

El cuidado de su salud mental

La salud mental, o resiliencia emocional, se puede definir como la capacidad de un individuo para hacer frente a los desafíos normales de la vida, manejar una variedad de emociones, tanto positivas como negativas, y adaptarse a las circunstancias cambiantes.

Cuando una persona se siente abrumada y siente la incapacidad de hacer frente a ciertas situaciones, puede pasar de resiliencia emocional a la angustia emocional. A veces, la angustia emocional puede llevar a tomar decisiones que tienen efectos adversos y conducen a situaciones más desafiantes. Por ejemplo, alguien que está estresado porque enfrenta circunstancias cambiantes, como un nuevo diagnóstico, pérdida de función o dificultad para tomar decisiones, puede comenzar a desarrollar patrones inútiles. Durante estos tiempos, es fundamental obtener ayuda de un amigo de confianza, un familiar, un proveedor médico o un consejero espiritual. Además, prestar atención a los propios sentimientos y practicar el cuidado personal de manera regular puede mejorar la resiliencia emocional y salud mental.

Salud mental y enfermedad neuromuscular

Ser diagnosticado o vivir con una enfermedad neuromuscular es difícil y puede provocar estrés y dolor. Estos problemas pueden empeorar la salud actual, causar nuevos problemas médicos y aumentar la inflamación en el cuerpo.



El estrés y las emociones fuertes pueden causar síntomas físicos, como:

- ▶ Problemas digestivos
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Alta presión sanguínea
- ▶ Dolores en el pecho
- ▶ Músculos adoloridos
- ▶ Problemas de la piel
- ▶ Temblores
- ▶ Aumento de la frecuencia cardíaca
- ▶ Fatiga
- ▶ Náusea
- ▶ Problemas para dormir y/o cambios en los patrones de sueño
- ▶ Hipersensibilidad al ruido y a la luz



Estos síntomas pueden desaparecer con el tiempo. Sin embargo, pueden empeorar o reaparecer cuando vuelva a sentir estrés.

Cada persona es única en la forma en que reacciona ante las situaciones; el mismo evento puede ser vivido de manera diferente por diferentes personas. Además, las enfermedades neuromusculares varían en sus síntomas y progresión. Algunas personas se ven afectadas desde una edad temprana, mientras que otras se diagnostican más tarde en la vida.

Algunas personas tienen más probabilidades de sufrir una enfermedad mental grave, tengan o no una enfermedad neuromuscular. Los factores de riesgo para desarrollar una enfermedad mental pueden incluir, entre otros:

- ▶ Antecedentes personales de enfermedad mental
- ▶ Antecedentes familiares de enfermedad mental
- ▶ Aislamiento social
- ▶ Falta de un sistema de apoyo

Tener una enfermedad neuromuscular puede afectar la dirección de la vida y puede obligar a una persona a cambiar algunas de las esperanzas y planes que tenía para el futuro. Esto podría incluir ajustar su situación de vida, planes de trabajo o escuela y relaciones. Todos estos cambios pueden sumarse a un mayor riesgo de problemas de salud mental.



Cambios cognitivos con enfermedad neuromuscular

Algunas enfermedades neuromusculares pueden causar cambios en la forma de pensar de una persona, lo que puede tener un efecto en sus rutinas diarias.

Los cambios cognitivos pueden afectar:

- ▶ Lenguaje, como dificultad con la comunicación y dificultad de pensar en las palabras que desea usar mientras habla
- ▶ Memoria
- ▶ Habilidades de organización, como comenzar, planificar o completar tareas
- ▶ Control sobre emociones o impulsos
- ▶ Fallo de lo que es un comportamiento apropiado
- ▶ Capacidad de atención
- ▶ Conciencia de sí mismo

Los familiares deben ser conscientes de que el deterioro cognitivo puede afectar la atención médica de sus seres queridos. Las personas que viven con enfermedades neuromusculares pueden tener dificultades para comunicarse y pueden carecer de consciencia, lo que lleva a un cumplimiento deficiente. Si alguien con una enfermedad neuromuscular siente alguno de los síntomas anteriores, los cuidadores deben comunicárselo a su equipo médico. A muchos cuidadores les resulta útil anotar sus observaciones para tenerlas a mano en las visitas

al médico.

Una persona con una enfermedad neuromuscular enfrenta desafíos únicos. Pueden sentir frustración, ira, vergüenza, autocompasión y ansiedad. Estos sentimientos pueden ser reacciones perfectamente naturales a vivir con los efectos de su enfermedad, si los sentimientos son temporales y no interfieren con la vida diaria. Pueden sentir estas reacciones negativas en diferentes momentos a medida que pasan por las etapas de desarrollo y a medida que avanza su trastorno.

Si vive con una enfermedad neuromuscular y nota alguno de los síntomas o sentimientos discutidos aquí, compártelo con su médico. Si no se siente cómodo dejando que su cuidador sepa cómo te sientes, habla con un amigo de confianza, un familiar o un consejero espiritual que te escuche y te ofrezca apoyo. Si sus sentimientos son abrumadores o no se siente seguro en su entorno, puede ser el momento de comunicarse con otra persona, como su proveedor de atención primaria o un profesional de salud mental.



TIPOS DE PREOCUPACIONES DE LA SALUD MENTAL

Depresión

Sentirse triste, impotente o sin esperanza al mayor parte del día, casi todos los días.

La depresión también puede incluir:

- ▶ Pérdida de interés o placer en cosas que solían ser placenteras
- ▶ Problemas para dormir
- ▶ Tener menos energía
- ▶ Sentirse desanimado por el futuro
- ▶ Cambios en el apetito
- ▶ Pensamientos negativos sobre ti mismo
- ▶ Llorar o desear poder llorar
- ▶ Sentirse inquieto, nervioso o agitado
- ▶ Tener problemas para mantener la concentración
- ▶ Tener dificultad para tomar decisiones
- ▶ Pérdida de interés en la intimidad
- ▶ Deseando estar muerto o teniendo pensamientos de terminar con su vida



Ansiedad

Una cantidad excesiva de estrés o preocupación, la mayor parte del día que tiene problemas para controlar.

La ansiedad puede incluir:

- ▶ Nervios o inquietud
- ▶ Tener problemas para prestar atención
- ▶ Estar más cansado de lo habitual
- ▶ Sentirse nervioso o asustado
- ▶ Miedo a perder control
- ▶ Sueño perturbado

La ansiedad también puede aparecer en el cuerpo como:

- ▶ Tensión muscular
- ▶ Náusea
- ▶ Inestabilidad
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Opresión en el pecho
- ▶ Corazón palpitante o acelerado
- ▶ Sensación de calor
- ▶ Respiración dificultosa
- ▶ Diarrea
- ▶ Sintiendo que te estás ahogando

Algunos de estos síntomas también pueden ser signos de otras afecciones médicas, por lo que es importante consultar a un proveedor de atención médica para comprender los síntomas y descartar otros problemas médicos.



Algunas personas encuentran útiles los siguientes consejos para lidiar con los sentimientos de **depresión** y **ansiedad**:

1. **Duerma lo suficiente.**
2. **Coma bien y beba muchos líquidos.**
3. **Deténgase para encontrar alegría y experiencias positivas cada día.**
4. **Haga ejercicio.**
5. **Practica la respiración profunda.**
6. **Usa una pelota antiestrés o un dispositivo antiestrés.**
7. **Prueba una actividad como tejer, cocinar o hacer jardinería, incluso si es nueva para usted.**
8. **Realiza un acto de bondad al azar.**
9. **Juega con una mascota.**
10. **Registre sus pensamientos a través de un diario o escritura creativa.**
11. **Escuche la música que le gusta.**
12. **Use salidas creativas como tocar un instrumento, pintar o hacer manualidades.**
13. **Desafía tus pensamientos negativos pensando en algo que haces bien, algo que otros piensan que haces bien o algo por lo que estas agradecido.**
14. **Reconoce tus esfuerzos dándote una recompensa.**
15. **Establece una rutina y siguela.**

Si estos pasos no funcionan, comuníquese con su proveedor de atención primaria o un profesional de la salud mental.

Reconocimiento de pensamientos suicidas

Si usted o un ser querido dice cosas como “No vale la pena vivir la vida” o “Ya no puedo hacer esto”, busque una intervención psiquiátrica inmediata, que podría incluir llamar al 911, ir a la sala de emergencias o llamar a la Línea **Nacional de Prevención del Suicidio** al **800-273-8255**.

Los pensamientos de suicidio o autolesión pueden ser desencadenados por:

- ▶ Pérdida de amigos y conexiones sociales
- ▶ Reconocer que tu vida está tomando un camino diferente al de los que te rodean
- ▶ Un diagnóstico médico nuevo y serio para usted o un ser querido diferente a los demás
- ▶ Dolor
- ▶ Discapacidad
- ▶ Pérdida de la independencia
- ▶ Sentirse

Las declaraciones y comportamientos que indiquen pensamientos suicidas siempre deben tomarse en serio. Es importante llevar esta información a la atención de los profesionales médicos y de salud mental lo antes posible.

Para obtener más información sobre los recursos de salud mental, comuníquese con el MDA National Resource Center al **833-ASK-MDA1 (275-6321)**.

Cada estado tiene sus propias regulaciones para obtener una evaluación para alguien que no puede o no quiere solicitarla. Estas normas cubren los pasos para la evaluación y/o el internamiento involuntario si alguien puede ser un peligro para sí mismo o para los demás.

Cómo pueden ayudar los cuidadores

No es raro notar que un ser querido con una enfermedad neuromuscular sienta un período de frustración, ira, autocompasión o ansiedad. Si estos sentimientos se han desarrollado recientemente, es posible que pueda ayudarlos preguntándoles sobre sus sentimientos y alentándolos a hablar sobre lo que están pasando. Es posible que pueda realizar algunos cambios en su entorno que pueden ayudarlos a enfrentar mejor los desafíos.

Sin embargo, si esos sentimientos persisten o si su ser querido muestra signos de un problema de salud mental mencionado en la página anterior, es vital pedir ayuda a un amigo de confianza, un familiar, un consejero espiritual o un proveedor médico.



Recursos de salud mental

Estos recursos pueden ayudarlo a encontrar un profesional de salud mental u otro apoyo de salud mental:

[Centro de salud mental de MDA](#)

[Línea de vida nacional para la prevención del suicidio](#) 800-273-8255

[Línea de ayuda de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(NAMI\)](#)
800-950-NAMI-(6264)

[Línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias \(SAMSHA\)](#) 800-662-HELP (4357)



Images: iStock.com/kotoffei; SotStock; 24K-Production; Ridofranz

Este recurso fue desarrollado con la experiencia de Deidre Devier, LCSW, PhD, Profesora Asociada, LSUHSC-Departamento de Neurología de NO, y Heidi Leffler, LCSW, BCD, Profesora Asistente de Psiquiátrica Clínica.



mda.org • 1-833-ASK-MDA1
facebook.com/MDAOrg
@MDAorg