

Enfermedad neuromuscular y su salud mental

La salud mental incluye su bienestar emocional, psicológico y social. Afecta como se siente, piensa y actúa, y puede estar asociado con la forma en que maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones en su vida. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta.

¿Por qué debes cuidar a tu salud mental?



- ▶ Los problemas de salud mental pueden causar barreras para obtener la atención que necesita si se descuidan o se manejan de manera eficiente.
- ▶ Los estudios de investigación muestran que la mala salud mental puede empeorar los riesgos y los síntomas de afecciones médicas como el accidente cerebrovascular, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.
- ▶ Una buena salud mental puede mejorar la salud física y el bienestar, las relaciones y la calidad de vida.

¿Cómo puede una enfermedad neuromuscular afectar la salud mental?

Ser diagnosticado y vivir con una enfermedad neuromuscular afecta muchos aspectos de la vida. Estos factores pueden afectar la salud mental:

Impactos médicos/físicos

- Detalles del diagnóstico
- Naturaleza crónica o progresiva de la condición
- Manejo de síntomas
- Necesidades de atención a lo largo del continuo

Impactos psicosociales

- Dependencia
- Socialización
- Finanzas
- Acceso a la atención médica
- Calidad de vida
- Sentido de propósito

Impactos cognitivos

- Cambios cognitivos como efecto de la enfermedad, incluida la dificultad con la comunicación o la memoria
- Irritabilidad
- Cambios de personalidad
- Somnolencia excesiva

Cambios psicológicos

- Sentimientos
- Afrontamiento
- Auto imagen
- Motivación
- Patrones de pensamiento



Según una encuesta de asociaciones de atención médica neuromuscular del 2018, el **75% de los pacientes** sienten síntomas psicológicos.

Consejos útiles para tu salud mental

- ▶ Haz tu salud mental una prioridad.
- ▶ Si siente que está en peligro de hacerse daño, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-8255 o marque el 911.
- ▶ Aprenda formas de identificar, reconocer y liberar sentimientos negativos; controlar el pensamiento negativo; y aprovechar los sentimientos positivos.
- ▶ Identifique los factores estresantes y explore lo que puede hacer para manejarlos de manera efectiva.
- ▶ Si tiene dificultades con las habilidades de afrontamiento, busque recursos para aprender nuevas formas de afrontamiento.
- ▶ Busque apoyo externo (de amigos y familiares o de un terapeuta profesional) si tiene dificultades emocionales.



Cómo cuidar tu salud mental

- ▶ Tómese un tiempo para el movimiento y el ejercicio. Por ejemplo, pruebe el yoga modificado o la terapia acuática.
- ▶ Sal al aire libre y conéctate con la naturaleza.
- ▶ Escriba o dicte sus pensamientos y sentimientos.
- ▶ Haz más de lo que disfrutas, ya sea artes y manualidades, escuchar música o ver películas.
- ▶ Dormir lo suficiente.
- ▶ Come alimentos nutritivos.
- ▶ Practica conscientemente el aprecio y la gratitud.
- ▶ Conéctese con otros y cree una red de apoyo social.
- ▶ Aprende ejercicios de respiración y técnicas de relajación.
- ▶ Medita y practica la atención plena.
- ▶ Visite a un terapeuta o consejero. Pueden recetar medicamentos, si es necesario.



“Los pacientes con distrofia muscular suelen padecer trastornos psicológicos como depresión, ansiedad, déficits cognitivos, etc., que probablemente exacerben la progresión de la enfermedad y empeoren la calidad de vida.”
- *Fronteras en Fisiología, 2014*

Tu salud mental es tan importante como tu salud física. Puede que no tengas control sobre lo que esta sucediendo, pero si tienes control sobre cómo respondes a ello.



Controla tu salud mental

Para medir el estado de su salud mental, hágase estas preguntas. Si sus respuestas revelan una serie de sentimientos negativos, puede ser el momento de hablar con su proveedor de atención médica o un terapeuta.

1. ¿Cómo describirías tu estado de ánimo?
2. ¿Cómo calificaría su estado de ánimo general en una escala de 0 a 10? ¿Cómo crees que te calificarían los demás?
3. ¿Normalmente te despiertas deseando o temiendo el día?
4. ¿Alguna vez piensas en lastimarte?
5. ¿Cómo enfrenta el estrés o la adversidad?
6. ¿Hablas de tus sentimientos?
7. ¿Tus pensamientos son en su mayoría positivos o en su mayoría negativos?
8. ¿Te quejas más o aprecias más?
9. ¿Se siente deprimido o ansioso?
10. ¿Qué haces para cuidar tu salud mental?

Images: iStock.com/DraAfter123

Para obtener más información y recursos sobre salud mental y enfermedades neuromusculares, visite mda.org/mental-health.

MDA[®] | Muscular Dystrophy Association

mda.org • 1-833-ASK-MDA1
facebook.com/MDAorg
[@MDAorg](https://twitter.com/MDAorg)