

Trastorno límite de la personalidad



National Institute
of Mental Health

¿Qué es el trastorno límite de la personalidad?

El trastorno límite de la personalidad es una enfermedad mental que afecta gravemente la capacidad de una persona para controlar sus emociones. Esta pérdida de control emocional puede aumentar la impulsividad, afectar cómo se siente una persona sobre sí misma y repercutir negativamente en sus relaciones con los demás. Hay tratamientos disponibles para controlar de manera eficaz los síntomas del trastorno límite de la personalidad. Obtenga más información sobre este trastorno, cómo se diagnostica y cómo encontrar apoyo.

¿Cuáles son las señales y síntomas?

Las personas con trastorno límite de la personalidad pueden tener cambios fuertes en el estado de ánimo y sentirse inseguras sobre cómo se perciben a sí mismas. Sus sentimientos hacia los demás pueden cambiar rápidamente y pasar de una cercanía extrema a una aversión extrema. Estos sentimientos cambiantes pueden originar relaciones inestables y dolor emocional.

Las personas con este trastorno también tienden a irse a los extremos, como pensar que todo es bueno o que todo es malo. Sus intereses y valores pueden cambiar rápidamente y pueden actuar de manera impulsiva o imprudente.

Otras señales o síntomas pueden incluir:

- Esfuerzos para evitar un abandono real o percibido, como iniciar precipitadamente sus relaciones, o terminarlas con la misma rapidez.
- Un patrón de relaciones intensas e inestables con familiares, amigos y otros seres queridos.
- Una autoimagen o sentido de identidad distorsionado e inestable.
- Comportamientos impulsivos y con frecuencia arriesgados, como derrochar el dinero en compras excesivas, tener sexo sin protección, participar en consumo de drogas y otras sustancias, conducir de forma temeraria y comer compulsivamente. Tenga en cuenta que, si estos comportamientos ocurren principalmente en momentos con un alto nivel de energía o en un estado de ánimo elevado, pueden ser síntomas de un trastorno del estado de ánimo y no de un trastorno límite de la personalidad.
- Comportamiento autodestructivo, como cortarse.
- Pensamientos recurrentes de conductas o amenazas suicidas.
- Estados de ánimo intensos y muy variables, con episodios que duran desde unas pocas horas hasta varios días.
- Sentimientos crónicos de tener un vacío.
- Ira intensa e inapropiada, o problemas para controlar la ira.
- Sentimientos de disociación, como sentirse distanciado de sí mismo, observarse desde fuera del propio cuerpo o tener sentimientos irreales.

No todas las personas con trastorno límite de la personalidad tendrán todos estos síntomas. La gravedad, la frecuencia y la duración de los síntomas dependen de la persona y su enfermedad.

El índice de autolesiones y conductas suicidas es considerablemente más alto en las personas con trastorno límite de la personalidad que en la población en general.

Las personas con este trastorno que están pensando en hacerse daño o en intentar suicidarse necesitan ayuda de inmediato.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454. También puede enviar un mensaje de texto a la **Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis** (AYUDA al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

¿Qué causa el trastorno límite de la personalidad?

Los científicos no están seguros de la causa del trastorno límite de la personalidad, pero diversas investigaciones sugieren que los factores genéticos, ambientales y sociales pueden aumentar el riesgo de desarrollarlo. Estos factores pueden incluir:

- **Antecedentes familiares.** Las personas que tienen un familiar cercano (como un padre, una madre o un hermano) con esta enfermedad pueden tener un mayor riesgo de desarrollar el trastorno límite de la personalidad.
- **Estructura y función del cerebro.** Hay diversos estudios que demuestran que las personas con trastorno límite de la personalidad pueden tener cambios estructurales y funcionales en el cerebro, especialmente en las áreas que controlan los impulsos y el control emocional. Sin embargo, los estudios no demostraron si estos cambios fueron factores de riesgo para la enfermedad o los causó el trastorno.
- **Factores ambientales, culturales y sociales.** Muchas personas con este trastorno informan que han sufrido acontecimientos traumáticos, como maltrato, abuso, abandono o adversidades durante la infancia. Otras personas pueden haber sido expuestas a conflictos hostiles o relaciones inestables en las que se sintieron invalidadas.

Aunque estos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar el trastorno límite de la personalidad, no necesariamente significa que lo tendrá. De la misma manera, puede haber personas sin estos factores de riesgo que desarrollarán el trastorno límite de la personalidad en algún momento de su vida.

¿Cómo se diagnostica el trastorno límite de la personalidad?

Un profesional de la salud mental debidamente acreditado y con experiencia en el diagnóstico y el tratamiento de los trastornos mentales (como un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social clínico) puede diagnosticar el trastorno límite de la personalidad basándose en una entrevista exhaustiva y una charla sobre los síntomas. Un examen médico completo y exhaustivo también puede ayudar a descartar otras posibles causas de los síntomas. Al diagnosticar la enfermedad, los profesionales analizarán los síntomas de la persona y preguntarán sobre sus antecedentes médicos familiares, incluido cualquier historial de enfermedades mentales.

Por lo general, el trastorno límite de la personalidad se diagnostica en la adolescencia tardía o en la adultez temprana. Ocasionalmente, este trastorno se le puede diagnosticar a una persona menor de 18 años si los síntomas son significativos y duran al menos un año.

¿Qué otras enfermedades a menudo ocurren junto con el trastorno límite de la personalidad?

El trastorno límite de la personalidad a menudo ocurre junto con otras enfermedades mentales, como el trastorno por estrés postraumático. Estos trastornos concurrentes pueden dificultar el diagnóstico y el tratamiento del trastorno límite de la personalidad, sobre todo si los síntomas de las otras enfermedades coinciden con los del trastorno límite de la personalidad. Por ejemplo, una persona con trastorno límite de la personalidad también puede tener más probabilidad de desarrollar síntomas de depresión mayor, trastorno bipolar o por estrés postraumático, y de trastornos de ansiedad, de abuso de sustancias o de la alimentación.

¿Cómo se trata el trastorno límite de la personalidad?

Históricamente, se ha considerado que este es un trastorno difícil de tratar. Sin embargo, con los tratamientos más recientes basados en evidencia científica, muchas personas con este trastorno tienen menos síntomas o son menos graves, y tienen un mejor desempeño y una mejor calidad de vida. Es importante que los pacientes con trastorno límite de la personalidad reciban tratamiento de un profesional de la salud mental debidamente acreditado para ejercer. Otros tipos de tratamiento, o tratamientos ofrecidos por un proveedor que no está capacitado adecuadamente, pueden no beneficiar al paciente o hasta ser peligrosos.

Son muchos los factores que influyen en el tiempo que tardan los síntomas en mejorar una vez que se comienza el tratamiento, por lo que es importante que las personas con este trastorno, así como sus seres queridos, sean pacientes y reciban el apoyo adecuado durante el tratamiento.

Es importante buscar tratamiento y seguirlo.

Los estudios financiados por el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) indican que es más probable que los pacientes con trastorno límite de la personalidad que no reciben el tratamiento adecuado presenten otras enfermedades médicas o mentales crónicas, y es menos probable que tomen decisiones para un estilo de vida saludable.

Psicoterapia

La psicoterapia, a veces llamada terapia de diálogo, es el primer tratamiento para las personas con trastorno límite de la personalidad. La mayor parte de la psicoterapia la realiza un profesional de salud mental debidamente capacitado y acreditado en sesiones individuales o en grupo con otras personas. Las sesiones en grupo pueden ayudar a enseñar a las personas con este trastorno a interactuar con los demás y expresarse de manera eficaz.

Dos ejemplos de psicoterapias utilizadas para tratar el trastorno límite de la personalidad son:

- La **terapia dialéctica-conductual**, que se desarrolló específicamente para personas con trastorno límite de la personalidad. Esta terapia se centra en el concepto de estar plenamente consciente o de reconocer y estar atento a la situación y al estado emocional actual. Este tipo de terapia también enseña habilidades para controlar las emociones intensas, reducir los comportamientos autodestructivos y mejorar las relaciones.
- La **terapia cognitiva-conductual**, que puede ayudar a las personas con este trastorno a identificar y cambiar las creencias fundamentales o los comportamientos subyacentes a la percepción equivocada de sí mismos y de otros, así como los problemas que tienen para interactuar con los demás. Este tipo de terapia puede ayudar a disminuir los cambios de estado de ánimo y los síntomas de ansiedad, así como reducir el número de conductas suicidas o autodestructivas.

Lea más sobre las psicoterapias en la página de temas de salud en inglés del NIMH en www.nimh.nih.gov/psychotherapies.

Medicamentos

Por lo general, los medicamentos con receta no se usan como el tratamiento principal para el trastorno límite de la personalidad, ya que los beneficios no son claros. Sin embargo, en algunos casos, un psiquiatra puede recomendar medicamentos para tratar síntomas específicos o trastornos mentales concurrentes, como cambios de estado de ánimo o depresión. El tratamiento con medicamentos puede requerir la atención coordinada de más de un profesional médico.

Ciertos medicamentos también pueden causar efectos secundarios en algunas personas. Hable con su proveedor de atención médica sobre qué esperar de un medicamento en particular. Lea más sobre medicamentos para la salud mental en la página de temas de salud en inglés del NIMH en www.nimh.nih.gov/medications.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Si no está seguro dónde obtener ayuda, un proveedor de atención médica puede referirlo a un profesional de salud mental debidamente acreditado, como un psiquiatra o un psicólogo con experiencia en el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. Si necesita ayuda para iniciar la conversación, consulte la hoja informativa titulada “Consejos para hablar con su proveedor de atención médica” en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

Otros recursos incluyen:

- El localizador de servicios de tratamiento de salud mental de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés), una herramienta en inglés para encontrar servicios de salud mental en su área:
<https://findtreatment.samhsa.gov>
- La página web del NIMH sobre ayuda para la salud mental:
www.nimh.nih.gov/busqueayuda
- El sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (AHRQ, por sus siglas en inglés): www.ahrq.gov/es/questions/question-builder

Terapia para cuidadores y familiares

Tener un pariente o un ser querido con este trastorno puede ser estresante, y los familiares o cuidadores pueden actuar involuntariamente de formas que pueden empeorar sus síntomas.

Aunque es necesario realizar más investigaciones para determinar qué tan bien ayuda la terapia familiar con el trastorno límite de la personalidad, hay estudios sobre otros trastornos mentales que muestran que incluir a los miembros de la familia puede ayudar a respaldar el tratamiento de la persona con este trastorno. Las familias y los cuidadores también pueden beneficiarse de la terapia.

La terapia familiar ayuda al:

- Permitir que el familiar o ser querido desarrolle habilidades para comprender y apoyar a la persona con trastorno límite de la personalidad.
- Centrarse en las necesidades de los miembros de la familia para ayudarlos a comprender los obstáculos y las estrategias para cuidar de alguien con este trastorno.

¿Cómo puedo ayudar a un amigo o un familiar con trastorno límite de la personalidad?

A continuación, mencionamos algunas maneras de ayudar a un amigo o un familiar con este trastorno:

- Tómese el tiempo necesario para aprender sobre la enfermedad, para así comprender por lo que está pasando su amigo o pariente.
- Ofrezca apoyo emocional, comprensión, paciencia y aliento. Los cambios pueden ser difíciles y aterradores para las personas con trastorno límite de la personalidad, pero las cosas pueden mejorar con el tiempo.
- Si su ser querido está en tratamiento para el trastorno límite de la personalidad, anímelo a que pregunte sobre la terapia familiar.
- Busque asesoramiento para usted mismo. Elija un terapeuta diferente al que está tratando a su familiar.

¿Cómo puedo aprender más sobre los estudios clínicos que están investigando el trastorno límite de la personalidad?

El NIMH apoya una gran variedad de investigaciones, incluidos ensayos clínicos, que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones, incluido el trastorno límite de la personalidad. Aunque las personas pueden beneficiarse al participar en un ensayo clínico, deben tener presente que el objetivo principal de los ensayos clínicos es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todo el país realizan estudios clínicos con pacientes y voluntarios sanos. Hable con su médico u otro proveedor de atención médica sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y vean si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener información adicional, visite www.nimh.nih.gov/ensayosclinicos.

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Lo alentamos a reproducir y utilizar las publicaciones del NIMH en sus esfuerzos por mejorar la salud pública. Si usa nuestros materiales, le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

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 (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 1-866-615-6464*

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

*Llamada gratis 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. 22-MH-4928S

Revisada en 2022