**¿Qué deben hacer los pacientes que padecen de Trastorno Bipolar en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Trastorno Bipolar**

**Introducción**

¿Hay algunos días en que se siente muy feliz y sociable, o tal vez sumamente irritable, mientras que en otros le embarga la tristeza o una ansiedad inusual? ¿Van acompañados estos períodos de alegría de una mayor energía o de un aumento de actividad? ¿Van acompañados los períodos tristes de fatiga, falta de esperanza o incapacidad para disfrutar lo que por lo general le gusta hacer y, a veces, hasta de pensamientos suicidas? ¿Hacen estos cambios en el estado de ánimo que le sea difícil conciliar el sueño, mantener su concentración o terminar las cosas que debe hacer? Algunas personas con estos síntomas tienen un trastorno mental que dura toda la vida, pero que es tratable, y se llama trastorno bipolar.

**¿Qué es el Trastorno Bipolar?**

El trastorno bipolar es un trastorno mental que puede ser crónico o episódico (lo que significa que ocurre ocasionalmente y a intervalos irregulares). Puede ocasionar cambios inusuales, a menudo extremos y fluctuantes en el estado de ánimo, el nivel de energía y de actividad, y la concentración. Al trastorno bipolar a veces se le denomina trastorno maniacodepresivo o depresión maníaca, que son términos más antiguos.

Todas las personas tienen altibajos normales, pero el trastorno bipolar es diferente. La variedad de cambios en el estado de ánimo puede ir de un extremo a otro. En los episodios maníacos, una persona puede sentirse muy feliz, irritable u optimista, y hay un marcado aumento en el nivel de actividad. En los episodios depresivos, la persona puede sentirse triste, indiferente o desesperada, además de mostrar un nivel de actividad muy bajo. Algunas personas tienen episodios hipomaníacos, que son como episodios maníacos, pero son menos graves y problemáticos.

La mayoría de las veces, el trastorno bipolar se presenta o comienza durante los últimos años de la adolescencia o cuando inicia la edad adulta. En ciertas ocasiones, los síntomas bipolares pueden presentarse en niños. Aunque los síntomas aparecen y desaparecen, por lo general, el trastorno bipolar requiere de tratamiento de por vida y no cesa por sí solo. El trastorno bipolar puede ser un factor importante en el suicidio, la pérdida del trabajo y la discordia familiar, pero un tratamiento adecuado genera mejores resultados.

**¿Cuáles son los síntomas del Trastorno Bipolar?**

Los síntomas del trastorno bipolar pueden variar. Una persona con trastorno bipolar puede tener episodios maníacos, episodios depresivos o episodios “mixtos”. Un episodio mixto presenta síntomas maníacos y depresivos. Estos episodios anímicos, o de cambios en el estado de ánimo, ocasionan síntomas que duran una o dos semanas y a veces más. Durante estos episodios, los síntomas duran la mayor parte del día, todos los días. Los episodios anímicos son intensos. Los sentimientos son fuertes y ocurren junto con cambios en el comportamiento y en los niveles de energía o de actividad, algo que pueden observar las demás personas.

Algunas personas con trastorno bipolar pueden tener síntomas más leves que otras que también lo tienen. Por ejemplo, los episodios hipomaníacos pueden hacer que la persona se sienta muy bien y sea muy productiva, y es posible que no sienta que algo está mal. Sin embargo, la familia y los amigos pueden notar que los cambios en el estado de ánimo y en los niveles de actividad muestran un comportamiento diferente que el de costumbre, y usted puede caer en una depresión grave después de los episodios hipomaníacos leves.

**Tipos de Trastorno Bipolar**

Hay tres tipos básicos de trastorno bipolar y todos suponen cambios evidentes en el estado de ánimo, la energía y los niveles de actividad. Estos estados de ánimo van desde períodos con un comportamiento extremadamente optimista, eufórico y lleno de energía, o con un mayor nivel de actividad (episodios maníacos), hasta períodos con un profundo decaimiento, tristeza y desesperanza, o con un bajo nivel de actividad (episodios depresivos). Las personas con trastorno bipolar también pueden tener un estado de ánimo normal (eutímico) que se alterna con depresión. Cuando una persona tiene cuatro o más episodios de manía o depresión en un año, se lo llama “ciclismo rápido”.

1. El trastorno bipolar I se define por episodios maníacos que duran al menos siete días (la mayor parte del día, casi todos los días) o cuando los síntomas maníacos son tan graves que se necesita atención hospitalaria. Por lo general, también se producen episodios depresivos separados, que suelen durar al menos dos semanas. También es posible que ocurran episodios de alteraciones en el estado de ánimo con características mixtas (que tienen síntomas depresivos y maníacos al mismo tiempo).
2. El trastorno bipolar II se define por un patrón de episodios depresivos y episodios hipomaníacos, pero no por los episodios maníacos extremos descritos anteriormente.
3. El trastorno ciclotímico (también denominado ciclotimia) se define por síntomas hipomaníacos y depresivos persistentes que no son tan intensos ni no duran lo suficiente como para calificarlos como episodios hipomaníacos o depresivos. Por lo general, los síntomas ocurren durante al menos dos años en los adultos y un año en los niños y los adolescentes.
4. Otros trastornos bipolares especificados y especificados afines. Esta es una categoría que se refiere a aquellos síntomas del trastorno bipolar que no coinciden con ninguna de las categorías reconocidas.

**Contexto del COVID-19**

Existen una serie de señalamientos establecidos por la Sociedad Internacional para Trastornos Bipolares (ISBD, por sus siglas en inglés) sobre la importancia de que una persona con trastorno bipolar pueda establecer una rutina desde la casa en la que se establezca tiempo para trabajar y vele por los patrones de sueño, sobre todo en momentos del aislamiento social ante la pandemia del [COVID-19](https://www.elnuevodia.com/noticias/coronavirus/).

“Básicamente, se concentra mucho en este patrón de ritmo de sueño porque afecta sus estados de ánimo, se ven alterados si no se establece una rutina, lo que puede promover algún episodio de manía. Esa alteración en el reloj biológico de la persona donde se altera el dormir y el despertar, afecta e influye en el estado de ánimo.

**Estrategias de Enfrentamiento:**

1. Establecer una rutina tanto de día como de noche mientras estás en la casa.
2. Crear un horario donde va a dormir y despertar rutinariamente. Mantenerse adherido a su sueño y levantarse a la misma hora todos los días, aunque se acueste tarde. Durante la semana, mantenerse en esa misma rutina, que puede variar una hora más o una hora menos, pero lo importante es tratar de que se mantenga.
3. Salir al balcón, al patio de su casa o asomarse por una ventana para ver la luz del día le va a ayudar mucho, aunque se trate de un pequeño espacio, donde también puede practicar la meditación.
4. Hacer ejercicios idealmente a la misma hora, ya sea en la mañana o en la noche.
5. Regular el ciclo de las comidas, que se puedan hacer a las mismas horas.
6. Establecer tiempo para actividades, como para charlar con amistades y cocinar. Si tiene hijos, sacar un espacio para compartir, hacer tareas o actividades significativa por periodos de tiempo establecidos. Repetirlo durante los siguientes días ayudará a que la persona no se vea confundida.
7. La interacción social es importante a pesar del distanciamiento social, por lo que se enfatiza en hacer videoconferencias, llamadas telefónicas y/o enviar mensajes de textos a los familiares o personas significativas.
8. Evitar siestas durante el día y, si no lo puede evitar, no dormir más de 30 minutos. Si duerme mucho, el ciclo de dormir y despertar se va a alterar.
9. Evitar luces fuertes y brillantes durante la noche, sobre todo en tabletas o celulares, para que pueda conciliar el sueño de una manera más eficaz.