



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

Y SI, ¿COMPRENDEMOS LA BIPOLARIDAD?

Erika Anahí Arichábala Romero



Mi nombre es **Erika Anahí Arichábala Romero**, tengo 16 años y actualmente curso el tercer año de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional Sor Teresa Valsé. Me gusta ayudar en varios ámbitos académicos y sociales. Lo que realmente amo hacer es tratar de ser sol y luz para el mundo tratando de guiar a los jóvenes especialmente en la sociedad en la que vivimos, es por ese motivo también que me encantaría estudiar psicología clínica en la universidad.

Resumen

El trastorno bipolar es una enfermedad mental caracterizada por la alternancia de episodios de depresión y euforia. Los síntomas del trastorno bipolar pueden variar en intensidad, frecuencia y duración. Los pacientes con bipolaridad experimentan uno o más períodos de depresión severa y pérdida de las ganas de vivir, seguidos de uno o más períodos de euforia, mayor energía y mayor rendimiento.

El tratamiento para el trastorno bipolar incluye muchos medicamentos. Se pueden recetar medicamentos como sedantes, antipsicóticos y antidepresivos para aliviar los síntomas. El apoyo, como la terapia conductual cognitiva o la terapia de conversación, puede

ayudar a las personas con trastorno bipolar a aprender habilidades de afrontamiento y desarrollar estrategias para controlar los síntomas. Los factores de riesgo para el trastorno bipolar incluyen una historia familiar de la enfermedad y eventos severos de vida estresantes.

El diagnóstico del trastorno bipolar puede ser difícil pues sus síntomas pueden ser confundidos con los de otras enfermedades mentales. Sin embargo, los profesionales de la salud mental pueden diagnosticar el trastorno bipolar a través de una evaluación completa que incluye una revisión de los síntomas y una historia clínica detallada.

Palabras clave: bipolar, depresión, trastorno, medicamentos, psicoterapia, tratamiento

Explicación del tema

Actualmente, el impacto de un diagnóstico de trastorno bipolar es subjetivo y depende del nivel de conciencia del paciente sobre el tratamiento y su deseo de aliviar síntomas o crisis que pueden ser barreras para las habilidades sociales, todo lo cual dependerá del esquema cultural que posea, factores como emociones, creencias, actitudes, expectativas, entre otras [1].

La bipolaridad es un trastorno del estado de ánimo que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por ciclos recurrentes de episodios de

manía y depresión. La manía se refiere a un estado de ánimo elevado y excitado, mientras que la depresión se caracteriza por una tristeza extrema y una falta de energía [2].

Los síntomas del trastorno bipolar pueden variar en intensidad, frecuencia y duración. Las personas con trastorno bipolar experimentan uno o más episodios de tristeza extrema y pérdida de interés en la vida, seguidos de uno o más períodos de excitación, mucha energía y, a menudo, mayores niveles de actividad [3]. Estos cambios de humor pueden tener un impacto significativo en la vida cotidiana de una persona y pueden generar problemas en las relaciones, en el trabajo y en la escuela.

Tabla 1. Ejemplos con síntomas

Síntomas habituales	vs	Síntomas de bajones
Ánimo exuberante	→	Ánimo bajo
Genialidad por algo	→	Desinterés por algo
Energía aumentada	→	Duerme poco o mucho.
Se viste con lo primero que encuentra	→	Después se siente culpable comparándose o analizando la situación

Fuente: Autora

Aunque se desconoce la causa exacta del trastorno bipolar, se cree que puede ser el resultado de una combinación de factores genéticos, biológicos y ambientales. Los estudios han demostrado que las personas con familiares cercanos que tienen trastorno bipolar tienen más probabilidades de desarrollar la afección.

También se ha demostrado que los desequilibrios químicos en el cerebro, como la falta de ciertos neurotransmisores, contribuyen a la aparición del trastorno bipolar. El estrés emocional y el trauma también pueden despertar episodios maníacos o depresivos.

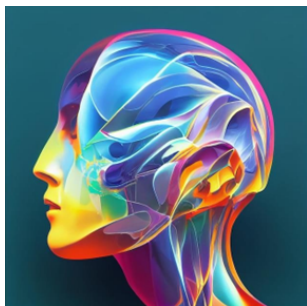


Figura 1. Representación bipolaridad
Fuente: [4]

Hay diferentes tipos de paranoia bipolar, como la paranoia bipolar I, la paranoia bipolar II y la paranoia ciclotímica. La paranoia bipolar I se caracteriza por episodios maníacos que duran al menos siete días con síntomas tan graves que requieren hospitalización. En la paranoia bipolar II se caracteriza por la presencia indistinta de episodios hipomaníacos y depresivos que son más difíciles de diagnosticar.

La paranoia rotatoria es un estado más tenue de paranoia bipolar, con episodios maníacos y depresivos más leves [5].

El diagnóstico de la paranoia bipolar es complicado porque sus síntomas pueden confundirse con otras enfermedades mentales. Sin embargo, los profesionales de la salud mental pueden diagnosticar la paranoia bipolar a través de un examen que incluye una revisión de los síntomas y un informe terapéutico detallado.

Existen factores externos que influyen el avance de la enfermedad. Por ejemplo, en el ámbito familiar pueden existir comentarios que afecten a la persona. Pasa lo mismo en el ámbito escolar donde actitudes de exclusión por parte de compañeros o docentes agravan los síntomas.

Así también, podemos decir que uno de los grandes problemas radica en algunas creencias sociales, como la idea errónea de que las personas que padecen un trastorno psicológico no puedan progresar académica, profesional y socialmente. Lamentablemente, la ignorancia en la que vivimos nos lleva a aceptar esta noción, cuando en realidad, según el análisis, cada individuo experimentará emociones distintas.

Por un lado, hay personas que se ven constantemente afectadas por el diagnóstico y prefieren el autoaislamiento. Por otro lado, también hay individuos que son independientes del mundo exterior y pueden sobrevivir sin el respaldo de sus familiares. Hay personas que han construido un círculo social de apoyo y, con el tiempo, han convertido la socialización en el eje de sus vidas.

Al igual que muchos otros, su diagnóstico fue psicológico. Para algunos, esto representó un esfuerzo significativo para romper el tabú asociado con la "discapacidad" y más bien fue utilizado como una herramienta de aprendizaje. Esto demuestra que tener un diagnóstico no impide llevar una vida mentalmente sana y evidencia cada vez más que las personas con diagnóstico tienen las mismas posibilidades y capacidades que las personas "sanas" [1].

El enfoque para tratar la bipolaridad generalmente implica medicamentos y terapia. Se pueden recetar medicamentos como estabilizadores de los estados de ánimo, antipsicóticos y antidepresivos para ayudar a controlar los síntomas. La terapia, como la terapia cognitivo-conductual y la psicoeducación, puede ayudar a las personas con trastorno bipolar a aprender habilidades de afrontamiento y desarrollar estrategias para gestionar sus síntomas [3].

Tratamiento

- El tratamiento para el trastorno bipolar está dirigido a controlar los síntomas y puede comprender medicamentos y terapia psicológica (psicoterapia) [6].
- Los medicamentos utilizados para tratar el trastorno bipolar pueden comprender estabilizadores del estado de ánimo, antidepresivos y antipsicóticos [7].
- La elección del tratamiento farmacológico para los trastornos bipolares depende de los síntomas [8].
- La terapia cognitiva conductual consigue ayudar a reconocer qué desata los sucesos bipolares y a formar estrategias fuertes para controlar el estrés y afrontar situaciones [9].

Además, es importante que las personas con trastorno bipolar mantengan un estilo de vida saludable, que incluya dormir lo suficiente, hacer ejercicio con regularidad y evitar

el alcohol y las drogas, ya que pueden agravar los síntomas [10].

Conclusiones

El trastorno bipolar es una enfermedad mental seria que afecta los estados de ánimo de quienes la padecen. Afortunadamente, es altamente tratable y con un diagnóstico temprano y tratamiento adecuado la mayoría de las personas pueden llevar una vida normal.

Del mismo modo, en relación con los entrevistados cuyas condiciones de vida son independientes del diagnóstico, como se mencionó anteriormente, podemos inferir que los efectos sobre las habilidades sociales se ven influenciados principalmente por las expectativas deseadas por el individuo.

Los mitos o tabúes que existen en los grupos de apoyo o en la sociedad en general no son válidos; el diagnóstico no representa una discapacidad y no afecta sus planes de vida. Sin embargo, el principal impacto puede manifestarse en el desgaste cerebral que el paciente experimenta, afectando así su proceso cognitivo.

Es decir, la prevención temprana de los síntomas, el tratamiento adecuado y el deseo de corregir el problema son una fuerza importante de energía social independientemente del diagnóstico.

Referencias

- [1] C. Mora Muriel, «Afectación de las habilidades sociales en el trastorno bipolar», 2019. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/42rash3n>
- [2] MedlinePlus, «Trastorno bipolar: MedlinePlus enciclopedia médica», *MedlinePlus Información de salud para usted*. 2019. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/mr265ww3>
- [3] F. O. Sánchez-Pedreño, «Trastorno bipolar: Síntomas, diagnóstico y tratamiento. Clínica Universidad de Navarra», <https://www.cun.es>. 2022. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/4djptcts>
- [4] Freepik, «Representación bipolaridad». [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/372rzhr>
- [5] psiconecta, «Bipolaridad», PsiConecta. 2021. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/mrxmvxnu>
- [6] J. Brito, «Trastorno bipolar: causas, síntomas, tipos y tratamiento». enero de 2021. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/5n6fjh5s>
- [7] R. Rich, «Trastorno por estrés postraumático», familydoctor.org. mayo de 2022.. [En línea]. Disponible en:

- <https://tinyurl.com/4wcapv4z>
- [8] W. Coryell, «Tratamiento farmacológico de los trastornos bipolares - Trastornos psiquiátricos», *Manual MSD versión para profesionales*. 2022. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/5n88na8n>
- [9] Mayo Clinic, «Trastorno bipolar - Diagnóstico y tratamiento - Mayo Clinic», *Enfermedades y afec-*
- ciones Trastorno bipolar*. 2022. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/r5y3kr6b>
- [10] C. for D. E. and Research, «Información sobre el trastorno bipolar y los tratamientos aprobados por la FDA», FDA, sep. 2020. [En línea]. Disponible en: <https://tinyurl.com/36naszsj>