



## ¿Tienes un trastorno del estado de ánimo?

Do You Have a Mood Disorder?

### Trastorno del estado de ánimo

Millones de personas en los Estados Unidos son afectadas por uno de los dos principales trastornos de estado de ánimo: el trastorno depresivo mayor (también conocido como la depresión unipolar) o trastorno bipolar. Que causa estos trastornos no es completamente comprendido, pero las investigadores creen que es probable en la mayoría de los casos que desarrollan del desequilibrio en la actividad química del cerebro. No obstante, factores ambientales también son sospechados en ser una causa.

#### Las señales del trastorno depresivo mayor (Depresión unipolar)

- Sentir triste, desesperado y llorar frecuentemente
- Perder interés en las cosas que necesitas disfrutar (incluyendo el sexo)
- Sentirse culpable, incapacitado y despreciable
- Pensar en la muerte y el suicidio
- Dormir demasiado o muy poco
- Perder el apetito o la pérdida o el aumento de peso accidental
- Sentirse cansado contantemente
- Problemas para mantener la atención o hacer decisiones
- Dolores que no mejoran con el tratamiento
- Sentirse inquieto, molestado y fácilmente irritado

#### Síntomas del trastorno bipolar

Personas con el trastorno bipolar pasa por cambios dramáticos de estados de ánimo y cambios de actitud más leves. Aunque todos pasan hasta un cierto punto por cambios de estados de ánimo, el cambio relacionado con el trastorno bipolar puede ser suficientemente severo para interrumpir actividades normales de la vida. Alternando entre los siguientes síntomas de manía y de depresión puede indicar el trastorno bipolar:

Manía: los "altos" del trastorno bipolar	Depresión: los "bajos" del trastorno bipolar
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aumento de actividad mental y física y energía</li> <li><input type="checkbox"/> Ánimo exacerbado, confianza exagerada en sí mismo</li> <li><input type="checkbox"/> Irritabilidad excesiva, comportamiento agresivo</li> <li><input type="checkbox"/> Necesidad reducida para dormir sin sentir cansancio</li> <li><input type="checkbox"/> Ilusiones grandiosas, sentido pomposo de presunción</li> <li><input type="checkbox"/> La habla rápida, frenesí de ideas, fuga de ideas</li> <li><input type="checkbox"/> Impulsivo, mal juicio, distraído</li> <li><input type="checkbox"/> En los casos más severos, delirio y alucinaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tristeza prolongada o llorar sin razón</li> <li><input type="checkbox"/> Cambios significativos en el apetito y el patrón de sueño</li> <li><input type="checkbox"/> Irritabilidad, ira, preocupación, agitación, ansiedad</li> <li><input type="checkbox"/> Pesimismo, la indiferencia</li> <li><input type="checkbox"/> Pérdida de energía, apatía persistente</li> <li><input type="checkbox"/> Sentimientos de culpa, despreciable</li> <li><input type="checkbox"/> Inhabilidad de concentrarse, indeciso</li> <li><input type="checkbox"/> No goza en intereses anteriores, retirarse socialmente</li> <li><input type="checkbox"/> Dolores inexplicables</li> <li><input type="checkbox"/> Pensamientos recurrentes de la muerte o el suicidio</li> </ul>

## Tratamiento

El trastorno de estados de ánimo son tratables. Debes decir a su medico si estás sintiendo cualquier de los síntomas mencionados encima. Hable con él o ella sobre las emociones que no puedes explicar o las que te preocupa. No espere para comenzar la discusión—tratamiento temprano previene que los trastornos de estados de ánimo se empeore, dure más tiempo y afecta su salud física.

Tratamientos comunes para los trastornos de estados de ánimo incluyen: medicamentos, psicoterapia (terapia de hablar) o los dos. Uno o ambos tratamientos con el apoyo de familia, amigos y colegas pueden ayudar con la recuperación.

### Mental Health America ofrece ayuda on-line para hablar sobre los medicamentos on los medicos:

- Opciones de tratamiento para recuperarse:  
<http://www.mentalhealthamerica.net/go/dialogueforrecovery>
- Más información sobre medicamentos:  
[http://www.mentalhealthamerica.net/go/med\\_info](http://www.mentalhealthamerica.net/go/med_info)

También puedes llamar 1-800-969-6642

## Pensamientos y sentimientos del suicidio

**En una crisis o emergencia, vaya a la sala de emergencias más cercana, llame 911, o llame al número detallado debajo del National Suicide Prevention Lifeline.**

Los síntomas del trastorno de estados de ánimo pueden aumentar el riesgo del suicidio u otros comportamientos de hacerse daño. Si tienes pensamientos de suicidio o de hacerse daño, no hesite para buscar ayuda o encontrar alguien con quien hablar. Diga a su medico, su familia y sus amigos. Los recursos detallados debajo pueden proporcionar información adicional o conectarte con un operador de una línea directa con quien puedes hablar de sus pensamientos y sentimientos.

## Recursos de salud mental

**National Suicide Prevention Lifeline:** [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) 1-800-273-Talk (8255)

Consejeros de escuela, médicos, enfermeras, profesionales de salud mental, lideres religiosos

Mental Health America of Texas  
[www.mhatexas.org](http://www.mhatexas.org)

Texas Suicide Prevention Council  
[www.TexasSuicidePrevention.org](http://www.TexasSuicidePrevention.org)

Texas Youth Hotline  
1-800-210-2278

Texas Underage Drinking Hotline  
1-888-843-8222

Líneas de ayuda  
Llame el número 211 o  
1-800-833-5948

National Alliance for the Mentally Ill of Texas (NAMI Texas)  
1-800-633-3760  
[www.namitexas.org](http://www.namitexas.org)

Texas Department of State Health Services  
Community Centers  
[www.dshs.state.tx.us/mentalhealth.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/mentalhealth.shtm)

National Institute of Mental Health  
[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

American Foundation for Suicide Prevention  
[www.afsp.org](http://www.afsp.org)

National Youth Crisis Hotline  
1-800-HIT-HOME

American Association of Child and Adolescent Psychiatry  
[www.aacap.org](http://www.aacap.org)  
1-800-333-7636

Mental Health America  
[www.MentalHealthAmerica.net](http://www.MentalHealthAmerica.net)  
1-800-969-NMHA

Boys Town 24/7 Hotline (para los adolescentes, los padres y las familias)  
1-800-448-3000