

Salud mental

Cuando tienes una afección crónica como la esclerosis múltiple, una buena salud mental puede marcar una enorme diferencia en la calidad de vida. Por el contrario, una salud mental deficiente puede dificultar más la convivencia con la afección e impedirte llevar una vida plena. Por ejemplo, la depresión hace que sea más difícil mantenerse activo, comer bien y conectarse con los demás.

Tal vez te sientas confiado a la hora de detectar y abordar los problemas de salud mental, o podrías sentir que pesa un estigma sobre este tema. Las posturas frente a la salud mental han cambiado considerablemente con los años. Las generaciones más jóvenes son más conscientes de su salud mental y están abiertas a buscar ayuda.

Queremos apoyar a las personas mayores con esclerosis múltiple para que se sientan capaces de hablar de su salud mental y cuidarla. Esperamos que esta información sea de ayuda.

En esta folleto, abarcaremos lo siguiente:

cómo la esclerosis múltiple y la edad pueden afectar la salud mental;

cómo se pueden tratar la depresión y la ansiedad;

cómo reconocer los cambios en la salud mental;

la salud mental de los cuidadores;

consejos para cuidar la salud mental.

Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/

Problemas de salud mental frecuentes en las personas con esclerosis múltiple

A veces, la convivencia con la esclerosis múltiple puede hacerte sentir triste, inestable o irritable. También puede afectar la autoestima. Como vimos en la última sección, la esclerosis múltiple también puede afectar la salud del cerebro y tener un impacto emocional.

Cuando los sentimientos de tristeza o ansiedad persisten durante mucho tiempo o empiezan a afectar la vida cotidiana, se los clasifica como problemas de salud mental.

Los problemas de salud mental son frecuentes en las personas con esclerosis múltiple. Por ejemplo, alrededor de la mitad de todas las personas con esclerosis múltiple tendrán depresión en algún momento de la vida. Esta tasa es mayor que la observada en la población general. Pensar en suicidarse también es más frecuente entre las personas con esclerosis múltiple que en la población general.

Es posible tener más de un problema de salud mental. Por ejemplo, la depresión y la ansiedad suelen presentarse al mismo tiempo en las personas con esclerosis múltiple.

En un estudio en personas mayores con esclerosis múltiple, era más probable que los hombres se sintieran deprimidos, y las mujeres más ansiosas.

Ilustramos algunos datos en el gráfico.



Problemas de salud mental frecuentes en las personas con esclerosis múltiple de todas las edades

Depresión

Aproximadamente **5 de cada 10 personas** con esclerosis múltiple tienen depresión en algún momento de su vida

¿Qué es?

La depresión es un estado de ánimo triste y decaído que dura mucho tiempo. Afecta la vida cotidiana.



Ansiedad

Aproximadamente **3 de cada 10 personas** con esclerosis múltiple tienen ansiedad en algún momento de su vida

¿Qué es?

La ansiedad es un sentimiento de preocupación, tensión o miedo. La mayoría de las personas se sienten ansiosas por momentos. Se convierte en un problema de salud mental si afecta la capacidad de llevar una vida plena.



Trastorno bipolar

Aproximadamente **1 de cada 20 personas** con esclerosis múltiple tienen trastorno bipolar en algún momento de su vida

¿Qué es?

El trastorno bipolar provoca períodos de gran exaltación (manía) y disminución del estado de ánimo (depresión), y posiblemente momentos de ruptura del contacto con la realidad (psicosis). Esto afecta la vida cotidiana.



¿Por qué la esclerosis múltiple afecta la salud mental?

La esclerosis múltiple puede afectar la salud mental de dos maneras principales:

- La esclerosis múltiple puede afectar la salud del cerebro. Los cambios estructurales o funcionales en el cerebro pueden aumentar la probabilidad de que aparezcan problemas de salud mental.
- Los síntomas de la esclerosis múltiple y su impacto en la vida cotidiana pueden influir en las emociones, la autoestima y la salud mental.

Muchas personas notan que afrontan mejor la esclerosis múltiple con el paso de los años. Sin embargo, a veces, envejecer con esclerosis múltiple puede tener un efecto negativo en la salud mental.

Podría ser más difícil desplazarse, mantener la conexión social con familiares y amigos, y conocer gente nueva. En ocasiones, sentirse solo y aislado puede provocar depresión y ansiedad.

¿El riesgo de depresión cambia con la edad?

No resulta claro si, a medida que las personas con esclerosis múltiple envejecen, la probabilidad de tener depresión aumenta o disminuye. En algunos estudios, se observó que la probabilidad de tener depresión era menor en las personas mayores con esclerosis múltiple que en las personas más jóvenes con la afección. En otros estudios, se observó lo opuesto.

Es probable que la tendencia a deprimirse varíe de una persona a otra y cambie a lo largo de la vida. Pueden influir los factores siguientes:

- el grado de discapacidad por la esclerosis múltiple;
- qué tan bien uno afronta los desafíos.

Existen factores ajenos a la esclerosis múltiple que también pueden influir en el riesgo de depresión.

Tratamientos para la depresión y ansiedad

Podrías pensar que existe una explicación lógica para sentirte triste o preocupado. Después de todo, la esclerosis múltiple afecta tu vida cotidiana de múltiples maneras y causa incertidumbre con respecto al futuro.

Esto no quiere decir que debas “aprender a convivir con” la depresión y la ansiedad. Se las puede tratar y esto puede mejorarte la vida. En un estudio en personas mayores con esclerosis múltiple, aquellas cuya depresión estaba bien controlada con un tratamiento tenían una mejor calidad de vida, participaban más en las actividades y llevaban vidas más saludables que las que tenían depresión sintomática.

La depresión y la ansiedad pueden empeorar otros síntomas de la esclerosis múltiple, como fatiga, dolor, problemas para dormir y deterioro de la función cognitiva. Este es otro motivo para actuar.

La depresión y la ansiedad se pueden aliviar mediante lo siguiente:

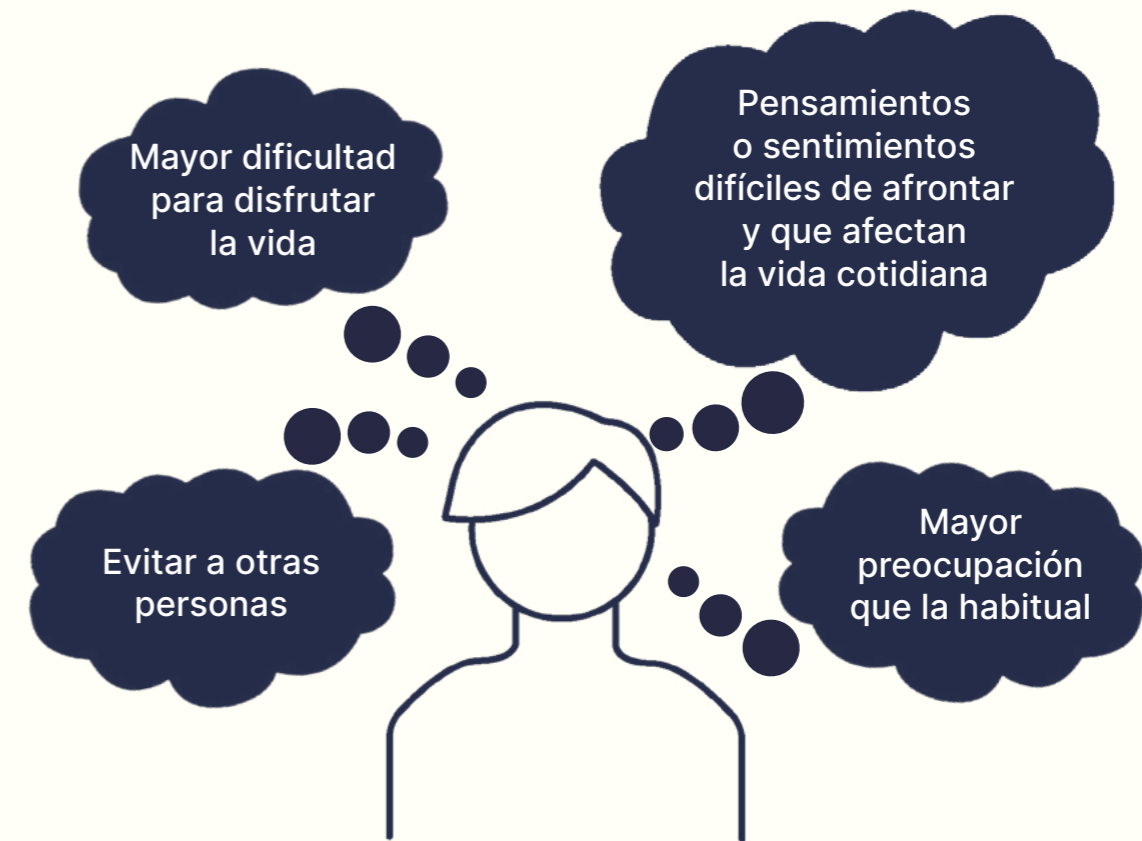
- terapias de diálogo, que consisten en hablar con un profesional capacitado sobre pensamientos, sentimientos o comportamientos;
- programas de autoayuda para aprender a adaptar los patrones de pensamiento;
- medicamentos.

La actividad física también puede mejorar el estado de ánimo y ayudar con la depresión.

Reconocimiento de los signos y pedido de ayuda

La depresión no siempre se detecta en las personas mayores con esclerosis múltiple, especialmente en los hombres. Presta atención a los signos. Algunos de ellos se presentan en la página siguiente.

Algunos signos de una salud mental desfavorable



Algunas personas con depresión también tienen síntomas físicos, como molestias, fatiga o dolor de estómago. La ansiedad también puede desencadenar ataques de pánico que causan sensación de ahogo.

Si crees que podrías tener un problema de salud mental, habla con tu médico o enfermero. Podrán remitirte a alguien que te ayude.

Si hablar con un especialista te parece abrumador, podría resultarte más fácil conversar primero con un amigo, familiar, vecino, cuidador o asesor de una organización benéfica. De acuerdo con los servicios que estén a tu disposición, podrías consultar a un terapeuta capacitado u obtener apoyo en la comunidad o tu lugar de trabajo.

En su forma más grave, la depresión puede ser potencialmente mortal. Si sientes que podrías intentar suicidarte, comunícate ahora con el servicio de emergencia o un equipo para crisis de salud mental. Si sientes que no puedes hacer esto por tu cuenta, pídele a alguien que te ayude.

Conectarse con los demás

Si te sientes triste o con ansiedad, podrías verte tentado a alejarte de los demás. También puede ser más difícil reunir el valor para generar conexiones nuevas. Sin embargo, socializar es importante para el bienestar mental.

Las personas mayores afectadas por la esclerosis múltiple afirman que socializar es importante para la calidad de vida.

Las amistades y relaciones familiares pueden darte alegría y combatir la soledad. Las conexiones sociales también pueden ser una fuente de empatía y apoyo cuando lo necesites.

Busca pasar tiempo de calidad con tus seres queridos de manera habitual. Sé proactivo al mantener el contacto: incluso una llamada breve puede marcar una gran diferencia. Busca oportunidades para conocer gente nueva y conectarte con otras personas de maneras positivas.

La conexión con las comunidades de esclerosis múltiple locales, nacionales e internacionales es valiosísima. A través de ellas, puedes conocer las experiencias de otras personas y compartir las tuyas.

La salud mental de los cuidadores

Ser cuidador puede resultar muy gratificante. También, por momentos, puede ser una tarea complicada, solitaria y agotadora desde el punto de vista emocional.

Si eres cuidador, presta atención a los signos de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental. Procura activamente el apoyo y tiempo de descanso que necesitas para proteger tu bienestar mental.

Si tú eres una persona con EM y tienes un cuidador pregúntales también como están ellos, mantener conversaciones abiertas de cómo se sienten ambas partes es importante; brindarse apoyo mutuamente lo es aún más.

CONSEJOS **cómo cuidar tu salud mental**

- **Consigue orientación y apoyo profesionales.** Si crees que podrías tener un problema de salud mental, o deseas recibir apoyo adicional para abordar un problema actual, habla con tu médico o enfermero. Pueden evaluar tus necesidades y derivarte para que recibas asistencia.
- **Habla con otras personas.** Al conversar con otras personas, puedes darte cuenta de cómo te sientes y reconocer el efecto que esto tiene en ti. El apoyo de otras personas también puede motivarte a buscar ayuda profesional.
- **Realiza controles de salud mental con regularidad.** Podrías no saber en qué medida la salud mental afecta tu vida cotidiana hasta que respondes un cuestionario. Puedes solicitarle un control de salud mental a tu médico o especialista en esclerosis múltiple. Hay algunos sencillos en Internet: asegúrate de usar una fuente confiable.
- **Haz ejercicios de relajación.** Relajarte y dormir lo suficiente son importantes para la salud mental y física. Una relajación adecuada requiere práctica. Puedes encontrar una gran variedad de ideas y técnicas en libros de autoayuda, sitios web y aplicaciones.
- **Refuerza tus estrategias de automanejo.** Los problemas de salud mental no deben manejarse sin ayuda. Sin embargo, un buen automanejo puede promover el bienestar mental y mejorar el sentido de control. Consulta la sección previa “*Cómo tomar el control de tu salud*” para aprender cómo hacerlo.

Recursos adicionales

Información y herramientas en línea

Finding MS support near you [Encuentra apoyo local para la esclerosis múltiple]

<https://www.msif.org/living-with-ms/find-ms-support-near-you/>

Evalúa tu autocuidado en Esclerosis Múltiple

<https://www.msif.org/resource/self-care-evaluation-form/>

Aspectos emocionales y cognitivos (folleto)

<https://www.msif.org/resource/emotions-cognition-ms/>

Mindfulness en el día a día con Esclerosis Múltiple

<https://www.msif.org/resource/mindfulness-in-everyday-life/>

Sesión de relajación para personas con Esclerosis Múltiple (video)

<https://www.msif.org/resource/relaxation-session-for-people-with-ms/>

12 Consejos para mejora el estado de ánimo en personas con EM (infografía)

<https://www.msif.org/resource/12-tips-to-improve-your-mood/>

Yoga para el cuidado personal (video)

<https://www.msif.org/resource/meditation-for-self-care-by-mssi/>

Baja autoestima (varios idiomas) (video)

<https://www.msif.org/resource/low-self-esteem-and-ms/>



Esta es un sección de la guía 'Cómo vivir bien con esclerosis múltiple en la tercera edad'. Se puede descargar la guía completa aquí:

www.msif.org/resource/living-well-with-ms-as-you-grow-older/



www.msif.org

www.facebook.com/msinternationalfederation

www.twitter.com/msintfederation