

# Bipolaridad versus ciclotimia: en qué se diferencian y cuándo consultar para llegar al diagnóstico

Se distinguen por su duración, severidad y consistencia. La importancia de un diagnóstico y tratamientos adecuados para no sufrir sus consecuencias

Por **Dr Enrique De Rosa Alabaster**

30 Mar, 2024 00:39 a.m. AR

Compartir



El trastorno bipolar afecta alrededor del 3% de la población mundial y se caracteriza por cambios extremos en el estado de ánimo, entre períodos de manía y depresión - (Imagen ilustrativa Infobae)

Desgraciadamente, es muy habitual que se utilice términos ligados a la salud mental para calificar negativamente a alguien. Por ejemplo, "idiota" entró en el lenguaje corriente y hacía referencia a una denominación usada en medicina antiguamente, la **idiotia**, o más directamente la palabra "loco", o muchas palabras peyorativas, como nos referíamos en una nota reciente sobre el *síndrome de Down*.

Te puede interesar:  
**Saltarse la cena para bajar de peso: qué dice la crononutrición sobre evitar la comida nocturna**

La **polarización** y de alguna manera **banalización** de términos diagnósticos llevó a que palabras médicas pasaran al lenguaje corriente, entre ellas **bipolar**. Así esta palabra se emparenta en el uso cotidiano con **maniaco**, que tiene una procedencia más antigua, usada como sinónimo de "locura". En otras ocasiones también se apea al término **ciclotímico**.

Sin duda, todas hacen referencia a **cambios en el comportamiento y estado de ánimo**, pero ¿es todo lo mismo? Una consulta muy habitual que muestra esta confusión, es que alguien refiera que tiene cambios de estado de ánimo y se autodefina como ciclotímico y que la consulta sea si es bipolar.

Te puede interesar:  
**Cómo se prepara el té de romero para estimular a la memoria**

De hecho, el **Día internacional del trastorno bipolar** que se celebra hoy 30 de marzo, fue instaurado en la fecha de nacimiento de alguien a quien diagnosticaron póstumamente como bipolar, que fue el genial **Vincent Van Gogh**. De él se dieron los más diversos diagnósticos, pero al momento actual parece este más cercano, seguramente asociado a un trastorno de personalidad y al consumo problemático de sustancias, como lo llamaríamos hoy.



Los episodios depresivos se caracterizan por tristeza persistente, pérdida de interés, insomnio, fatiga y cambios en el apetito (Imagen ilustrativa Infobae)

¿Cuáles son las características de uno y otro término, es decir entre cambios de humor, ciclotimia, y bipolaridad? Por otro lado, ¿cuáles son los mitos alrededor de esa patología?

Te puede interesar:  
**Qué es el virus B: un hombre se contagió en Hong Kong y está grave**

## Diferentes diagnósticos

El **trastorno bipolar** es una afección crónica de salud mental caracterizada por cambios extremos en el estado de ánimo en los que se alternan períodos de **manía** (estado de ánimo elevado) y **depresión** (estado de ánimo bajo). Afecta aproximadamente al 3% de la población mundial.

Los síntomas más frecuentes son en sus **episodios maníacos** un estado de ánimo elevado, aumento de la energía, impulsividad y necesidad reducida de sueño. Por otro lado, en sus **episodios depresivos**: tristeza persistente, pérdida de interés, fatiga y cambios en el apetito.

Es importante destacar que el diagnóstico no se hace solo por estas variables sino es una **evaluación completa** en el tiempo en la que se descartan otras condiciones, entre ellas las orgánicas.



Diferenciar entre las fluctuaciones normales del estado de ánimo y los trastornos del estado de ánimo es crucial para un diagnóstico correcto y el tratamiento adecuado (Imagen ilustrativa Infobae)

Las formas clínicas son según el **Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales** (DSM 5-TR):

- **Trastorno bipolar I:** al menos un episodio maníaco que puede estar precedido o seguido de un episodio hipomaniaco o un episodio depresivo mayor.
- **Trastorno bipolar II:** al menos un episodio depresivo mayor y, como mínimo, un episodio hipomaniaco, pero nunca un episodio maníaco.

- **Trastorno ciclotímico.** Haber padecido durante al menos dos años —o un año en el caso de niños y adolescentes— muchos períodos con síntomas de hipomanía y períodos con síntomas depresivos (aunque menos graves que la depresión mayor), y no haber estado libre de síntomas por más de 2 meses.

- **Otros tipos.** Los episodios relacionados o inducidos por drogas, ciertos medicamentos o bebidas alcohólicas, o debidos a una enfermedad, como la enfermedad de Cushing, la esclerosis múltiple o un accidente cerebrovascular.



El Día Internacional del Trastorno Bipolar se celebra el 30 de marzo, en honor a Vincent Van Gogh, quien fue diagnosticado póstumamente con esta condición (Freepik)

¿Qué es episodio maníaco? Es un período persistente de **estado de ánimo muy elevado**, caracterizado por aumento de actividad, energía o irritabilidad que dura al menos 1 semana. Se caracteriza por tener diferentes episodios de grandiosidad, insomnio, locuacidad, sucesión rápida de pensamientos (fuga de ideas), dificultad para prestar atención y concentrarse, agitación, inquietud, etc.

Al mismo tiempo, a nivel comportamental es habitual encontrar **comportamientos perjudiciales para el individuo** como compras compulsivas, ludopatía, negocios o inversiones "brillantes" y riesgosas. Es por eso que en algunas adiciones comportamentales el diagnóstico diferencial con este tipo de cuadros es comórbido.

Muy habitualmente escucharán la palabra **hipomanía**. Se trata de episodios similares al maníaco, pero de menor intensidad, queda excluido el concepto si existen episodios psicóticos y se considera como tal si el período dura al menos 4 días consecutivos.

¿Qué es episodio depresivo mayor? Se considera a un periodo sostenido de al menos 2 semanas donde se presentan los siguientes elementos: estado de ánimo negativo persistente, pérdida del placer para realizar casi todas las actividades, pérdida de peso, insomnio o hipersomnio, agitación, fatiga, sentimientos de inutilidad, dificultad para concentrarse y concentrarse, ideas suicidas.



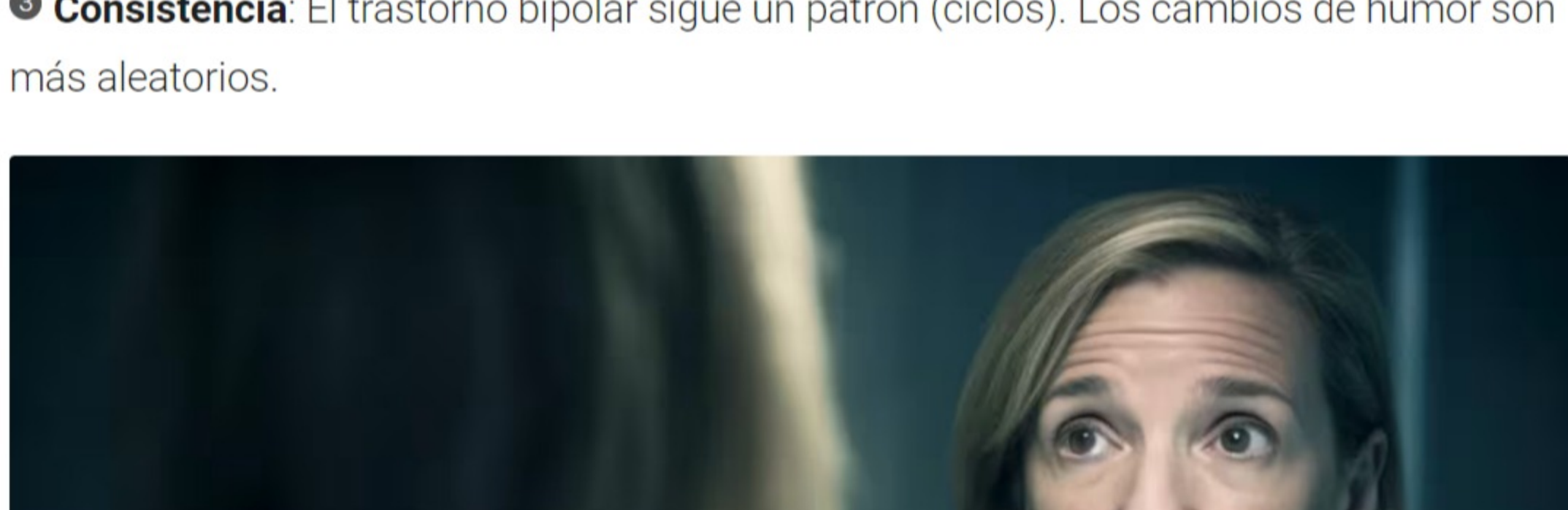
Los episodios maníacos y de hipomanía se diferencian en severidad y duración, mientras que el episodio depresivo mayor se define por un período sostenido de tristeza y pérdida de interés (Imagen ilustrativa Infobae)

Por otro lado, los **cambios o fluctuaciones del humor** se refieren a alteraciones, más rápidas y menos persistentes en el estado de ánimo, y a menudo desencadenadas por factores externos (estrés, cambios hormonales, etc.). Son comunes y generalmente **temporales**.

## Diferencias entre trastorno bipolar y cambios de humor

Podemos considerar tres áreas:

- 1 **Duración:** Los episodios del trastorno bipolar duran días o semanas, mientras que los cambios de humor son más breves.
- 2 **Severidad:** La manía bipolar es intensa y perturbadora, afectando la vida diaria. Los cambios de humor son menos graves y transitorios.
- 3 **Consistencia:** El trastorno bipolar sigue un patrón (ciclos). Los cambios de humor son más aleatorios.



Los cambios de humor, a diferencia de los trastornos del estado de ánimo, son más breves y pueden ser provocados por factores externos (Imagen ilustrativa Infobae)

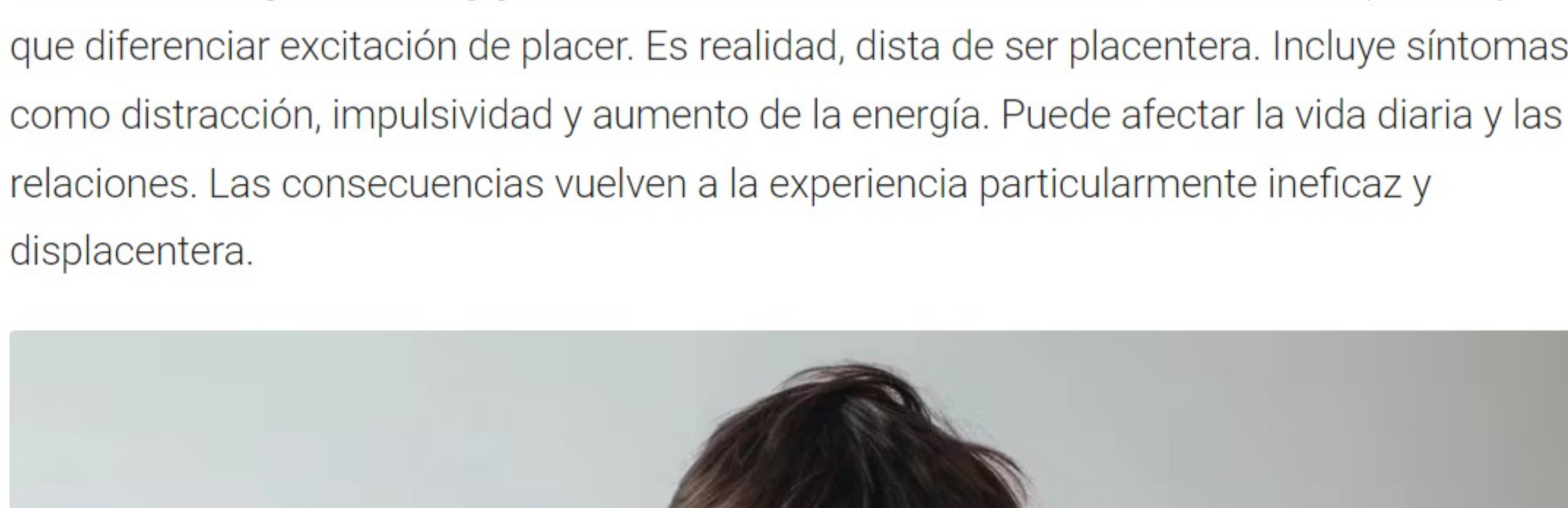
Más allá de la diferencia entre los diferentes cuadros bipolares, incluida la ciclotimia, las fluctuaciones del humor son frecuentes en diversas patologías y en particular hay que considerar que forman parte de las emociones normales. Establecer la diferencia puede ser lo que necesite un diagnóstico más preciso.

## Mitos sobre el trastorno bipolar

• **El trastorno bipolar es raro:** no. Esta evaluado en casi el 3 % de la población adultos en EEUU. LA Organización Mundial de la Salud en 2019 señalaba el número de 45 millones de personas afectadas en el mundo y las estadísticas fluctúan a escala mundial entre el 2/3 %

• **El trastorno bipolar es sinónimo de manía, excitación etc.:** no, la sintomatología es más que esa limitación y el diagnóstico no se puede considerar por un elemento, por ello las definiciones hablan de al menos tantos (un número) episodios durante un tiempo determinado.

• **La manía es placentera y productiva.** La manía es un estado de excitación, pero hay que diferenciar excitación de placer. Es realidad, dista de ser placentera. Incluye síntomas como distracción, impulsividad y aumento de la energía. Puede afectar la vida diaria y las relaciones. Las consecuencias vuelven a la experiencia particularmente ineficaz y displacentera.



Existen varios mitos sobre el trastorno bipolar, como que es raro, es solo manía o excitación, y que la manía es siempre placentera y productiva (Imagen ilustrativa Infobae)

• **El trastorno bipolar son solo cambios de humor:** las altas y bajas del trastorno bipolar son muy diferentes de las fluctuaciones normales del estado de ánimo. A diferencia de las oscilaciones típicas del ánimo, el trastorno bipolar presenta ciclos o episodios que duran semanas o meses.

En conclusión, las fluctuaciones del humor van desde las comunes y esperables en la vida cotidiana, a aquellas ligadas a enfermedades clínicas, hasta cuadros psiquiátricos de diferente tipo, teniendo como demarcador el espectro de los cuadros bipolares.

La característica central está en el **diagnóstico correcto**, que no es tan simple de hacer, y no caer en la tentación también "bipolar" de ser del "equipo" de nada es medicable, a todo lo es. En este último aspecto vemos varios pacientes tratados con medicación antipsicótica con diagnósticos muy rápidos de "bipolaridad" así como pacientes que se encuentran en situaciones de riesgo y se debaten ante la evidencia de un tratamiento farmacológico que será de suma utilidad.

\*El doctor *Enrique De Rosa Alabaster* se especializa en temas de salud mental. Es médico psiquiatra, neurólogo, sexólogo y médico legista.

## Lo Último | Tendencias

Cómo se prepara el té de romero para estimular a la memoria

Qué es el virus B: un hombre se contagió en Hong Kong y está grave

Saltarse la cena para bajar de peso: qué dice la crononutrición sobre evitar la comida nocturna

Qué es y cuáles son los efectos de la vinculada a la acción psicoactiva de hongos

"Estamos en la parte final del brote de en la Ciudad", dijo Fernán Quiros

## Te Recomendamos

- 1 Valter Longo, el mayor experto en longevidad: "Para vivir 100 años hay que adoptar una dieta basada en plantas y pescado"
- 2 El superalimento milenario de los incas que es fuente de energía y combate la hipertensión
- 3 Cuál es el síntoma poco habitual que puede indicar cáncer de colon
- 4 Cuál es la fruta que ayuda a prevenir las cataratas y el envejecimiento de la vista
- 5 Brote histórico de dengue: cuáles son los repelentes más efectivos y cómo aplicarlos