

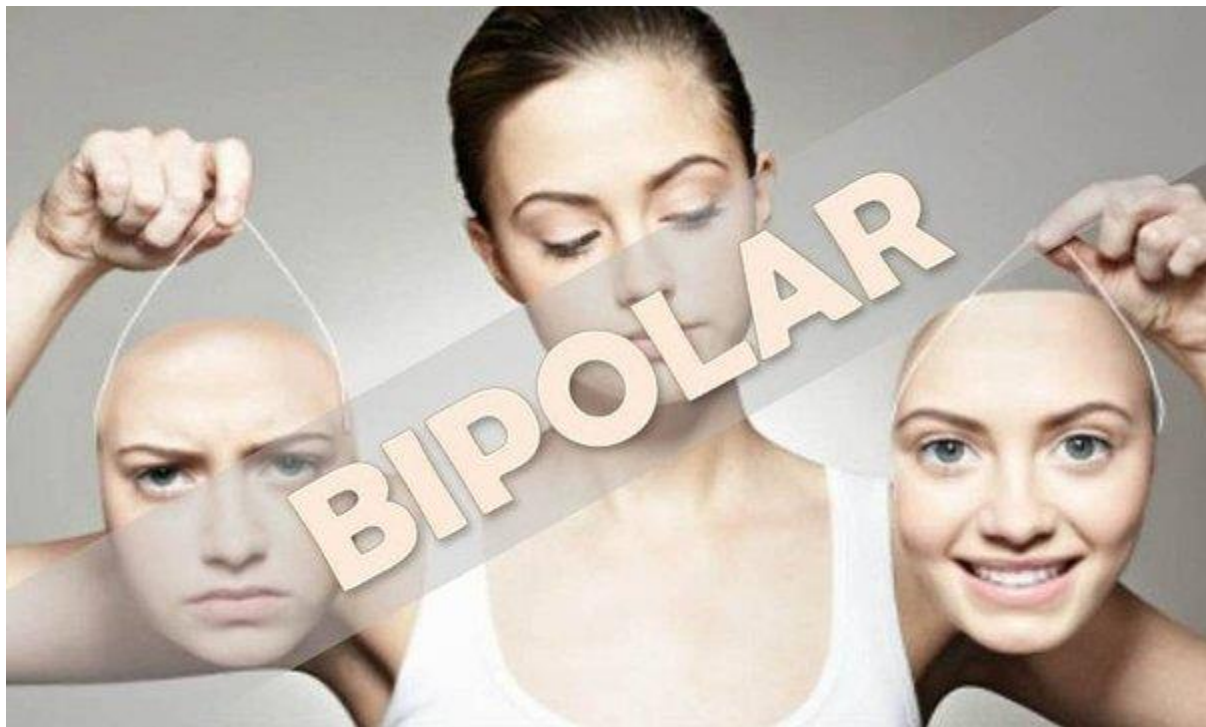
SEGÚN ESTUDIOS

# ¿Qué sucede si la bipolaridad no está medicada?

[¿Qué es el trastorno bipolar?](#)

Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

Si deja de tomar los medicamentos, es posible que sufras efectos de abstinencia o que los síntomas comiencen o regresen. Esto puede causar mucha depresión, pensamientos suicidas o un episodio maníaco o hipomaníaco. Si crees que necesitas hacer un cambio, llama a tu médico.



Los medicamentos para el trastorno bipolar pueden tener efectos secundarios, pero también existen riesgos por no tomarlos. Miramos los pros y los contras.

Tal vez prefiera no tomar ninguna pastilla si puede evitarlo. O puede ser que sienta que su medicamento para el trastorno bipolar no está ayudando o que le preocupan los efectos secundarios.

[¿Existe tal cosa como el trastorno bipolar parcial?](#)

Si bien esas son preocupaciones válidas que puede discutir con un médico, tenga en cuenta que los medicamentos también pueden ayudar a aliviar los síntomas del trastorno bipolar o la cantidad de episodios que experimenta.

Si le han diagnosticado trastorno bipolar, sepa que los planes de tratamiento varían. Puede hablar con un médico sobre los posibles efectos secundarios y cualquier síntoma que ya esté experimentando para encontrar un plan de mantenimiento adecuado para usted.

### **¿Qué es el trastorno bipolar?**

El trastorno bipolar es una condición de salud mental que puede causar cambios extremos en el estado de ánimo o los niveles de energía. Anteriormente conocido como depresión maníaca, afecta a alrededor del 4,4% de las personas en los Estados Unidos.

Hay diferentes tipos de trastorno bipolar y los síntomas pueden variar en severidad. Dependiendo del tipo, las personas pueden experimentar estos distintos estados:

**Manía o hipomanía:** períodos de mucha energía y estados de ánimo elevados, cuando se siente eufórico, lleno de energía o irritable

**Depresión:** períodos de bajos niveles de energía y estado de ánimo, cuando se siente triste, indiferente, deprimido o sin esperanza.

Algunas personas pasan años entre episodios maníacos y depresivos, mientras que otras los experimentan en rápida sucesión.

### **¿Puede alguien con trastorno bipolar estar bien sin medicación?**

El trastorno bipolar es una afección de salud mental progresiva de por vida, lo que significa que requiere un tratamiento a largo plazo. Los síntomas no desaparecerán por sí solos, y estos síntomas pueden afectar negativamente la salud, la seguridad y la calidad de vida de la persona.

Es por eso que una combinación de medicamentos, psicoterapia y modificación del estilo de vida a menudo es parte del tratamiento, aunque su plan de tratamiento del trastorno bipolar es específico para el tipo de trastorno bipolar que tiene y sus síntomas.

Los medicamentos pueden ayudar a estabilizar su estado de ánimo para que no experimente tantos episodios maníacos o depresivos. Esta estabilidad también hace que la terapia y las rutinas personales sean posibles y más efectivas.

Una nueva investigación encuentra que fumar aumenta significativamente el riesgo de que una persona desarrolle esquizofrenia o depresión

“Los síntomas maníacos o depresivos pueden ocurrir con mucha más frecuencia en personas que no reciben tratamiento para esta afección”, explica Joseph Swider, MD, psiquiatra de Heading Health.

**La medicación es la piedra angular del tratamiento porque, además de tratar un episodio actual, la medicación puede prevenir que ocurra el próximo episodio.**

Además, dice Swider, otros métodos de tratamiento, como la terapia, son "casi imposibles" cuando alguien está experimentando un episodio maníaco.

Es por eso que “el trastorno bipolar no es algo que se trate solo con psicoterapia”, explican los investigadores clínicos. “La mayoría de las personas que eligen no tomar medicamentos luchan por el equilibrio y luchan con las principales obligaciones del rol, como la crianza de los hijos, el empleo, la administración de las finanzas y el mantenimiento de relaciones estables a largo plazo”.

“Cuanto antes una persona explore la medicación y encuentre una receta adecuada para el trastorno bipolar, mejor será el pronóstico”, comparte Billings. Los medicamentos y la estabilidad que pueden brindar pueden mejorar su calidad de vida diaria.

Sin embargo, algunas personas experimentan efectos secundarios de medicamentos que no pueden tolerar. Estos efectos secundarios son la razón principal por la que las personas con trastorno bipolar dejan de tomar sus medicamentos.

Hay riesgos de vivir con un trastorno bipolar no tratado, aunque algunas personas lo hacen. A menudo optaron por controlar los síntomas del trastorno bipolar con otros métodos de tratamiento, con resultados mixtos.

Trastorno bipolar no tratado: **problemas de seguridad**



Cuando alguien está experimentando un episodio maníaco, corre más riesgo de participar en comportamientos dañinos, **que incluyen:**

- Beber en exceso
- Conducción peligrosa
- Gasto impulsivo
- Actividad sexual dañina
- Agresión

**Estos comportamientos pueden ponerlo en riesgo de:**

- Pérdida de trabajo
- Trastorno por consumo de sustancias
- Relaciones personales tensas o poco saludables
- Problemas financieros o legales
- Infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Problemas con la aplicación de la ley
- Muerte accidental

“Cuando se encuentra en un episodio maníaco, una persona puede perder la capacidad de razonar de manera abstracta o concreta y puede volverse mucho más impulsiva o incluso psicótica”, explica Swider. “Son estos síntomas psicóticos o actos impulsivos que pueden ocurrir cuando un individuo está maníaco y que podrían resultar en daños emocionales, ocupacionales o financieros”.

Si bien la psicosis puede ocurrir tanto durante los estados maníacos como depresivos, es más común durante los episodios maníacos. **Los síntomas incluyen:**

- Alucinaciones auditivas
- Alucinaciones visuales
- Pensamientos incoherentes e irracionales
- Discurso confuso
- Falta de conciencia
- Pensamientos e intentos suicidas

El trastorno bipolar no tratado también puede provocar un aumento de los pensamientos suicidas, especialmente durante una fase depresiva.

Un estudio de 2015 de Trusted Source estima que entre el 25 % y el 60 % de las personas con trastorno bipolar intentan suicidarse al menos una vez en la vida. Entre el 4% y el 19% muere por suicidio.

## 8 signos del trastorno histriónico de la personalidad

### **Daño cerebral progresivo**

La investigación sugiere que el trastorno bipolar no tratado puede conducir a una serie de cambios estructurales en el cerebro que causan daños a largo plazo. Esto se debe a que, explica Billings, “el trastorno resulta de una química cerebral inestable que, con el tiempo y con cada episodio, puede degradar la materia cerebral y provocar más y más episodios descontrolados”.

Un estudio anterior de 2003 encontró que el trastorno bipolar posiblemente podría causar la pérdida de un aminoácido importante (NAA) en el cerebro, que es importante para regular las emociones y la memoria; otra investigación ha encontrado que puede causar una pérdida progresiva de materia gris.

Un estudio de larga duración de 2015 encontró que los episodios maníacos llevaron a una disminución del volumen en ciertas partes del cerebro, lo que apunta a los efectos progresivos del trastorno bipolar.

### **Medicamentos que se usan a menudo para el trastorno bipolar**

Hay varios tipos diferentes de medicamentos que se usan para tratar el trastorno bipolar, que incluyen:

Estabilizadores del estado de ánimo o anticonvulsivos, como litio (Eskalith), divalproex (Depakote) o lamotrigina (Lamictal)

Antipsicóticos atípicos, como olanzapina (Zyprexa) o lurasidona (Latuda)

Medicamentos contra la ansiedad, como las benzodiazepinas como el clonazepam (Klonopin)

No es raro que las personas diagnosticadas con trastorno bipolar prueben múltiples medicamentos hasta que encuentren un ajuste o que su psiquiatra cambie sus medicamentos con el tiempo.

**Métodos para tratar el trastorno bipolar además de la medicación.** Muchas personas con trastorno bipolar desconfían del tratamiento con medicamentos.

De acuerdo con la investigación sobre personas que viven sin tomar su medicación para el trastorno bipolar, los efectos secundarios fueron la principal razón para no tomar la medicación. Los efectos secundarios más angustiantes incluyeron aumento de peso, temblores, disminución del deseo sexual y toxicidad por litio.

Más sobre [Trastorno bipolar](#)

A otras personas les preocupa que los medicamentos para el trastorno bipolar entorpezcan su creatividad, los hagan sentir como zombis o les quiten la personalidad.

Si bien los medicamentos se consideran la forma más eficaz de controlar la depresión bipolar, el tratamiento del trastorno bipolar a menudo implica una combinación de medicamentos y otros tratamientos.

### **Terapia**

“La terapia puede ser útil para el individuo para ayudarlo a comprender su enfermedad mental, procesar las formas en que lo ha afectado y aprender técnicas para minimizar el efecto del trastorno bipolar en sus vidas”, explica la investigación.

La terapia cognitiva conductual (TCC) puede ayudarlo a identificar y lidiar con pensamientos o comportamientos no deseados.

La terapia interpersonal y de ritmo social (IPSRT, por sus siglas en inglés) puede ayudarlo a regular sus hábitos de alimentación, sueño y ejercicio para equilibrar sus síntomas.

### **Construyendo una rutina**

Desarrollar y mantener una rutina puede ser increíblemente beneficioso para alguien con trastorno bipolar. Esto significa acostarse a la misma hora todas las noches, comer a horas regulares durante el día y participar en actividades para reducir el estrés.

A muchas personas también les resulta útil llevar un registro o un diario de sus estados de ánimo a diario para que puedan conocer mejor sus factores desencadenantes y observar patrones.



**Suplementos**

Algunas personas se benefician al tomar suplementos y vitaminas además de sus medicamentos y una dieta saludable. Estos pueden incluir:

Aceite de pescado [Fuente confiable](#)

Vitaminas B9 y B12 [Fuente confiable](#)

Creatina

Magnesio

Vitamina C

Vitamina D

Probióticos

## **Nutrición**

La comida por sí sola no puede tratar el trastorno bipolar, pero asegurarse de comer alimentos nutritivos regularmente puede beneficiar su salud en general y cómo se siente.

### **Prioriza consumir:**

Cereales integrales

Frijoles

Turquía

Nueces

Té de hierbas

Azafrán

Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón, los huevos y las semillas de lino

Alimentos ricos en selenio, como nueces de brasil o camarones

También hay algunas sustancias que debes evitar, como el cannabis. Algunos estudios muestran que podría empeorar sus síntomas.

## **Recapitulemos**

“La bipolaridad no tiene por qué impedir que nadie alcance su máximo potencial, y no es difícil de tratar”, arroja la investigación. “Pero tiene que ser tratado para obtener mejores resultados”.

Los medicamentos pueden ayudarlo a protegerse contra algunos de los síntomas más graves, que incluyen ciclos rápidos entre episodios maníacos y depresivos, daño cerebral progresivo, comportamiento peligroso, pensamientos suicidas y psicosis.

La terapia y los cambios en el estilo de vida también pueden ayudarlo a hacerse cargo de su salud.

### **Fuentes o referencias:**

(MedlinePlus] (enero de 2009). «Trastorno bipolar» (en español). Enciclopedia médica en español. Consultado el 23 de abril de 2017 por Abnormal Psychology.

### **Otros tópicos**

[¿Qué arrojan los estudios, según la Universidad del Oeste de Georgia? Correlación entre el alcohol y la depresión](#)

Más acerca del [estrés](#)

[¿Cómo superar la falta de motivación?](#)

[Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.](#)

[¿Cómo ayudar a un amigo con depresión?](#)