

Trastorno bipolar: más vulnerabilidad al estrés por el coronavirus



La bipolaridad es un trastorno que afecta al 1% de la población y que se caracteriza principalmente por la alternancia de estados de ánimo de depresión y de euforia. Aunque son más vulnerables al estrés y, por tanto, puede afectarles más la situación originada por el SARS-CoV-2, la psiquiatra de la Universidad Complutense de Madrid Inés López-Ibor asegura, en el Día Mundial del Trastorno Bipolar, que, si el paciente lleva un tiempo estable y toma su medicación, pasará un confinamiento similar al de los demás.



El 30 de marzo se conmemora el Día Mundial del Trastorno Bipolar. / [Eric Antunes](#).

MARÍA MILÁN | Su diagnóstico fue póstumo y, aunque nunca se confirmará al 100%, hay bastantes indicios para pensarlo: Vincent Van Gogh, una de las figuras más importantes en la Historia del Arte, probablemente padeció trastorno bipolar.

Por ello, y para rendir un homenaje a su figura, se dedicó la fecha de su nacimiento, el 30 de marzo, a la conmemoración del Día Internacional de una enfermedad que, según la Organización Mundial de la Salud, es la sexta causa principal de discapacidad en el mundo.

El trastorno de bipolaridad afecta, principalmente, al ánimo, con episodios depresivos durante temporadas que se alternan con otros de euforia, también llamados maniacos.

“Se calcula que afecta a una de cada cien personas, es relativamente frecuente. Como todos nuestros trastornos, estos tienden a la cronicidad, pero no quiere decir que estén crónicamente enfermos”, señala Inés López-Ibor, investigadora del Departamento de Medicina Legal, Psiquiatría y Patología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

Es decir, los pacientes pueden tener un episodio depresivo durante un año y tardar bastante hasta tener otro. ¿Cómo consiguen cierta estabilidad? “Aunque hay un número importante de personas con este trastorno también hay muchas que están estables con su tratamiento y llevando una vida completamente normal”, asegura la experta.

Esta época del año es especialmente delicada para las personas con enfermedades mentales, que pueden llegar a descompensarse por los cambios de luz y otros factores que acarrea la primavera. “Por eso, tienen que mantener la rutina, los horarios, hacer un poco de ejercicio y tomar la medicación”, añade.

En busca de estabilidad dentro de una situación sin igual

Además de la medicación, si algo ayuda a los pacientes a mantener esa normalidad es el equilibrio, la rutina y la tranquilidad, algo que se tambalea desde que comenzase la crisis del coronavirus y las medidas de confinamiento.

“Está claro que esto nos afecta a todos, aunque con el coronavirus las personas con enfermedades mentales son más vulnerables al estrés. Sí les puede provocar más angustia y miedo, se pueden descompensar un poco más y hay que vigilar que se toman bien sus tratamientos”, señala López-Ibor.

La experta de la UCM insiste en no generalizar, pues habrá personas en una fase estable de la enfermedad a las que le afectará igual que al resto de la población. “Lo primero que hay que pensar, todos, es que esto va a pasar”, y aconseja organizarse el día para trabajar y para distraerse y hacer cosas para las que nunca hay tiempo.

Un día mundial para concienciar a la población

El trastorno bipolar suele debutar en adultos jóvenes, entre 20 y 30 años y aunque no es habitual que el primer episodio se produzca después de los 40 “no quiere decir que no pueda haberlos”.

A pesar de su frecuencia, en torno a esta enfermedad mental gira cierto estigma y desconocimiento por parte de la sociedad. En ocasiones llega a confundirse con la esquizofrenia.

