

Día Mundial del Trastorno Bipolar: Cómo identificar sus síntomas

El Día Mundial del Trastorno Bipolar, promovido por la Sociedad Internacional de Trastornos Bipolares (ISBD), la Red Asiática de Trastorno Bipolar (ANBD) y la Fundación Internacional Bipolar (IBPF), es una jornada de reflexión y conciencia sobre esta enfermedad mental que afecta a 140 millones de personas a nivel global y a más de un millón en España. Se celebra el 30 de marzo, fecha del natalicio de Vincent Van Gogh en 1853, quien póstumamente fue diagnosticado con trastorno bipolar, una condición que podría explicar eventos clave de su vida, como la mutilación de su propia oreja y su suicidio.

Este día busca aumentar la visibilidad de este trastorno mental, uno de los más extendidos, pero también de los menos comprendidos. A pesar de su prevalencia, persisten numerosos mitos y conceptos erróneos que deben ser desmentidos para fomentar un mayor entendimiento y empatía hacia quienes lo padecen. La lucha contra el estigma y la desinformación es un desafío constante en la misión de mejorar las vidas de las personas afectadas por el trastorno bipolar.

¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es una enfermedad mental que se caracteriza por cambios drásticos en el temperamento, oscilando entre periodos de profunda depresión y estados de gran optimismo y euforia. Estos episodios pueden variar en intensidad y frecuencia, afectando aspectos como el sueño, la actividad diaria, la claridad de pensamiento y el comportamiento.

Este trastorno afecta por igual a hombres y mujeres, presentándose generalmente alrededor de los 20 a 25 años. En las mujeres, los síntomas pueden desarrollarse más rápidamente y con una inclinación hacia la depresión. Dentro del trastorno bipolar, se distinguen varios tipos:

- **Bipolar I:** El individuo ha experimentado al menos un episodio maníaco, que puede llevar a la psicosis (desconexión con la realidad). Este episodio puede estar precedido o seguido por un episodio depresivo o hipomaniaco (depresión menos intensa).
- **Bipolar II:** La persona ha sufrido un episodio depresivo o

al menos un episodio hipomaniaco, pero nunca ha experimentado una crisis maníaca, que se caracteriza por energía, optimismo y agitación excepcionalmente altos. Esto no implica que el trastorno bipolar II sea más leve que el I, ya que puede resultar en periodos de depresión más largos.

- **Trastorno ciclotímico:** Los episodios hipomaniacos o depresivos ocurren frecuentemente durante varios meses o años. Estos episodios impiden la capacidad de sentir placer, haciendo que el paciente se sienta a menudo triste y vacío.

¿Cómo actuar frente al trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es una enfermedad mental que puede incrementar el riesgo de suicidio hasta quince veces. Se estima que esta enfermedad podría estar detrás de hasta un 25% de los suicidios consumados. Por eso, es crucial que estemos atentos y apoyemos a las personas en nuestro entorno que puedan estar mostrando signos de manía o depresión debido a un trastorno bipolar.

Al detectar estos síntomas, debemos contactar a un profesional de la salud. Si la persona ya ha sido diagnosticada, es recomendable tener acceso a su médico para pedir asesoramiento y expresar nuestras preocupaciones. En caso de que no se haya diagnosticado aún, pero sospechamos que puede estar experimentando un episodio maníaco o depresivo, deberíamos contactar los servicios de emergencia, quienes nos guiarán y nos pondrán en contacto con un especialista.

Hasta que recibamos indicaciones de un médico especializado, hay acciones que podemos tomar para ayudar a esta persona. Sin embargo, el enfoque varía si la persona está experimentando una crisis maníaca o una crisis depresiva.

Con información de La Razón