

CÓMO RECONOCER UN POSIBLE TRASTORNO BIPOLAR, SEGÚN LA APA

Susana Villamarín y Aída de Vicente

El trastorno bipolar es una enfermedad mental grave que afecta a los pensamientos, sentimientos, estado de ánimo y al funcionamiento general de la persona que lo padece. Según estima la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 60 millones de personas tienen este trastorno, constituyendo la sexta causa de discapacidad en el mundo. En nuestro país, concretamente, se calcula que la cifra de españoles afectados podría alcanzar el millón de personas.

El trastorno bipolar, conocido anteriormente como “*maníaco-depresivo*”, es una enfermedad crónica y recurrente, marcada por cambios dramáticos en el estado de ánimo, la energía y los niveles de actividad, caracterizándose por la alternancia de episodios maníacos y depresivos separados por periodos de estado de ánimo normal. Así lo define la APA (*American Psychological Association*-Asociación Americana de Psicología) en un artículo publicado en su página Web, mediante el cual aborda este trastorno, sus síntomas y el tipo de intervención más eficaz.

Tal y como señala la Asociación, los primeros síntomas suelen surgir en la adolescencia tardía o principios de la edad adulta, si bien en algunos casos puede aparecer en la infancia. A día de hoy, se desconoce la causa exacta de este trastorno; sin embargo, algunos estudios han mostrado la evidencia del peso que tienen los factores genéticos y ambientales como factores de riesgo para desarrollarlo.

La fase maníaca puede incluir los siguientes signos y síntomas:



Sensación de felicidad extrema, disminución del sueño, lenguaje y pensamientos acelerados, estado de ánimo agitado e irritable, exceso de confianza y falsas creencias en torno a sus capacidades, conductas imprudentes y de riesgo elevado (conducir temerariamente, jugar o gastar en exceso, etc.).

Entre los síntomas de un estado depresivo se pueden observar:

Tristeza o desánimo continuo, baja autoestima, pérdida de placer al realizar sus actividades favoritas y abandono de las mismas, dificultades para concentrarse o recordar algo, experimentar hábitos inusuales del sueño -dormir demasiado o dificultades para conciliarlo-, pensamientos de muerte o suicidio, etc.

El tratamiento del trastorno bipolar incluye, generalmente, una amplia variedad de estrategias orientadas a manejar la enfermedad a largo plazo. Según manifiesta la APA, si bien los medicamentos suelen ser una parte importante de la

intervención, también lo es la Psicoterapia. A este respecto, pone de relieve un informe publicado por la Asociación Psicológica Canadiense (*Canadian Psychological Association*), consistente en una revisión de estudios relativos al tratamiento del trastorno bipolar, y que muestra cómo la Psicoterapia junto con la medicación, puede reducir significativamente las tasas de recidiva en estados maníacos y depresivos, mejorando, a su vez, el funcionamiento general y el bienestar.

En esta misma línea, el Instituto Nacional de Excelencia para la Salud y los Cuidados (*National Institute for Health and Care Excellence, NICE*) establece que los adultos con trastorno bipolar deben tener acceso a tratamiento psicológico adaptado específicamente para su condición y basado en manuales apoyados en la evidencia, así como a terapias psicológicas de “alta intensidad”, entre las que se incluye la terapia cognitivo-conductual, la terapia interpersonal o la terapia conductual de pareja.

En su artículo, la APA subraya el papel fundamental que juega aquí el psicólogo, ayudando a las personas con trastorno bipolar a reconocer y manejar los síntomas de la enfermedad, a cambiar los patrones negativos de pensamiento, a manejar las rutinas diarias, a mejorar las relaciones con familiares y amigos, enseñando a estos mismos estrategias para poder ayudar a la persona con trastorno bipolar, etc.

Fuente: American Psychological Association

(<http://www.apa.org/helpcenter/recognizing-bipolar.aspx>)