



El trastorno bipolar tiene riesgo de muerte prematura

Description

El trastorno bipolar es una enfermedad mental que afecta al estado de ánimo de la persona, causando altibajos extremos e impredecibles.

CONTENIDOS

El trastorno bipolar afecta al estado de ánimo

Este trastorno es una enfermedad mental que se caracteriza por cambios extremos en el estado de ánimo, que van desde la euforia y la grandiosidad hasta la tristeza y la desesperanza. Estos cambios pueden durar días, semanas o meses, y alteran el funcionamiento normal de la persona en diferentes áreas de su vida, como el trabajo, las relaciones o la salud. El trastorno bipolar se clasifica en diferentes tipos según la frecuencia y la intensidad de los episodios de manía (estado de ánimo elevado) y depresión (estado de ánimo bajo).

El tipo más común es el trastorno bipolar I, que se caracteriza por al menos un [episodio maníaco](#) que puede ir acompañado o no de episodios depresivos. El trastorno bipolar II se caracteriza por al menos un episodio depresivo y al menos un episodio de hipomanía (estado de ánimo elevado menos severo que la manía). La ciclotimia es una forma leve de trastorno bipolar que consiste en fluctuaciones cíclicas del estado de ánimo que no llegan a cumplir los criterios de manía o depresión.



Al igual que Harvey Dos Caras, las personas con trastorno bipolar pueden experimentar episodios de manía y depresión, que afectan a su funcionamiento y a su identidad. Harvey Dos Caras es un ejemplo de cómo el trastorno bipolar puede ser desencadenado por un trauma, en su caso, el ácido que le desfiguró la cara y le hizo perder la razón.

¿Qué causa el trastorno bipolar y qué factores lo influyen

La causa exacta del trastorno bipolar se desconoce, pero se cree que es el resultado de una combinación de factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales. Algunos estudios han identificado genes que pueden aumentar la susceptibilidad a desarrollar la enfermedad, pero no se ha encontrado un gen específico que la determine.

También se ha observado que las personas con trastorno bipolar tienen alteraciones en la estructura y el funcionamiento de algunas regiones cerebrales que regulan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Además, existen factores psicológicos y ambientales que pueden desencadenar o agravar los episodios de manía o depresión, como el estrés, los traumas, el abuso de sustancias, los cambios hormonales, las estaciones del año o la falta de sueño.

Síntomas del trastorno bipolar y su diagnóstico

Los síntomas del trastorno bipolar varían según la fase en la que se encuentre la persona. Durante los episodios de manía, la persona puede presentar una gran autoestima, una energía excesiva, una verborrea, una distracción, una impulsividad, una irritabilidad, una falta de juicio o una desconexión de la realidad. Estos síntomas pueden interferir con su capacidad para tomar decisiones adecuadas, mantener relaciones sanas o cumplir con sus obligaciones.

Durante los episodios de depresión, la persona puede presentar una tristeza profunda, una pérdida de interés, una culpa, una fatiga, una dificultad para concentrarse, una alteración del apetito, del sueño o del peso, o pensamientos de muerte o suicidio. Estos síntomas pueden limitar su capacidad para disfrutar de la vida, cuidar de sí misma o buscar ayuda. El diagnóstico del trastorno bipolar se basa en la evaluación clínica de los síntomas, la historia personal y familiar, y la exclusión de otras posibles causas médicas o psiquiátricas. Para ello, se utilizan criterios diagnósticos establecidos por manuales como el DSM-5 o la CIE-10.

Te Puede Interesar:

Tratamiento para el trastorno bipolar

El tratamiento del trastorno bipolar tiene como objetivos reducir la frecuencia y la severidad de los episodios de manía y depresión, prevenir las complicaciones, mejorar la calidad de vida y el funcionamiento de la persona, y fomentar su recuperación. El tratamiento suele combinar el uso de medicamentos y el apoyo psicológico. Los medicamentos más utilizados son los estabilizadores del ánimo, como el litio, el valproato o la carbamazepina, que ayudan a regular el estado de ánimo y a prevenir las recaídas. También se pueden emplear otros fármacos, como los antipsicóticos, los antidepresivos o los ansiolíticos, según las necesidades de cada caso.

El apoyo psicológico puede incluir diferentes modalidades, como la psicoterapia individual, grupal o familiar, la educación sobre la enfermedad, la terapia cognitivo-conductual, la terapia interpersonal y social, o los programas de rehabilitación. Estas intervenciones buscan mejorar el autoconocimiento, el manejo de los síntomas, el afrontamiento del estrés, la adherencia al tratamiento, la resolución de problemas, la comunicación, las habilidades sociales y la integración laboral y comunitaria. Además del tratamiento profesional, el control del trastorno bipolar requiere de un autocuidado por parte de la persona, que implica seguir hábitos de vida saludables, como mantener una rutina de sueño, una alimentación equilibrada, una actividad física regular, una moderación en el consumo de alcohol y otras sustancias, y una participación en actividades gratificantes. Asimismo, es importante contar con el apoyo de la familia, los amigos y los grupos de ayuda mutua, que pueden ofrecer comprensión, afecto y orientación.

El riesgo de muerte prematura

El trastorno bipolar se asocia con un mayor riesgo de muerte prematura que el tabaquismo, según un estudio publicado en la revista *Psychiatry Research*. Los investigadores compararon los datos de miles de personas con y sin trastorno bipolar, y encontraron que las personas con esta enfermedad tenían de cuatro a seis veces más

probabilidades de morir antes de tiempo que las que no la tenían. Este riesgo era mayor que el de los antecedentes de tabaquismo, o incluso, hasta cierto punto, el de la edad.

El estudio también reveló que las personas con trastorno bipolar presentaban más enfermedades y comportamientos de salud que comprometían su vida y su longevidad, como el asma, la diabetes, la hipertensión, la migraña, la fibromialgia, el sobrepeso, el sedentarismo, el tabaquismo o el consumo de alcohol y otras drogas. Estos factores pueden contribuir a aumentar el riesgo de mortalidad por causas naturales, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes, o por causas externas, como los accidentes, las sobredosis o el suicidio.

La relación entre este trastorno y el riesgo de muerte prematura

La relación entre el trastorno bipolar y el riesgo de muerte prematura se ha confirmado mediante varios estudios científicos que han comparado las tasas de mortalidad de las personas con y sin esta enfermedad. [Uno de los estudios más recientes y amplios es el realizado por la Universidad de Michigan \(EEUU\), que se publicó en la revista *Psychiatry Research*](#). Este estudio analizó los datos de dos grupos diferentes: el Estudio Longitudinal Prechter del Trastorno Bipolar, que incluyó a 1128 participantes, de los cuales 847 tenían trastorno bipolar y 281 no; y los registros anónimos de pacientes de las clínicas de Salud de la Universidad de Michigan, que incluyeron a 18.561 pacientes, de los cuales 10.735 tenían trastorno bipolar y 7.826 no.

Los resultados mostraron que las personas con trastorno bipolar tenían de cuatro a seis veces más probabilidades de morir prematuramente que las que no lo tenían, independientemente de otros factores como la edad o el tabaquismo. Además, las personas con este trastorno presentaban más comorbilidades y hábitos de vida que podían afectar a su salud y a su longevidad, como el asma, la diabetes, la hipertensión, la migraña, la fibromialgia, el sobrepeso, el sedentarismo, el tabaquismo o el consumo de alcohol y otras drogas.

Factores pueden explicar el mayor riesgo de muerte prematura

El mayor riesgo de muerte prematura en el trastorno bipolar puede deberse a múltiples factores, tanto biológicos como psicosociales. Entre los factores biológicos, se ha sugerido que el trastorno bipolar puede implicar un proceso de envejecimiento acelerado, que se refleja en un deterioro de los telómeros, unas estructuras que protegen los extremos de los cromosomas y que se acortan con el paso del tiempo. Este acortamiento se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y de muerte. También se ha propuesto que el trastorno bipolar puede afectar al sistema inmunológico, provocando una inflamación crónica que puede dañar los órganos y favorecer el desarrollo de enfermedades.

Entre los factores psicosociales, se ha señalado que el trastorno bipolar puede generar un estrés crónico, que puede alterar el equilibrio hormonal y el funcionamiento de diversos sistemas del organismo. Asimismo, el trastorno bipolar puede dificultar el acceso y la adherencia a los servicios de salud, así como el seguimiento de las recomendaciones médicas. Por otra parte, este trastorno puede conllevar un estigma social, una discriminación, una exclusión, una pobreza, una falta de apoyo o una baja autoestima, que pueden afectar negativamente a la [salud mental](#) y física de la persona.

Medidas para reducir el riesgo de muerte prematura en el trastorno bipolar

El riesgo de muerte prematura en el trastorno bipolar se puede reducir mediante una intervención integral que aborde tanto los aspectos biológicos como los psicosociales de la enfermedad. Entre las medidas que se pueden tomar se encuentran las siguientes:

- Seguir el tratamiento farmacológico y psicológico prescrito por el profesional de salud mental, y consultar cualquier duda o efecto secundario que se pueda presentar.
- Realizar un seguimiento periódico de la salud física, y controlar los factores de riesgo cardiovascular, como la presión arterial, el colesterol, el azúcar o el peso.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, que pueden empeorar los síntomas, interferir con el tratamiento o provocar intoxicaciones o sobredosis.

-
- Mantener una rutina de sueño regular, que favorezca el descanso y la estabilidad del ritmo circadiano.
 - Adoptar una dieta equilibrada y variada, que aporte los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo y el cerebro.
 - Practicar ejercicio físico moderado y adaptado a las condiciones de cada persona, que mejore la salud cardiovascular, el estado de ánimo y la autoestima.
 - Participar en actividades que generen satisfacción, placer y sentido, como hobbies, aficiones, voluntariado o proyectos personales.
 - Buscar y aceptar el apoyo de la familia, los amigos, los profesionales o los grupos de ayuda mutua, que puedan ofrecer comprensión, afecto y orientación.
 - Aprender a identificar y manejar los signos de alarma, los factores desencadenantes y las estrategias de afrontamiento, que permitan prevenir o reducir la intensidad de los episodios de manía o depresión.
 - Fomentar una actitud positiva, realista y esperanzadora, que reconozca los logros, los recursos y las posibilidades de la persona con trastorno bipolar.

Para seguir pensando

El trastorno bipolar es una enfermedad mental grave que afecta al estado de ánimo y al funcionamiento de la persona, y que se asocia con un mayor riesgo de muerte prematura que el tabaquismo. Este riesgo se debe a una combinación de factores biológicos y psicosociales, que pueden comprometer la salud física y mental de la persona. Sin embargo, este trastorno se puede tratar y controlar mediante una intervención integral que incluya el uso de medicamentos, el apoyo psicológico y el autocuidado. Con un tratamiento adecuado y un seguimiento regular, la persona con trastorno bipolar puede mejorar su calidad de vida, su funcionamiento y su esperanza de vida. El trastorno bipolar no es una sentencia de muerte, sino un desafío que se puede superar con ayuda y esfuerzo.