



Día Mundial del Trastorno Bipolar: momento de hablar en serio

Cada año, se conmemora la efeméride para sensibilizar sobre esta enfermedad, conocer su impacto y la importancia de encontrar apoyo profesional a tiempo.

A diferencia de lo que creen muchos, ser bipolar no significa pasar de un estado de ánimo feliz a uno triste de manera rápida y brusca. Pensar esto, es volver una caricatura los estados anímicos, porque en realidad estas fases pueden durar días, semanas y hasta meses. Por esto mismo, cada 30 de marzo se conmemora el Día Mundial del Trastorno Bipolar, una fecha instaurada para aumentar la conciencia sobre esta enfermedad mental y combatir el estigma que rodea a quienes la padecen. La efeméride coincide con el nacimiento del

pintor Vincent van Gogh, quien, según algunos estudios, fue diagnosticado con este trastorno.

Podemos decir entonces que el trastorno bipolar (que hace años era conocido como "maniaco depresivo"), es una enfermedad crónica y recurrente que está marcada por cambios dramáticos en el estado de ánimo, la energía y los niveles de actividad caracterizados por la alternancia de episodios maníacos (que podríamos describir como una euforia patológica), y depresivos (tristeza también patológica), que son separados por periodos de estado de

ánimo normal. Además, es muy importante saber que evoluciona en fases o crisis, existiendo periodos en que las personas se sienten bien o incluso "normal", pero viniendo luego nuevamente un periodo de enfermedad (mania o depresión), los cuales pueden afectar significativamente la calidad de vida de quienes lo padecen, impactando sus relaciones interpersonales, el desempeño laboral y la estabilidad emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 40 millones de personas en el mundo viven con trastorno bipolar.

LA REALIDAD EN CHILE Y LA IMPORTANCIA DEL APOYO

En Chile, se estima que la enfermedad afecta a medio millón de personas, cifras que reflejan que es una enfermedad común y puede evidenciarse a cualquier edad. Aunque son cifras que podrían ser más elevadas, considerando a un potencial grupo que todavía no ha sido diagnosticado, ya sea por falta de acceso a profesionales de salud mental adecuados o por temor a los prejuicios.

"Es fundamental derribar los mitos en torno al trastorno bipo-

lar y entender que, con el apoyo adecuado, las personas pueden llevar una vida plena y productiva. Muchas veces la falta de información y el temor al juicio social impiden que las personas busquen ayuda profesional a tiempo, lo que puede agravar la enfermedad y afectar distintos ámbitos de la vida de quienes la padecen", afirma Marisol Sagredo, psicóloga, escritora y docente universitaria.

"A pesar de los avances en el acceso a tratamientos, el estigma asociado a las enfermedades mentales sigue siendo un problema importante. Muchas personas evitan

buscar ayuda por temor a ser juzgadas, lo que puede retrasar el diagnóstico y el tratamiento oportuno. La educación y la sensibilización son herramientas clave para cambiar la percepción pública y apoyar a quienes enfrentan este trastorno", finaliza Marisol Sagredo.

En este Día Mundial del Trastorno Bipolar, se hace un llamado a la comunidad a informarse, reflexionar y promover una sociedad más comprensiva e inclusiva. Para quienes buscan más información sobre el cuidado de la salud mental, pueden visitar la cuenta de Instagram de Marisol Sagredo @psicologamarisolsagredo.