

MANÍAS: UN TRASTORNO MÁS COMÚN

DE LO QUE SE PIENSA

* Gunther Balarezo López

** José Manuel Balarezo Galarreta

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es hacer una revisión bibliográfica de la literatura publicada sobre las manías. En tal sentido, se procedió a analizar diversas publicaciones resumiendo los aspectos más relevantes de este tema. Las manías son mucho más comunes y recién uno se percata de ellas cuando las padecen personas del entorno familiar, social o laboral. Entre las manías más frecuentes se puede mencionar las relacionadas a limpieza, salud, orden, seguridad física o psicológica y de acumulación de objetos. Las personas que sufren este trastorno no son conscientes que están enfermos por lo que buscan ni aceptan el tratamiento.

Palabras clave: manía, estado de ánimo, comportamiento.

ABSTRACT

The aim of this study is to make a literature review of the published articles on manias. In this regard, we proceeded to analyze various publications summarizing the most relevant aspects of this issue. Manias are much more common and just one realizes it when we suffer or others have them. Among the most common manias, one can mention those related to cleanliness, health, order, physical or psychological accumulation of objects and security. People with this disorder are unaware that they are sick so they do not look for or accept the treatment.

Key words: mania, mood, behavior.

Los trastornos del estado de ánimo se caracterizan por alteraciones en el estado emocional o por emociones percibidas prolongadas, las cuales afectan significativamente el estado psicofisiológico de la persona y las relaciones interpersonales. La mayoría de ellos muestran diversas emociones según las circunstancias: tristeza o alegría, satisfacción o insatisfacción, seguridad o inseguridad, optimismo o desánimo, etc.¹⁻⁴

Uno de los trastornos del estado de ánimo es la manía, palabra que proviene del griego antiguo *manía* que significa “*locura, demencia o estado de furor*”. La manía se define como “*trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por estados eufóricos,*

* Sociólogo y Maestro en Salud Pública. Docente en la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

** Alumno del doceavo ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad de Lima.

actividad física extrema, locuacidad excesiva, distracciones y, algunas veces, grandiosidad". Los episodios maníacos rara vez aparecen solos, más bien suelen alternar con períodos de depresión; el trastorno en que coinciden la manía y la depresión se llama trastorno bipolar.^{1,5,6}

Asimismo, se debe diferenciar las *manías* de las *philias*, porque muchas veces la persona que tiene una *manía* ni siquiera le gusta lo que están haciendo. Por ejemplo, la cleptomanía puede conllevar muchos problemas, pero la persona no puede dejar de hacerlo porque el impulso es demasiado fuerte. A los piromaníacos les fascina prender fuego, pero esta obsesión los puede llevar a consecuencias muy negativas.⁷

La manía, de todas las psicosis mayores es la más rara; el riesgo de desarrollar este trastorno es menos que la mitad del desarrollar una esquizofrenia. También se denomina manía a la costumbre, comportamiento o preocupación injustificada y una gran pasión o afición exagerada hacia un objeto o comportamiento. Es importante no confundir un estado maníaco con algunos rasgos obsesionales (obsesión por la limpieza y el orden, por ejemplo).⁸⁻¹⁰

Hasta antes del siglo XVIII el término "*manía*" era sinónimo de locura. Sólo a partir de los trabajos de Pinel (1802) y posteriormente Esquirol (1816), la noción de manía comienza a ser comprendida como una "*crisis*" que, luego con los trabajos de J.P. Falret, Baillarger y Kraepelin (1899) inician los conceptos más modernos de la enfermedad maníaco-depresiva.⁶

Para la psicóloga clínica Carmen Carbonel, las manías son "*aquellos actos que se realizan de manera repetitiva y rutinaria que ayudan al sujeto a liberar alguna situación de ansiedad, tensión, estrés o creencias irracionales*". Estas manías pueden empezar como un juego para la persona pero pueden llegar a convertirse en una situación fuera de control, afectando diversos contextos de la vida diaria.¹¹

Muchos aspectos permiten que se considere la manía como una "*depresión invertida*", en el sentido de una aceleración e intensificación de los pensamientos y de las emociones; todo es más fuerte, más vivo, más intenso, incluyendo el dolor o la tristeza,

lo que puede acarrear confusiones en el diagnóstico. Para ello, los síntomas más típicos de la manía son:^{6,11-18}

- excitación, exaltación, sentidas como “*presiones internas*”
- humor elevado: clásicamente eufórico, aunque también destacan irritabilidad, mayor reactividad y tendencia a ponerse fácilmente colérico
- actividad sin reposo, agitación improductiva; se empiezan varias cosas que no son acabadas
- disminución del pudor, pérdida de inhibición, pudiendo llegar a actitudes de seducción y contactos sexuales excesivos, teniendo en cuenta que la persona en estado normal no habría deseado tener ese tipo de comportamiento
- aceleración del pensamiento: nuevos y numerosos pensamientos pasan por la mente de la persona sin que ésta pueda detenerlos
- dificultad para concentrarse, fácil distracción
- trastornos del curso del pensamiento (disgresiones múltiples), pérdida del hilo de la conversación
- fuga de ideas: dificultad para seguir el discurso de una persona que sufre de manía, ésta suele olvidar el tema inicial
- logorrea: habla mucho, de forma acelerada e imparable, siendo esto el reflejo de la aceleración del pensamiento
- excesiva confianza en sí mismo
- disminución de la necesidad de dormir sin que la persona sienta la fatiga asociada a esa falta de reposo. Esta falta de sueño es a menudo uno de los primeros signos de un episodio maníaco
- sentimiento altruista: ganas de ayudar a los demás, hiperempatía
- hipersensibilidad afectiva y sensorial
- labilidad emocional: pasar de la risa a las lágrimas con mucha facilidad
- negligencias en la alimentación o en la higiene personal
- tendencia a involucrarse en actividades placenteras y peligrosas
- sentirse tristes, inútiles, despreciables y vacíos

Todas las personas tienen manías las cuales pueden parecer banales, pero éstas dicen mucho de la personalidad. En tal sentido, las manías son mucho más comunes de lo que se piensa y en ocasiones recién nos percatamos de ellas cuando una persona o nosotros mismos padecemos este tipo de comportamientos. Esto debido a que son pequeños actos

que se realizan de forma repetitiva o rutinaria y ayudan a calmar la ansiedad que se siente. Las manías son costumbres o hábitos propios y de los demás. Las propias son aceptables mientras que las de los demás las consideramos inaceptables y muy incómodas.
19-21

Las personas que son excesivamente maniáticas tienen problemas en sus relaciones interpersonales, al exigir a los demás que mantengan rigurosamente su orden, la limpieza exagerada o demandar el control emocional de las personas ante su comportamiento. Suelen exasperar a quienes les rodean, además de no lograr entender el porqué de tantas rarezas.²⁰

Para el director del Centro de Salud Mental Sector IA del Servicio Navarro de Salud (España), Fabricio de Potestad Menéndez, *“Cualquier comportamiento que sea infrecuente y hasta cierto punto extravagante puede ser considerado raro, sin que deba hablarse de enfermedad”*. Pero por original, excéntrica o extravagante que sea, la manera de actuar propia casi nunca es percibida por uno mismo como rara: *“No se define la rareza por la persona que la tiene, sino por las personas que se desenvuelven en su entorno”*, recalca Marta Díaz García, doctora en psicología y profesora titular de Terapia en Conducta de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) en Madrid (España).²²

Aunque la mayoría de las personas tiene alguna rareza, se ha de destacar que se da con más frecuencia en:^{20,23,24}

- Personas mayores - conforme una persona se va haciendo mayor, puede percibir un sentimiento de inseguridad y vulnerabilidad. De esta manera, tiene la necesidad de crear unos hábitos diarios a los que aferrarse y sentir que tienen su propio control. Para ellos es fundamental no alterarlos. En su día a día existe un orden establecido que no desean cambiar: un paseo diario, la hora de la comida, de la cena, la siesta, etc.
- Personas que viven solas - tienen una serie de hábitos y costumbres muy arraigadas dentro de su casa, les cuesta ceder y se muestran inflexibles ante determinadas costumbres. La convivencia con ellos es muy difícil y, sobre todo, cuando se trata de convivir en su propia casa. Las manías las mantienen sólo dentro del hogar, por lo tanto, no habrá ningún problema con ellos mientras no haya convivencia.

- Personas perfeccionistas - son tremendamente meticulosas, organizadas y ordenadas, hasta el extremo de repetir constantemente sus tareas si no se encuentran satisfechas con ellas.
- Personas inmersas en un medio donde esa manía es habitual - si en la familia o en el grupo social al que se pertenece, se tiene alguna manía que no ha sido corregida y no tienen intención de hacerlo, como una excesiva higiene personal, es muy probable que esa persona, por un efecto de contagio acabe teniendo también esa rareza.
- Personas que creen que los amuletos pueden determinar sus actos - esta distorsión de la realidad lleva a creer que los pensamientos negativos y cierta verbalización de los mismos pueden causar daño a ellos mismos o a otros, en especial a los seres queridos. Una de las características de este trastorno es la realización de acciones repetitivas a manera de ritual con el propósito de contrarrestar sus pensamientos negativos y como consecuencia, disminuir el daño que se pudiera causar

Debido a que existen tantas manías como personas, las obsesiones más frecuentes podrían agruparse en:^{11,21-25}

1. Limpieza y salud - las personas suelen evitar cualquier objeto o situación que consideren un foco de infección o contaminación:
 - aversión hacia las propias secreciones del cuerpo
 - aseo individual extremo, con lavado repetitivo de las manos o los dientes
 - arreglo personal de modo ritual
 - preocupación excesiva por la suciedad y los microbios
 - desagrado exagerado hacia la contaminación ambiental con la puesta en práctica de rutinas para eliminar contaminantes
 - inquietud por la posibilidad enfermarse, lo que lleva a tomar exageradas medidas para evitar el contagio
 - desasosiego por pensar continuamente que personas cercanas pueden contraer una enfermedad
 - obsesión por la higiene doméstica
 - necesidad de lavar y limpiar las cosas constantemente
 - temor a tocar cosas que hayan tocado otros
 - aversión a dar la mano a otras persona
 - miedo exagerado a contaminarse con productos alimenticios o sus componentes

2. Orden – estas personas suelen pasar horas clasificando y ordenando cosas, porque el desorden puede generarles niveles elevados de ansiedad e incomodidad excesiva; cada cosa en su sitio y un lugar para cada cosa. El orden se convierte en algo fundamental en la vida y el solo hecho de que alguien lo desordene, puede desencadenar un conflicto.
 - tener la casa en orden y pretender que no se mueva nada ni se ensucie nada
 - colocación de objetos en forma simétrica y alineada
 - rigidez extrema en la puntualidad propia y ajena y hacer recuentos por la necesidad de contar, numerar y clasificar todo
3. Conductas repetitivas de comprobación que atañen a la seguridad física o psicológica - las personas suelen repetir varias veces determinadas conductas o acciones. Esto sucede porque las personas sienten que las cosas no están como deberían:
 - contar varias veces los objetos o pasar varias veces por los mismos lugares
 - necesidad de confirmar que puertas, ventanas, luces, gas y cerraduras de la casa estén debidamente cerradas o apagadas
 - preocupación constante y necesidad de constatar que no pasa ni pasará nada malo
4. Rituales de acumulación de objetos - las personas no suelen desprenderse de casi ningún objeto ya que si lo hacen les genera mucha ansiedad.

Asimismo existen otras manías menos comunes pero que muchas veces se dan en la vida diaria.^{21,26,27}

Comida

- no poder comer una hamburguesa como conjunto (primero un pan, luego el otro, después el queso, luego la carne, etc.)
- para comer un sándwich: primero comer la corteza del pan y luego el resto
- no querer comer la primera ni la última rebanada ni el último pan de molde de la bolsa
- no poder comer si no se lee algo al mismo tiempo
- no compartir bebida, comida, vasos ni tazas, y en caso de que sí, no volver a comerlo o utilizarlo
- no soportar el contacto de los cubiertos de metal en los dientes y buscar comer con cubiertos de plástico

- no soportar el ruido de la gente masticando
- consumir una determinada marca
- la posición de los cubiertos

Dormir

- con las ventanas abiertas
- quitarse el reloj
- de un lado de la cama
- en determinada posición
- con la radio o la televisión prendida
- con la luz prendida
- no escuchar nada de ruido
- que no entre luz en la habitación
- con la puerta de la habitación abierta
- con la puertas del clóset abiertas
- comprobar que no hay nadie debajo de la cama
- del lado de la cama que da hacia la puerta de la habitación
- llevarse un vaso de agua a la cama
- rezar
- dormir tapado en invierno y verano

Letras

- contar las letras de las palabras (incluso intentar que las frases cuenten con cierto número de letras)
- leer en voz alta los carteles publicitarios en las calles
- analizar la gramática de las personas al hablar (está mal dicho decir “*volvistes*” o “*salir afuera*”)
- contar las letras de las palabras largas al leer
- dar vueltas al lapicero alrededor del dedo pulgar
- escribir nombres en cualquier lugar
- leer periódicos y revistas del final al principio
- revisar la ortografía de todo el texto y tener la necesidad de corregirlo
- realizar puntos o líneas en una hoja de papel cuando se está nervioso
- escribir tu nombre donde sea

Números

- sumar los números de las placas de los automóviles

- que el volumen del televisor no termine en 0 o 5
- pensar en un número todo el tiempo
- contar los pasos al caminar
- contar los semáforos

Palabras

- hablar solo(a)
- hablar demasiado rápido (y siempre tener que repetir todo dos o tres veces)
- hablar gritando

Personal

- meterse el dedo en la nariz
- tronarse los dedos de las manos
- tocarse continuamente el pelo
- mascar chicle
- temblar una pierna
- revisar la hora en todo momento (en el celular, el reloj o la computadora)
- no poder parar una canción de golpe, sino ir bajando el volumen hasta que deje de escucharse
- guardarlo todo y no deshacer de nada, incluso cuando ya no sirve
- regresar por el mismo camino por el que se ha ido
- si se hace algo con la mano derecha, tener que hacerlo también con la mano izquierda
- la necesidad de leer el horóscopo todos los días, aun cuando sepa que no son acertados
- revisar todo antes de salir
- hacer dibujos en un papel cuando se habla por teléfono
- comerse las uñas
- crujir los dedos, espalda, cuello, etc.
- oler todo
- mirar el pañuelo después de sonarse la nariz
- rascarse la cabeza
- reírse cuando se está nervioso
- levantarse con el pie derecho
- dejar la lámpara enchufada
- dar vuelta al lapicero alrededor de los dedos

- salir de casa y olvidar el celular

Ropa

- ponerse los zapatos siempre fuera de casa, incluso en la calle
- no poder utilizar ropa de otras personas
- no poder cambiarse de ropa sin haberse bañado primero
- no poder dormir en una cama usada por otra persona
- necesidad de dormir tapado, ya sea verano o invierno
- no poder dormir en una almohada caliente
- dormir con varias almohadas

Social

- tocar la mejilla de otras personas.
- hacerle cosquillas a las personas
- en caso de caminar acompañado de una persona, ir siempre del lado izquierdo
- ignorar a la persona que se tiene enfrente por mirar el celular
- tomarse fotos con el celular
- colgar fotos en las redes sociales
- decir en las redes sociales lo que se está haciendo o va a hacer
- al caminar por la calle, ir mirando el suelo
- sentarse siempre en el mismo lugar

Superstición

- no pasar por debajo de una escalera
- no romper un espejo
- no cruzarse con un gato negro
- utilizar prendas de vestir que coincidió con un buen momento o resultado
- decir frases para tener buena suerte
- escuchar una determinada canción

Pero, ¿cómo saber si se tiene una manía? La aparición de cuatro o más de los siguientes síntomas puede ser motivo de consulta a un profesional.²³

- preocupación por los detalles, las normas, las listas, el orden, la organización o los horarios hasta el punto de perder de vista el objeto principal de la actividad
- perfeccionismo que interfiere en la finalización de las tareas
- dedicación excesiva al trabajo y a la productividad con exclusión de las actividades de ocio y las amistades

- excesiva terquedad e inflexibilidad en temas de moral, ética o valores
- incapacidad de tirar los objetos inútiles, incluso cuando no tienen un valor sentimental
- recelo a delegar tareas o trabajos en otros, a no ser que éstos se sometan a su manera de hacer las cosas
- control en los gastos propios y ajenos; el dinero se debe guardar para afrontar posibles emergencias
- rigidez y obstinación de carácter

En tal sentido, se mencionan algunas formas de cómo poder controlar las manías:²³

- cuando se tenga ganas de realizar una manía, postergar el ritual; darse cuenta que no es el ritual el que controla el comportamiento, sino que la persona es autónoma para redireccionar la conducta
- hacerlo lentamente y con atención para no hacerlo mal y así se evitará tener que repetirlo (es decir, ser consciente que se ha mirado el gas y está cerrado, no es necesario comprobarlo dos minutos más tarde)
- introducir algún cambio para descubrir que se sigue controlando la conducta
- llevar a cabo tareas que distraigan o que sean incompatibles con la manía

Asimismo, la persona debe preocuparse y buscar ayuda profesional si en caso la manía:²⁵

- provoca malestar, sufrimiento y angustia
- afecta a la vida profesional y personal
- ocupa al menos una hora al día
- provoca agotamiento mental
- se tiene cada vez más manías

Conclusiones

Las *manías* pueden ser difíciles de entender. Básicamente, cuando se dice que una persona tiene una *manía*, es porque se está obsesionado con algo específico. Esto puede ser bueno o malo, pero la sensación general es un impulso de esa acción.⁷

La imagen completa de una manía puede ser variable según la persona y cada episodio. Es importante mencionar que la mayoría de los comportamientos observables durante la manía no provienen del carácter o de la personalidad de la persona; durante un episodio maníaco no se tiene conciencia de que se está enfermo, puesto que la persona se siente *“perfectamente bien, y nunca se ha sentido mejor”*, lo que hace que no acepte el tratamiento por no considerarlo necesario.¹⁷

Además, la modificación del humor en las personas puede llegar a condicionar su integración social e incluso laboral, debido a que el cuadro episódico es distinto en función de la manía que se padece y de las características personales. Por lo general, no se es consciente de los problemas que genera su estado tanto a su familia como a su círculo social más próximo. Solo se asume el perjuicio causado cuando se puede sentir vergüenza e incluso culpabilidad por lo que se ha hecho. Antes y durante la manía, quien la padece no permite intromisiones y reacciona con agresividad si alguien trata de oponer cierta resistencia a sus intenciones. Es por ello que en la mayoría de las ocasiones, el enfermo nunca pide ayuda profesional para mitigar sus efectos.¹⁶

Referencias Bibliográficas

1. Morris CG, Maisto AA. Trastornos psicológicos. En: Psicología, Pearson Educación, Décima edición, México, 2001:512.
2. Barlow DH, Durand VM. Trastorno de estado de ánimo. En: Psicopatología, Thomson Editores Spain, 3ra. Edición, 5ta. Reimpresión, Madrid, 2008:202.
3. Cameron NA. Manía y ciclos maníaco-depresivos. En: Desarrollo y Psicopatología de la Personalidad: un Enfoque Dinámico, 2da. Edición, Editorial Trillas, México, 1990:545.
4. Davey G. Depression and mood disorders. In: Psychopathology. Research Assessment and Treatment in Clinical Psychology, British Psychological Society & Blackwell Publishing Ltd., Nited Kingdom, 2008:171.
5. Manías. [Citado 2013 abr 28]. Disponible en: <http://www.p psicoactiva.com/info/manías.htm>
6. Zuñiga M, Farías X. Manía en niños y adolescentes. Rev. chil. neuro-psiquiatr 2002;40(1):31-40.
7. Manías. [Citado 2015 nov 16]. Disponible en: <http://writeworld.org/mani quirks>
8. Typer S, Shopsin B. Síntomas y exploración de la manía. En: Psicopatología de los Trastornos Afectivos, ES Paykel (Coordinador), Ediciones Pirámide, Madrid, 1985:36.
9. Diccionario de manías. [Citado 2015 set 20]. Disponible en: <http://www.p psicoactiva.com/info/manías.htm>
10. Diccionario de manías. [Citado 2015 set 22]. Disponible en: <http://www.p psicoactiva.com/info/manías.htm>

11. Diario El Comercio. Manías incontrolables. Suplemento Especial Vida, Lima 2013 set 27:12-13.
12. Coon D. Trastornos psicológicos. En: Psicología, International Thomson Editores, Décima edición, México D.F., 2010:613.
13. Coon, D. & Mitterer J.D. Trastornos psicológicos. En: Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta, Lengage Learning Editores, México D.F., 2010:477.
14. Vázquez C, Sanz J. Trastornos del estado de ánimo: aspectos clínicos. En: Manual de Psicopatología, Beloch A, Sandin B, Ramos F. Editores, Vol.2, McGraw-Hill, Madrid, 1995:326-328.
15. Sarason IG, Sarason BR. Trastornos del estado de ánimo y suicidio. En: Psicopatología. Psicología Anormal: el Problema de la Conducta Inadaptada, Pearson educación, Undécima edición, México, 2006:357.
16. Las manías más raras. [Citado 2015 set 22]. Disponible en: <http://www.ideal.es/granada/20130428/mas-actualidad/sociedad/manias-raras-201304280026.html>
17. Manía. [Citado 2014 may 05]. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Man%C3%ADa>
18. Manías. [Citado 2015 nov 09]. Disponible en: <http://users.tinyonline.co.uk/gswithenbank/manias.htm>
19. Sevillá J, Pastor C. Trastorno bipolares. En: Manual de Psicopatología y Trastornos Psicológicos, Caballo VE, Salazar IC, Carroble JA (Directores), Ediciones Pirámides, Madrid, 2011:341-342.
20. Tipos de manías. ¿Cuál tienes tú? [Citado 2013 jun 01]. Disponible en: <http://listas.20minutos.es/lista/tipos-de-manias-cual-tienes-tu-342746/>
21. Las manías (manías frecuentes, personas maníaticas...). [Citado 2013 oct 22]. Disponible en: <http://fasg.lacoctelera.net/post/2006/09/26/las-manias-manias-frecuentes-personas-maniatricas->
22. Una docena de tipos de manías. [Citado 2015 set 23]. Disponible en: <http://unadocnade.com/una-docena-de-tipos-de-manias/>
23. Fraile, C. Manías y rarezas. [Citado 2014 abr 28]. Disponible en: <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2003/11/06/90583.php>
24. Esclavos de las manías. [Citado 2014 abr 28]. Disponible en: <http://www.estilosalta.com/psico/44-psicologia/11552-esclavos-de-las-manias.html>
25. Roca Perara M.A. Manías: un término entre lo profesional y lo popular (Parte II). [Citado 2014 may 05]. Disponible en: <http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=18455>
26. Vergara MI. Esas pequeñas manías cotidianas que nos esclavizan. [Citado 2013 jun 01]. Disponible en: <http://www.feminasonline.com/salud-y-bienestar/Esas-pequenas-mani%C2%ADas-cotidianas-que-nos-esclavizan.html>
27. Esas pequeñas manías. [Citado 2014 abr 30]. Disponible en: http://www.yanswersbloges.com/b4/2010/11/esas_pequenas_manias/