

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Vivir con trastorno bipolar

Ya sea que se trate de decepción por un trabajo perdido o la emoción acerca de una nueva relación, los cambios de humor son una parte natural de la vida. Si bien es cierto hay altos y bajos, finalmente la mayoría de la gente siente una sensación de control sobre las corrientes emocionales de la vida. Pero, ¿qué pasa si su experiencia es diferente? ¿Qué pasa si usted o un ser querido lucha por lograr este control o es completamente ajeno a la extrema intensidad de cambios de humor graves? Para las personas diagnosticadas con trastorno bipolar, esta imprevisibilidad emocional puede causar estragos en su trabajo o vida en el hogar y en sus relaciones.

Un diagnóstico de trastorno bipolar puede interrumpir las vidas tanto de la persona afectada por la condición y la familia cercana y amigos, especialmente debido a que el estigma de la enfermedad mental sigue siendo una realidad desafortunada de nuestra sociedad. Sin embargo, los tiempos están cambiando y, aunque puede no ser una situación ideal, un diagnóstico definitivo puede asegurar que la persona afectada por el trastorno bipolar obtenga la ayuda y el apoyo necesarios para hacer superarlo.

Comprender los signos y síntomas

Para las personas que padecen de esta enfermedad, los estados de ánimo cambiantes ocurren a menudo e intensamente y pueden no ser ocasionados por cambios en situación o por el impacto de los acontecimientos en sus vidas. En cambio, sufren graves episodios de depresión seguida de intensos aumentos de energía, conocidos como manías. La falta de control sobre estos estados de ánimo pueden complicar aun más la situación al causar una angustia intensa.

Los síntomas de **manía** incluyen los siguientes:

- Sentimientos de euforia, optimismo extremo, autoestima exagerada
- Habla rápido, pensamientos acelerados
- Disminución de la necesidad de dormir
- Irritabilidad extrema
- Comportamiento impulsivo y potencialmente imprudente

Los signos de la fase de **depresión** del trastorno bipolar incluyen los siguientes:

- Sentirse inútil, desamparado o sin esperanza
- Dormir o comer más o menos de lo habitual
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban
- Disminución de la libido
- Evitar a otras personas
- Sentimientos abrumadores de tristeza o pena
- Sentirse injustificadamente culpable
- Pérdida de energía, sentirse muy cansado
- Pensamientos de muerte o suicidio

Si usted está experimentando síntomas similares, comuníquese con su médico o un profesional de salud mental de inmediato para el diagnóstico y las opciones de tratamiento.

Tratar con el diagnóstico

El conocimiento realmente es poder, y ahora que usted tiene su diagnóstico, puede tomar medidas para hacer que su vida sea más feliz y saludable. Estos son algunos pasos importantes para vivir con el trastorno bipolar.

Continúe su tratamiento. Su equipo médico trabajará con usted para crear un plan de acción que le ayudará a manejar la condición de la manera más eficaz posible. Un plan de tratamiento integral generalmente incluye medicamentos, para ayudar a estabilizar su estado de ánimo, psicoterapia, educación y un estilo de vida saludable. Una vez estabilizados, muchos enfermos son tentados a dejar de tomar sus medicamentos, creyendo equivocadamente que ya no los necesitan. Si tiene alguna pregunta o preocupación sobre el plan de tratamiento recomendado por su médico u otros profesionales de la salud mental que coordinen su tratamiento, le recomendamos encarecidamente que hable con ellos directamente. Seguir con su plan de tratamiento, uno que usted y su médico ha trabajado y en el cual ha colaborado continuamente, es la mejor manera de mantener los síntomas en jaque.

Informe a su familia. Cuando es diagnosticado, puede sentir culpa o vergüenza, pero educar a su familia y amigos sobre el trastorno bipolar, puede ayudar a eliminar el estigma asociado a esta enfermedad. Debido a que los síntomas del trastorno bipolar pueden afectar negativamente las relaciones, sea abierto y honesto con sus seres queridos acerca de su condición y síntomas, sus opciones de tratamiento y cómo pueden ayudarlo en el camino hacia la recuperación.

Actúe como su propio defensor. Aprenda todo lo que pueda sobre el trastorno bipolar. Conozca los síntomas para poder detectarlos cuando surgen y compartirlo con su médico. Hable con su médico sobre todas las opciones de tratamiento disponibles y asegúrese de hacer cualquier pregunta que tenga.

Haga un seguimiento a los factores desencadenantes. Tenga en cuenta qué sentimientos o circunstancias vienen antes de un estado de ánimo maníaco o depresivo. Ser capaz de identificar los factores desencadenantes puede ayudar a evitarlos o manejarlos mejor cuando estos suceden.

Aférrese a la esperanza. Mejorará. Puede tomar tiempo encontrar el equilibrio exacto del tratamiento, pero lo conseguirá eventualmente.

Conéctese con sus hijos. Si tiene hijos, hable con ellos sobre sus síntomas, tratamiento y experiencia. Asegúrese de conectarlos con el apoyo que necesitan para entender y vivir con el trastorno bipolar, ya sea a través de consejería familiar o individual o un grupo de apoyo para niños.

Obtenga ayuda adicional. Al igual que con cualquier desafío de la vida, una red fuerte incluyendo grupos de apoyo, consejería, así como amigos y familiares son grandes recursos de los cuales usted puede obtener información y ayuda.

Apoyar a un ser querido con trastorno bipolar

Como amigo o familiar de una persona diagnosticada con trastorno bipolar, puede desempeñar un papel vital en el apoyo de su ser querido a través del camino a la recuperación.

Haga un seguimiento al tratamiento. Usted puede ser una gran influencia y una fuerza positiva en la vida de su ser querido, al simplemente alentarlo a seguir con un tratamiento consistente.

Conviértase en un defensor. Infórmese sobre el trastorno para que pueda reconocer los síntomas, entender las opciones de tratamiento y ayudar a su ser querido a obtener la atención necesaria para manejar el trastorno de la manera más eficaz posible. Si su ser querido se siente frustrado por "el sistema", o siente que no recibe respuestas directas de los médicos, ofrézcase a asistir a citas médicas con él o ella (de ser apropiado).

Obtenga el apoyo que necesita. Puede ser difícil para los miembros de la familia y amigos entender el trastorno bipolar y la mejor forma de apoyar a su ser querido, especialmente al lidiar con los efectos negativos que los síntomas pueden tener en su propia vida. Ya sea confiando en un amigo íntimo,
© 2026 TELUS Health Ltd.

asistiendo a un grupo de apoyo o buscando ayuda de un consejero, tener a alguien a quien acudir para consejos o para que lo escuche sin juzgarlo puede ayudar a aliviar algunos de los comportamientos bipolares de presión que puede tener en su propia vida.

Entender los signos y síntomas, obtener el tratamiento adecuado y buscar apoyo son parte integral al controlar el trastorno bipolar. Es realmente un proceso de por vida. Si bien no es un viaje fácil, el diagnóstico y el tratamiento adecuados pueden ayudar mucho a restaurar un equilibrio de vida saludable para todos los involucrados.