



## Claves para entender y enfrentar el Trastorno Bipolar

**E**l Trastorno Afectivo Bipolar (TAB) es una condición de salud mental crónica, con bases neurobiológicas, caracterizada por cambios persistentes y marcados del estado de ánimo, que van más allá de las variaciones emocionales normales que todas las personas experimentan.

Valentina Morales, directora de la Clínica de Atención Psicológica CAPSI UNAB sede Concepción, explica que "estos cambios incluyen períodos de ánimo elevado o irritable y períodos de ánimo bajo o depresivo".

Asimismo, detalla que, a diferencia de los cambios de ánimo que habitualmente tienen las personas, y que suelen ser acordes a sus circunstancias vitales, en el trastorno bipolar las manifestaciones emocionales o síntomas son más intensos, duran más tiempo (días o semanas) y afectan de manera significativa el funcionamiento cotidiano de la persona. "Es así como habitualmente se ven afectadas las relaciones interpersonales y las actividades tanto en el ámbito familiar como en lo social, laboral o académico", dice.

### SEÑALES DE ALERTA

La psicóloga subraya que las personas con TAB experimentan cambios notorios en su comportamiento y energía. "En las fases de ánimo elevado, puede aparecer euforia excesiva, aumento de energía, disminución de la necesidad de dormir e impulsividad, que se puede manifestar en

la toma de decisiones riesgosas", comenta.

Sin embargo, la experta sostiene que, en las fases depresivas, puede aparecer tristeza profunda y persistente, pérdida de interés en actividades cotidianas, cansancio intenso, alteraciones del sueño o del apetito, dificultad para concentrarse y sentimientos de desesperanza.

"Es importante destacar que no todas las personas presentan los mismos síntomas, por lo que, ante la sospecha, lo fundamental es consultar con un médico psiquiatra", detalla.

### MITOS EN TORNO A LA BIPOLARIDAD

Valentina Morales afirma que existen diversas creencias erróneas con respecto al TAB. "Una de ellas es creer que las personas con bipolaridad están siempre o muy felices o muy tristes, cuando realmente pueden tener largos períodos de estabilidad entre crisis. Esta creencia ha sido la base del uso común del término "bipolar" como etiqueta casual o insulto, favoreciendo el estigma de las personas con TAB", describe.

Otra creencia habitual, agrega, es que las personas con TAB no ponen de su parte para superar lo que les ocurre, cuando en realidad la bipolaridad es una condición de salud con bases biológicas, psicológicas y sociales: "Los estigmas generan discriminación, culpabilización y autoestigmatización, dificultando que las personas busquen

ayuda o se mantengan en tratamiento".

Por eso, la académica UNAB insiste en que es una responsabilidad social combatir estos mitos a través de información confiable y un lenguaje respetuoso, favoreciendo la inclusión y el acceso a la atención de salud mental.

### APOYO FAMILIAR FUNDAMENTAL

El entorno familiar y social cumplen un rol clave en el manejo del trastorno, por lo que es fundamental la psicoeducación de las personas que conviven o que son significativas para la persona con TAB. Para ello, sostiene que "un ambiente de apoyo, comprensión y comunicación facilita

la adherencia al tratamiento psiquiátrico y psicológico, la detección temprana de recidivas y la disminución del estrés".

Más aún, el diagnóstico y el tratamiento son fundamentales para mejorar su calidad de vida. "Cuando es identificado a tiempo y abordado de manera adecuada, es posible lograr la reducción de la frecuencia e intensidad de los episodios, prevenir recidivas y favorecer una vida personal, familiar y laboral satisfactoria", dice la directora de CAPSI UNAB y agrega que la evidencia clínica muestra que ellas pueden llevar una vida plena y activa, especialmente cuando tienen atención continua y de calidad de salud mental. ☐



**VALENTINA MORALES**  
Directora de la  
Clínica de Atención  
Psicológica CAPSI  
UNAB sede Concepción