar
- Más hablador que de costumbre
- Comportamiento impulsivo o arriesgado

### Síntomas Depresivos

- Sentirse triste o deprimido
- Sentirse ralentizado
- Problemas para conciliar el sueño, despertarse demasiado temprano o dormir demasiado
- Olvido
- Falta de interés o placer
- Sentirse desesperanzado o sin valor
- Pensamientos de muerte o suicidio

*Los hombres y las mujeres son afectados a tasas similares, con una tasa de prevalencia general del 2.8 % entre los adultos de EE. UU. Típicamente se desarrolla durante la adolescencia tardía o la edad adulta temprana. El trastorno bipolar afecta a personas de todas las razas, etnias y niveles socioeconómicos.*

## Tipos de Trastorno Bipolar

**Bipolar I** se define por un patrón de episodios maníacos y depresivos con síntomas maníacos presentes durante al menos siete días y presente la mayor parte del día, casi todos los días. Los síntomas maníacos pueden ser tan graves que provoquen un deterioro en el funcionamiento social u ocupacional o que sea necesaria la hospitalización. También son posibles los episodios mixtos, cuando alguien experimenta síntomas maníacos y depresivos al mismo tiempo.

**Bipolar II** se define por un patrón de síntomas depresivos e hipomanía, que es una forma menos grave de manía. La hipomanía tiene un impacto menor en el funcionamiento de una persona y no requiere atención hospitalaria. Los síntomas hipomaníacos suelen durar al menos cuatro días y van seguidos de un período de estado de ánimo deprimido

**Ciclotímico** se define por síntomas hipomaníacos y depresivos recurrentes que no son lo suficientemente intensos o no duran lo suficiente como para calificarlos como episodios hipomaníacos o depresivos.



## ¿Cómo se trata?

Aunque los síntomas del trastorno bipolar aparecen de forma esporádica, el tratamiento continuo de salud mental es importante para la recuperación. El tratamiento puede incluir:

- Medicamentos, como estabilizadores del estado de ánimo, que reducen la gravedad de los síntomas o previenen los episodios del estado de ánimo y humor
- Psicoterapia, que puede ayudar a las personas a desarrollar estrategias para manejar sus síntomas
- Medicamentos para tratar problemas relacionados, como el sueño o la ansiedad
- En adición al medicamento, intervenciones creativas y holísticas como la terapia del arte, el ejercicio, la meditación
- Una combinación de tratamientos

*‘ La humanidad que todos compartimos es más importante que las enfermedades mentales que no.’*

*- Elyn Saks*

## ¿Cómo puedo apoyar a un ser querido?

Puede ser difícil saber cómo apoyar a un ser querido que experimenta síntomas de trastorno bipolar.

A continuación se presentan algunas ideas para ayudar a su ser querido:

- Aprender más sobre la enfermedad mental de su ser querido
- Brindarles amor y apoyo
- Animar a su ser querido a mantenerse conectado con el tratamiento de salud mental
- Mantenerse conectado con el equipo de tratamiento de su ser querido