

# Trastorno bipolar



National Institute  
of Mental Health

¿Hay algunos días en que se siente muy feliz y sociable, o tal vez sumamente irritable, mientras que en otros le embarga la tristeza o una ansiedad inusual? ¿Van acompañados estos períodos de alegría de una mayor energía o de un aumento de actividad? ¿Van acompañados los períodos tristes de fatiga, falta de esperanza o incapacidad para disfrutar lo que por lo general le gusta hacer y, a veces, hasta de pensamientos suicidas? ¿Hacen estos cambios en el estado de ánimo que le sea difícil conciliar el sueño, mantener su concentración o terminar las cosas que debe hacer? Algunas personas con estos síntomas tienen un trastorno mental que dura toda la vida, pero que es tratable, y se llama **trastorno bipolar**.

---

## ¿Qué es el trastorno bipolar?

El trastorno bipolar es un trastorno mental que puede ser crónico o episódico (lo que significa que ocurre ocasionalmente y a intervalos irregulares). Puede ocasionar cambios inusuales, a menudo extremos y fluctuantes en el estado de ánimo, el nivel de energía y de actividad, y la concentración. Al trastorno bipolar a veces se le denomina **trastorno maniaco-depresivo** o **depresión maníaca**, que son términos más antiguos.

Todas las personas tienen altibajos normales, pero el trastorno bipolar es diferente. La variedad de cambios en el estado de ánimo puede ir de un extremo a otro. En los episodios maníacos, una persona puede sentirse muy feliz, irritable u optimista, y hay un marcado aumento en el nivel de actividad. En los episodios depresivos, la persona puede sentirse triste, indiferente o desesperada, además de mostrar un nivel de actividad muy bajo. Algunas personas tienen episodios hipomaníacos, que son como episodios maníacos, pero son menos graves y problemáticos.

La mayoría de las veces, el trastorno bipolar se presenta o comienza durante los últimos años de la adolescencia o cuando inicia la edad adulta. En ciertas ocasiones, los síntomas bipolares pueden presentarse en niños. Aunque los síntomas aparecen y desaparecen, por lo general, el trastorno bipolar requiere de tratamiento de por vida y no cesa por sí solo. El trastorno bipolar puede ser un factor importante en el suicidio, la pérdida del trabajo y la discordia familiar, pero un tratamiento adecuado genera mejores resultados.

---

## ¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Los síntomas del trastorno bipolar pueden variar. Una persona con trastorno bipolar puede tener episodios maníacos, episodios depresivos o episodios “mixtos”. Un episodio mixto presenta síntomas maníacos y depresivos. Estos episodios anímicos, o de cambios en el estado de ánimo, ocasionan síntomas que duran una o dos semanas y a veces más. Durante estos episodios, los síntomas duran la mayor parte del día, todos los días. Los episodios anímicos son intensos. Los sentimientos son fuertes y ocurren junto con cambios en el comportamiento y en los niveles de energía o de actividad, algo que pueden observar las demás personas.

Algunas personas con trastorno bipolar pueden tener síntomas más leves que otras que también lo tienen. Por ejemplo, los episodios hipomaníacos pueden hacer que la persona se sienta muy bien y sea muy productiva, y es posible que no sienta que algo está mal. Sin embargo, la familia y los amigos pueden notar que los cambios en el estado de ánimo y en los niveles de actividad muestran un comportamiento diferente que el de costumbre, y usted puede caer en una depresión grave después de los episodios hipomaníacos leves.



SÍNTOMAS DE UN EPISODIO MANÍACO	SÍNTOMAS DE UN EPISODIO DEPRESIVO
Sentirse muy optimista, animado, eufórico, o bien, extremadamente irritable o sensible.	Sentirse muy decaído, triste o ansioso.
Sentirse sobresaltado o nervioso, más acelerado que de costumbre.	Sentirse más lento o inquieto.
Sentir que sus pensamientos van muy rápido.	Tener problemas para concentrarse o tomar decisiones.
Tener menos necesidad de dormir.	Tener problemas para conciliar el sueño, despertarse muy temprano o dormir demasiado.
Hablar muy rápido sobre muchas cosas diferentes (“fuga de ideas”).	Hablar muy despacio, sentir que no tiene nada que decir u olvidar muchas cosas.
Tener un apetito excesivo por la comida, la bebida, el sexo u otras actividades placenteras.	Perder el interés en casi todas las actividades.
Pensar que puede hacer muchas cosas a la vez sin cansarse.	Ser incapaz de hacer hasta cosas sencillas.
Sentir que es inusualmente importante, talentoso o poderoso.	Sentirse sin esperanza o que no tiene valor, o pensar en la muerte o el suicidio.

## Tipos de trastorno bipolar

Hay tres tipos básicos de trastorno bipolar y todos suponen cambios evidentes en el estado de ánimo, la energía y los niveles de actividad. Estos estados de ánimo van desde períodos con un comportamiento extremadamente optimista, eufórico y lleno de energía, o con un mayor nivel de actividad (episodios maníacos), hasta períodos con un profundo decaimiento, tristeza y desesperanza, o con un bajo nivel de actividad (episodios depresivos). Las personas con trastorno bipolar también pueden tener un estado de ánimo normal (eutímico) que se alterna con depresión. Cuando una persona tiene cuatro o más episodios de manía o depresión en un año, se lo llama “ciclismo rápido”.

- ▶ El **trastorno bipolar I** se define por episodios maníacos que duran al menos siete días (la mayor parte del día, casi todos los días) o cuando los síntomas maníacos son tan graves que se necesita atención hospitalaria. Por lo general, también se producen episodios depresivos separados, que suelen durar al menos dos semanas. También es posible que ocurran episodios de alteraciones en el estado de ánimo con características mixtas (que tienen síntomas depresivos y maníacos al mismo tiempo).
- ▶ El **trastorno bipolar II** se define por un patrón de episodios depresivos y episodios hipomaníacos, pero no por los episodios maníacos extremos descritos anteriormente.
- ▶ El **trastorno ciclotímico** (también denominado ciclotimia) se define por síntomas hipomaníacos y depresivos persistentes que no son tan intensos ni no duran lo suficiente como para calificarlos como episodios hipomaníacos o depresivos. Por lo general, los síntomas ocurren durante al menos dos años en los adultos y un año en los niños y los adolescentes.
- ▶ **Otros trastornos bipolares especificados y especificados afines.** Esta es una categoría que se refiere a aquellos síntomas del trastorno bipolar que no coinciden con ninguna de las categorías reconocidas.

## Otros trastornos que pueden ocurrir conjuntamente con el trastorno bipolar

Muchas personas con trastorno bipolar también pueden tener otros trastornos o afecciones de salud mental como:

- ▶ **Psicosis.** A veces, las personas que tienen episodios graves de manía o depresión también tienen síntomas psicóticos, como alucinaciones o delirios. Los síntomas psicóticos tienden a coincidir con el estado de ánimo extremo de la persona. Por ejemplo:
  - Alguien que tiene síntomas psicóticos durante un episodio maníaco puede creer falsamente que es famoso, tiene mucho dinero o poderes especiales.
  - Alguien que tiene síntomas psicóticos durante un episodio depresivo puede creer que está en la ruina y sin dinero, o que ha cometido un delito.

- ▶ **Trastornos de ansiedad y de déficit de atención con hiperactividad** (ADHD, por sus siglas en inglés). A menudo, los trastornos de ansiedad y de déficit de atención con hiperactividad se diagnostican en personas con trastorno bipolar.
- ▶ **Uso indebido de drogas o alcohol.** Las personas con trastorno bipolar son más propensas al uso indebido de drogas o alcohol.
- ▶ **Trastornos de la alimentación.** De vez en cuando, las personas con trastorno bipolar pueden tener algún trastorno de la alimentación, como atracones o bulimia.

Algunos síntomas del trastorno bipolar son parecidos a los de otras enfermedades, lo que puede dar origen a un diagnóstico erróneo. Por ejemplo, algunas personas con trastorno bipolar que también tienen síntomas psicóticos pueden diagnosticarse erróneamente con esquizofrenia. Algunas enfermedades o trastornos físicos, como la enfermedad de la tiroides, pueden imitar los cambios en el estado de ánimo y otros síntomas del trastorno bipolar. A veces, las drogas ilícitas pueden imitar, provocar o empeorar los síntomas del estado de ánimo.

Observar los síntomas en el transcurso de la enfermedad (seguimiento longitudinal) y los antecedentes familiares de la persona pueden desempeñar un papel fundamental para determinar si una persona tiene trastorno bipolar con psicosis o con esquizofrenia.

---

## ¿Qué causa el trastorno bipolar?

Se desconoce la causa exacta del trastorno bipolar. Sin embargo, diversas investigaciones sugieren que no hay una sola causa, sino que es posible que haya una combinación de factores que contribuyen al trastorno bipolar.

---

### Genes

A menudo, el trastorno bipolar es de familia y las investigaciones sugieren que esto se explica principalmente porque es hereditaria. Es decir, las personas con ciertos genes tienen más probabilidad de presentar el trastorno bipolar que otras. No hay un solo gen que pueda causar este trastorno, sino más bien hay muchos involucrados.

Sin embargo, los genes no son el único factor. Algunos estudios de gemelos idénticos han revelado que incluso cuando un gemelo presenta el trastorno bipolar, es posible que el otro gemelo no lo tenga. Aunque las personas con un padre o hermano con trastorno bipolar tienen más probabilidad de llegar a tener el trastorno, la mayoría de las personas con antecedentes familiares de trastorno bipolar no presentan la enfermedad.

---

### Estructura y función del cerebro

Los investigadores están aprendiendo que la estructura y la función del cerebro en las personas con trastorno bipolar pueden ser diferentes a las de aquellas personas que no tienen este trastorno u otros de índole psiquiátrica. Aprender sobre la naturaleza de estos cambios cerebrales ayuda a los médicos a comprender mejor el trastorno bipolar y en el futuro puede ayudar a predecir qué tipos de tratamiento funcionarán mejor para una persona con este trastorno. En este momento, el diagnóstico se basa en los síntomas más que en imágenes del cerebro u otras pruebas de diagnóstico.

---

## ¿Cómo se diagnostica el trastorno bipolar?

Para diagnosticar el trastorno bipolar, un médico u otro proveedor de atención médica puede:

- ▶ hacer un examen físico completo,
- ▶ ordenar pruebas médicas para descartar otras enfermedades,
- ▶ remitir a la persona para una evaluación psiquiátrica.

Un psiquiatra u otro profesional de la salud mental diagnostica el trastorno bipolar con base en los síntomas, el transcurso de la vida y las experiencias de la persona afectada. Algunas personas tienen trastorno bipolar durante años antes de que las diagnostiquen. Esto puede ser debido a lo siguiente:

- ▶ El trastorno bipolar tiene síntomas en común con varios otros trastornos de salud mental. Un médico puede pensar que la persona tiene un trastorno diferente, como esquizofrenia o depresión (unipolar).

- ▶ La familia y los amigos pueden notar los síntomas, pero no darse cuenta de que son parte de un problema mayor.
- ▶ A menudo, las personas con trastorno bipolar tienen otros problemas de salud, lo que puede dificultar que los médicos lo diagnostiquen.

---

## ¿Cómo se trata el trastorno bipolar?

El tratamiento ayuda a muchas personas, incluso a aquellas con las formas más graves de trastorno bipolar. Los médicos tratan el trastorno bipolar con medicamentos, psicoterapia o una combinación de tratamientos.

---

### Medicamentos

Ciertos medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas del trastorno bipolar. Algunas personas pueden tener que probar con varios medicamentos diferentes y colaborar con su médico antes de encontrar los que le funcionan mejor. Los tipos más comunes de medicamentos que recetan los médicos incluyen estabilizadores del estado de ánimo y antipsicóticos atípicos. Los estabilizadores del estado de ánimo como el litio pueden ayudar a evitar episodios anímicos o reducir su gravedad si ocurren. El litio también disminuye el riesgo de suicidio. A veces, además de los estabilizadores del estado de ánimo, se agregan otros medicamentos al plan de tratamiento para ayudar a controlar los problemas del sueño o la ansiedad.

Hable con su médico o farmacéutico para comprender los riesgos y los beneficios de cada medicamento. Informe de inmediato a su médico cualquier inquietud que tenga sobre los efectos secundarios. Evite suspender los medicamentos sin que primero haya hablado con su médico.

---

### Psicoterapia

La psicoterapia (a veces denominada “terapia de diálogo”) es un término utilizado para una variedad de técnicas de tratamiento que tienen como objetivo ayudar a una persona a identificar y cambiar emociones, pensamientos y comportamientos problemáticos. La psicoterapia puede ofrecer apoyo, educación, habilidades y estrategias a las personas con trastorno bipolar y sus familias. A menudo, se recurre a la psicoterapia en combinación con medicamentos. Algunos tipos de psicoterapia (por ejemplo, la terapia interpersonal y de ritmo social) pueden ser un tratamiento eficaz para el trastorno bipolar cuando se usan con medicamentos.

- ▶ Obtenga más información sobre la psicoterapia en la siguiente página en inglés:  
[www.nimh.nih.gov/psychotherapies](http://www.nimh.nih.gov/psychotherapies).

---

### Otros tratamientos

Algunas personas pueden beneficiarse de otros tratamientos para controlar sus síntomas bipolares, entre ellos:

- ▶ La terapia electroconvulsiva, que es un procedimiento de estimulación cerebral que puede ayudar a las personas a aliviar los síntomas graves del trastorno bipolar. Por lo general, se contempla este tipo de terapia solo si el paciente no ha mejorado después de probar con otros tratamientos (como medicamentos o psicoterapia), o cuando se necesita una respuesta rápida, como en el caso de riesgo de suicidio o catatonia (un estado de estupor), por ejemplo.
- ▶ El ejercicio vigoroso regular, como trotar, nadar o andar en bicicleta, ayuda con la depresión y la ansiedad, promueve un sueño más profundo y es saludable para el corazón y el cerebro. Consulte con su médico antes de comenzar un nuevo régimen de ejercicio.
- ▶ Mantener un *life-chart*, o gráfico vital de la evolución de la enfermedad en el que se registran los síntomas anímicos diarios, los tratamientos, los patrones de sueño y los acontecimientos de la vida, puede ayudar a las personas y a sus médicos a dar seguimiento y a tratar el trastorno bipolar.

No se han realizado muchas investigaciones sobre los suplementos naturales o de hierbas y cómo pueden actuar en el trastorno bipolar. Consulte con su médico antes de tomar cualquier suplemento. Al tomarlos juntos, ciertos medicamentos y suplementos pueden causar efectos secundarios graves o reacciones farmacológicas que pueden poner en peligro su vida. Visite el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa para obtener más información: <https://nccih.nih.gov/health/espanol>.

---

## Cómo encontrar tratamiento

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) es una agencia federal de investigación y no puede ofrecer asesoría médica o remitir a profesionales. Sin embargo, la página en inglés del NIMH de ayuda para las enfermedades mentales, [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp), tiene herramientas y recursos que pueden ayudarle a encontrar un proveedor o tratamiento. También puede:

- ▶ **Llamar a su médico.** Su médico puede ser el primer punto de contacto para obtener ayuda.
- ▶ **Llamar a la línea de referencias de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés)** al 800-662-4357 (800-662-HELP) para obtener información general sobre la salud mental y para encontrar servicios de tratamientos locales.
- ▶ **Visitar el sitio web en inglés de SAMHSA**, que tiene un localizador para servicios de tratamiento de la salud conductual (*Behavioral Health Treatment Services Locator*), donde puede buscar información sobre servicios de tratamiento por dirección, ciudad o código postal: <https://findtreatment.samhsa.gov>.
- ▶ **Buscar de inmediato** la ayuda de un médico o de la sala de emergencia del hospital más cercano, o llame al 911, si usted o alguien que conoce está en crisis o pensando en suicidarse.

Llame gratis a *Lifeline*, la línea de ayuda de la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 888-628-9454, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Este servicio está disponible para cualquier persona. Las personas con problemas auditivos que tienen TTY pueden comunicarse con *Lifeline* llamando al 800-799-4889. **Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.** Comuníquese directamente con las redes sociales si le preocupan los mensajes que escribe algún amigo en estas o llame al 911 si es una emergencia. Obtenga más información en el sitio web de la Red Nacional de Prevención del Suicidio en: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

---

## Cómo adaptarse a vivir con el trastorno bipolar

Vivir con el trastorno bipolar puede ser un desafío, pero hay cosas que se pueden hacer para que sea más fácil para usted, un amigo o un ser querido.

- ▶ Obtenga tratamiento y sígalo: la recuperación lleva tiempo y no es fácil, pero el tratamiento es la mejor manera de comenzar a sentirse mejor.
- ▶ Acuda a las citas médicas y terapéuticas, y hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento.
- ▶ Tome todos los medicamentos según las indicaciones.
- ▶ Organice sus actividades: mantenga una rutina para comer y dormir, y asegúrese de dormir lo suficiente y de hacer ejercicio.
- ▶ Aprenda a reconocer sus cambios en el estado de ánimo.
- ▶ Pida ayuda para seguir su tratamiento.
- ▶ Sea paciente. Mejorar lleva tiempo. El apoyo social ayuda.

Recuerde, el trastorno bipolar es una enfermedad que dura toda la vida, pero el tratamiento continuo a largo plazo puede ayudar a controlar los síntomas y permitirle vivir una vida sana.

---

## ¿Cómo aborda el NIMH el trastorno bipolar?

El NIMH lleva a cabo y apoya investigaciones sobre el trastorno bipolar que mejoran nuestra comprensión de sus causas y ayudan a desarrollar nuevos tratamientos. Los investigadores continúan estudiando la genética y el trastorno bipolar, la función cerebral y los síntomas en niños y adolescentes con este trastorno, así como los antecedentes familiares de salud y comportamiento.

Visite la siguiente página en inglés para aprender más sobre las prioridades de investigación y los estudios que actualmente lleva a cabo el NIMH: [www.nimh.nih.gov/research](http://www.nimh.nih.gov/research).

---

## Cómo participar en las investigaciones clínicas

La investigación clínica es una investigación médica en la que participan personas como usted. Las personas se ofrecen voluntariamente para participar en investigaciones cuidadosamente realizadas que, con el tiempo, descubren mejores formas de tratar, prevenir, diagnosticar y comprender las enfermedades humanas. La investigación clínica incluye ensayos que prueban nuevos tratamientos y terapias, así como estudios de historia natural a largo plazo, que ofrecen información valiosa sobre como avanzan las enfermedades y la salud.

**Tenga en cuenta:** las decisiones sobre la participación en un ensayo clínico y la determinación sobre cuáles son los más adecuados para usted se toman mejor conjuntamente con su profesional de la salud debidamente autorizado.

---

## Únase a un estudio

Los investigadores del NIMH realizan estudios en una amplia variedad de áreas relacionadas con el cerebro y los trastornos mentales. Generalmente, los estudios se llevan a cabo en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), ubicado en Bethesda (Maryland), y pueden requerir consultas regulares. Después de una entrevista telefónica inicial, usted acudirá a una cita en la clínica y se reunirá con un médico. Para obtener más información, visite los siguientes sitios web en inglés: [www.nimh.nih.gov/clinicaltrials](http://www.nimh.nih.gov/clinicaltrials) o [www.nimh.nih.gov/joinastudy](http://www.nimh.nih.gov/joinastudy).

Para encontrar un ensayo clínico cerca de usted puede visitar el sitio web en inglés de [www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov). Esta base de datos contiene un registro de los ensayos clínicos con respaldo federal y privado, que se realizan en los Estados Unidos y en otras partes del mundo. ClinicalTrials.gov ofrece información sobre el propósito de cada ensayo, quién puede participar, los lugares donde se lleva a cabo el estudio y los números de teléfono donde llamar para obtener más detalles. Esta información debe usarse junto con los consejos que le den los profesionales de la salud mental.

Hable con su médico acerca de los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y si alguno es adecuado por usted. Obtenga más información sobre los ensayos clínicos visitando los siguientes sitios web:

- ▶ *Los ensayos de investigación clínica y usted: preguntas y respuestas* en [www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ensayos-de-investigacion-clinica-y-usted-preguntas-y-respuestas](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ensayos-de-investigacion-clinica-y-usted-preguntas-y-respuestas);
- ▶ El sitio web en inglés del NIMH para unirse a un estudio en: [www.nimh.nih.gov/joinastudy](http://www.nimh.nih.gov/joinastudy);
- ▶ Los sitios web de los NIH sobre los ensayos de investigación clínica y usted en <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (español) y [www.nih.gov/health-information/nih-clinical-research-trials-you](http://www.nih.gov/health-information/nih-clinical-research-trials-you) (inglés).

A través de los ensayos clínicos, los investigadores están haciendo descubrimientos que pueden usarse en la práctica diaria para ayudar a las personas.

---

## Cómo encontrar ayuda

---

### Localizador de programas de tratamiento de la salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece este recurso en Internet para ayudar a encontrar establecimientos y programas de tratamiento de problemas de la salud mental. Busque un establecimiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov>. Para recursos adicionales, visite la página de ayuda en inglés del NIMH para enfermedades mentales en [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp).

---

### Cómo hablar con su médico sobre su salud mental

Una buena comunicación entre usted y su médico o proveedor de atención médica puede mejorar los cuidados que recibe y ayudar a ambos a tomar buenas decisiones sobre su salud. Puede encontrar consejos que le ayudarán a prepararse para su consulta y aprovecharla al máximo en [www.nimh.nih.gov/consejosparahablar](http://www.nimh.nih.gov/consejosparahablar). Para obtener recursos adicionales, como una lista de preguntas para hacerle a su médico, visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica en [www.ahrq.gov/patients-consumers](http://www.ahrq.gov/patients-consumers) (inglés) y [www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol](http://www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol) (español).

---

## Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al **866-615-6464**, envíe un correo electrónico a [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov) o consulte nuestras pautas para reproducir nuestros materiales en [www.nimh.nih.gov/reprints](http://www.nimh.nih.gov/reprints) (inglés).

---

## Para más información

Sitio web del NIMH

[www.nimh.nih.gov/pubs espanol](http://www.nimh.nih.gov/pubs espanol) (español)

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

[www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov) (inglés)

### Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 866-615-6464\*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 866-415-8051\*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Sitios web: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (inglés) o

[www.nimh.nih.gov/pubs espanol](http://www.nimh.nih.gov/pubs espanol) (español)

\*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute  
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. 19-MH-8088S

Traducido en octubre de 2019