

Trastorno límite de la personalidad

¿Qué es el trastorno límite de la personalidad?

El trastorno límite de la personalidad es una afección mental que se caracteriza por un patrón continuo de estados de ánimo, autoimagen y comportamientos inestables. Estos síntomas a menudo resultan en acciones impulsivas y problemas en las relaciones con otras personas. Una persona con el trastorno límite de la personalidad puede tener episodios de ira, depresión y ansiedad que pueden durar desde unas horas hasta varios días. Aunque **los síntomas reconocibles generalmente aparecen durante la adolescencia** o la adultez temprana, los primeros síntomas de la enfermedad pueden aparecer durante la infancia ([enlace en inglés](#)).



National Institute
of Mental Health

¿Cuáles son las señales y los síntomas?

Las personas con el trastorno límite de la personalidad pueden tener cambios de estado de ánimo y mostrar incertidumbre sobre cómo se ven a sí mismos y su papel en el mundo. Como resultado,

sus intereses y valores pueden cambiar rápidamente. Las personas con trastorno límite de la personalidad también tienden a ver las cosas de manera extrema, como si todo es bueno o todo es malo. Sus opiniones de otras personas también pueden cambiar rápidamente. Una persona a la que consideran un amigo un día puede ser considerada un enemigo o traidor al siguiente. Estos cambios en los sentimientos pueden llevar a relaciones intensas e inestables.

Otras señales o síntomas pueden incluir:

- ◆ Esfuerzos para evitar el abandono real o imaginario, como iniciar rápidamente relaciones íntimas (físicas o emocionales) o cortar la comunicación con alguien por miedo a ser abandonado
- ◆ Un patrón de relaciones intensas e inestables con familiares, amigos y seres queridos, que en general cambia de la cercanía y amor extremos (idealización) a una aversión o ira extremas (devaluación)
- ◆ Autoimagen o sentido de identidad distorsionados e inestables
- ◆ Comportamientos impulsivos y con frecuencia arriesgados, como comprar a lo loco, tener sexo sin protección, abusar de sustancias, conducir de forma imprudente y darse atracones de comida. **Tenga en cuenta:** si estos comportamientos se dan principalmente en momentos de una energía o un estado de ánimo elevados, pueden indicar un trastorno del estado de ánimo, en lugar de un trastorno límite de la personalidad.
- ◆ Comportamientos autodestructivos, como cortarse
- ◆ Pensamientos recurrentes de comportamientos suicidas o de amenazar con suicidarse
- ◆ Ánimos intensos y muy cambiables, con episodios que duran desde unas pocas horas hasta varios días
- ◆ Sentimientos crónicos de vacío
- ◆ Ira intensa e inapropiada o problemas para controlar la ira
- ◆ Dificultad para confiar, que a veces va acompañada de miedo irracional a las intenciones de otras personas
- ◆ Sentimientos de disociación, como sentirse distanciado de sí mismo, observarse desde fuera del propio cuerpo o perder contacto con la realidad

No todas las personas con el trastorno límite de la personalidad tienen todos los síntomas. Algunas personas tienen solo unos pocos síntomas, mientras que otras tienen muchos. Los síntomas pueden aparecer por acontecimientos aparentemente mundanos. Por ejemplo, las personas con el trastorno límite de la personalidad pueden enojarse y angustiarse por separaciones menores de personas que sienten cercanas, ya sea por viajes de negocios o cambio de planes. La gravedad y frecuencia de los síntomas y cuánto duran varían dependiendo de la persona y de su enfermedad en particular.

¿Qué causa el trastorno límite de la personalidad?

Los científicos no están seguros de la causa del trastorno límite de la personalidad, pero las investigaciones sugieren que los factores genéticos, medioambientales y sociales tienen un papel.

- ◆ **Historia familiar.** Las personas que tienen un familiar cercano (como un padre o hermano) con este trastorno pueden tener mayor riesgo de desarrollar el trastorno límite de la personalidad o características del trastorno (como la impulsividad y la agresividad).
- ◆ **Factores cerebrales.** Los estudios demuestran que las personas con el trastorno límite de la personalidad pueden tener cambios estructurales y funcionales en el cerebro, especialmente en las áreas que controlan los impulsos y la regulación emocional. Pero no está claro si estos cambios fueron factores de riesgo para el trastorno o causados por el trastorno.
- ◆ **Factores medioambientales, culturales y sociales.** Muchas personas con este trastorno informan que han tenido acontecimientos traumáticos durante la infancia, como maltrato, abandono o adversidad. Otras personas pueden haber sido expuestas a conflictos hostiles y relaciones inestables en las que se sintieron invalidadas.

Aunque estos factores pueden aumentar el riesgo de que una persona tenga un 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 puedo saber si tengo el trastorno límite de la personalidad?

Un profesional de la salud mental con licencia y con experiencia en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales (como un psiquiatra, psicólogo o 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.

El profesional de la salud mental también le puede hacer preguntas sobre los síntomas y los antecedentes clínicos tanto del paciente como de la familia, incluyendo cualquier historial de enfermedades mentales. Esta información puede ayudar al profesional de la salud mental a decidir cuál es el mejor tratamiento.

¿QUÉ OTRAS ENFERMEDADES A MENUDO OCURREN JUNTO CON EL TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD?

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

¿Cómo se trata el trastorno límite de la personalidad?

El trastorno límite de la personalidad históricamente se ha visto como un trastorno difícil de tratar. Sin embargo, con los tratamientos más recientes basados en la 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 el trastorno límite de la personalidad reciban tratamiento especializado con base científica por un profesional de la salud mental debidamente capacitado. Otros tipos de tratamiento, o tratamientos ofrecidos por un proveedor que no está debidamente capacitado, pueden no beneficiar al paciente.

Son muchos los factores que afectan 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 el 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. El trastorno límite de la personalidad también se asocia con una tasa significativamente mayor de comportamientos suicidas y autodestructivos que en la población general.

COMPORTAMIENTOS SUICIDAS Y AUTODESTRUCTIVOS

El trastorno límite de la personalidad se asocia con mayores tasas de suicidio y comportamientos autodestructivos. Los pacientes con este trastorno que están pensando en hacerse daño o intentar suicidarse necesitan ayuda de inmediato.

Si usted, un amigo o familiar tienen pensamientos suicidas o comportamientos autodestructivos:

Llame a la línea directa gratuita de la **Red Nacional de Prevención del Suicidio** las 24 horas, al **888-628-9454**. El servicio está disponible para todos. Las personas con problemas auditivos pueden comunicarse con la Red al 800-799-4889 (800-799-4TTY). Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales. Si le preocupan los mensajes en las redes sociales de un amigo, póngase en contacto con las redes sociales directamente, o en caso de emergencia marque el 911. Obtenga más información en el **sitio web de la Red**.

Tome en serio cualquier comentario sobre el suicidio o el deseo de morir. Incluso si no cree que su familiar o amigo tratará de suicidarse, la persona está claramente afligida y usted podría ayudarle a encontrar un tratamiento. Para obtener más información sobre la prevención del suicidio, visite **www.nimh.nih.gov** (palabra de búsqueda: **prevención de suicidio**).

Los tratamientos que se describen a continuación son solo algunas de las opciones que pueden estar disponibles para una persona con el trastorno límite de la personalidad.

PSICOTERAPIA

La **psicoterapia** es el primer tratamiento para las personas con el trastorno límite de la personalidad (enlace en inglés). Se puede ofrecer de manera individual con un terapeuta o en una sesión de grupo. Las sesiones de grupo dirigidas por terapeutas pueden ayudar a enseñarle a las personas con este trastorno cómo interactuar con los demás y cómo expresarse de manera eficaz. Es importante que las personas que están en terapia se lleven bien con y confíen en su

terapeuta. La naturaleza misma del trastorno límite de la personalidad puede dificultar que las personas con este trastorno formen un vínculo llevadero y de confianza con su terapeuta.

Dos ejemplos de psicoterapias usadas para tratar el trastorno límite de la personalidad incluyen la **terapia dialéctica-conductual** y la **terapia cognitiva-conductual**.

La terapia dialéctica-conductual, **que se desarrolló para personas con el trastorno límite de la personalidad** (enlace en inglés), se enfoca 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 puede ayudar a las personas con el trastorno límite de la personalidad a identificar y cambiar las creencias fundamentales o los comportamientos que forman la base de la percepción equivocada que tienen de sí mismos y de otros, así como los problemas de la interacción con los demás. Este tipo de terapia puede ayudar a disminuir los síntomas de cambios de estado de ánimo y de ansiedad, así como reducir el número de comportamientos suicidas o de comportamientos autodestructivos.

MEDICAMENTOS

Por lo general, los medicamentos 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, como cambios de estado de ánimo, depresión u otros trastornos mentales que pueden ocurrir con el trastorno límite de la personalidad. El tratamiento con medicamentos puede requerir la atención de más de un profesional médico.

Algunos medicamentos pueden causar diversos efectos secundarios en diferentes personas. Las personas con este trastorno deben hablar con su médico sobre qué esperar de un medicamento en particular.

OTROS ASPECTOS DEL CUIDADO

Algunas personas con el trastorno límite de la personalidad tienen síntomas graves y requieren de cuidados extensivos, a menudo requiriendo hospitalización. Otras personas pueden necesitar tratamientos ambulatorios, pero nunca necesitan hospitalización o atención de emergencia.

TERAPIA PARA CUIDADORES Y FAMILIARES

Las familias de personas con el trastorno límite de la personalidad también pueden beneficiarse de la terapia. Tener un pariente con este trastorno puede ser estresante, y los familiares pueden, de manera no intencional, actuar en formas que podrían empeorar los síntomas de la persona con este trastorno.

Algunas terapias para el trastorno límite de la personalidad incluyen a los familiares en las sesiones del tratamiento. Estas sesiones ayudan a las familias a desarrollar habilidades para comprender mejor y apoyar al miembro de la familia con el trastorno límite de la personalidad. Otras terapias se enfocan en las necesidades de los familiares para ayudarlos a comprender los obstáculos y las estrategias para cuidar a alguien con este trastorno. Aunque se necesitan

más investigaciones para determinar la eficacia de la terapia familiar en el trastorno límite de la personalidad, los estudios sobre otros trastornos mentales sugieren que incluir a familiares puede ayudar en el tratamiento de la persona.

¿Qué estudios se están llevando a cabo para mejorar el diagnóstico y el tratamiento del trastorno límite de la personalidad?

Las investigaciones sobre el trastorno límite de la personalidad se enfocan en factores de riesgo biológicos y medioambientales, con atención especial a los síntomas que pueden surgir a una temprana edad. Los investigadores están llevando a cabo estudios enfocados en los adolescentes en riesgo del trastorno límite de la personalidad para desarrollar métodos que ayuden a identificar

este trastorno en una etapa temprana. Las investigaciones sobre el trastorno límite de la personalidad también se centran en el desarrollo y la evaluación de la psicoterapia y las intervenciones farmacológicas para prevenir comportamientos autodestructivos y suicidas, que se producen con gran frecuencia en las personas con el trastorno límite de la personalidad.

¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN CLÍNICA?

Los ensayos clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones, incluyendo el trastorno límite de la personalidad. En los ensayos clínicos, los tratamientos pueden ser nuevos medicamentos, nuevos tipos de psicoterapia, nuevas combinaciones de medicamentos o nuevas formas de utilizar los tratamientos existentes. El objetivo de los ensayos clínicos es determinar si una nueva prueba o tratamiento funciona y es seguro.

Aunque las personas pueden beneficiarse de participar en un ensayo clínico, deben saber que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro. Es mejor tomar cualquier decisión sobre la participación en un ensayo clínico en colaboración con un profesional de la salud con licencia.

Para más información sobre los ensayos clínicos, por favor visite la página web de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) sobre la investigación clínica en <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>. Para encontrar un ensayo clínico, visite el sitio web www.ClinicalTrials.gov (inglés).

¿Dónde puedo obtener ayuda?

LOCALIZADOR DE TRATAMIENTOS PARA LA SALUD MENTAL

Para más información, recursos o investigaciones sobre los trastornos que afectan la salud mental, visite el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov (inglés) o www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (español). El sitio web MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina (<https://medlineplus.gov/spanish>) también tiene información sobre una amplia variedad de trastornos mentales.

Para obtener información general sobre la salud mental y para localizar programas de tratamiento, llame a la **Línea de ayuda de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)** (inglés) al 888-628-9454 (888-622-HELP). La SAMHSA también tiene

un localizador en inglés para servicios de tratamiento de la salud conductual (Behavioral Health Treatment Services Locator) en su sitio web (<https://findtreatment.samhsa.gov>) donde se puede buscar servicios por área.

PREGUNTAS PARA HACERLE A SU MÉDICO

Hacer preguntas y ofrecerle información a su médico y otros proveedores de atención médica puede mejorar el cuidado que le dan. Hablar con su médico genera confianza y lleva a mejores resultados, calidad, seguridad y satisfacción. Visite el sitio web de la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (AHRQ, por sus siglas en inglés) para obtener consejos: www.ahrq.gov/patients-consumers (inglés) y www.ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol/index.html (español).

Puede ver más información sobre cómo encontrar un proveedor de atención médica o tratamientos para trastornos mentales en nuestra página de ayuda para las enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/findhelp (inglés).

Reproducciones

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud

Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a copiar y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, como el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar ciertas dudas legales o éticas, le pedimos que tome nota de las siguientes pautas:

- ◆ El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- ◆ El NIMH no provee consejos médicos ni recomendaciones de tratamientos específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias o remisiones. Nuestros materiales no se deben usar de manera que den la apariencia de que estamos haciendo recomendaciones o referencias de ese estilo.
- ◆ El NIMH solicita que las organizaciones no federales que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y la “marca” o imagen de la institución.
- ◆ Si se agregan logotipos o enlaces a sitios web que no pertenecen al gobierno federal, estos no deben dar la impresión de que el NIMH endosa algún producto o servicio comercial o algún servicio o tratamiento médico.
- ◆ Las fotografías en esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos. El uso de algunas de las imágenes está restringido.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas o del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al **866-615-6464** o envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Para obtener más información sobre el trastorno límite de la personalidad, visite **MedlinePlus (Biblioteca Nacional de Medicina):** <https://medlineplus.gov> (inglés) o <https://medlineplus.gov/spanish> (español)

Si desea obtener información sobre los ensayos clínicos, visite **ClinicalTrials.Gov:** www.clinicaltrials.gov (inglés)

Si desea obtener más información sobre los problemas que afectan la salud mental, o para averiguar sobre recursos e investigaciones relacionados con la salud mental, visite el **sitio web del NIMH** en www.nimh.nih.gov.

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 (866-615-NIMH)*

Teléfono para personas con problemas auditivos: 301-443-8431 o 866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

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

www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml (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

Instituto Nacional de la Salud Mental

Publicación de NIH Núm. 19-MH-8087S

Traducida en el 2013

Modificada en junio del 2018

