



Depresión en la esclerosis múltiple

Psicología, 17/06/2019



El diagnóstico de una enfermedad crónica como la esclerosis múltiple requiere tiempo para asumirlo y para afrontar los cambios que producirá en el día a día de las personas. La diferencia principal entre el diagnóstico y la depresión es que esta se considera hoy en día un síntoma de la EM que puede ser tratado con medicamentos o asesoramiento.

¿Qué causa la depresión?

Prácticamente la mitad de las personas con EM tendrá síntomas depresivos en algún momento de su vida. Sin embargo, se sabe muy poco de las causas de la depresión clínica. Algunas familias parecen ser más susceptibles a la depresión que otras, pero la genética es solo un aspecto. Los factores psicológicos (la pérdida de una persona cercana, problemas económicos, estrés) y ambientales parecen tener un papel en el desarrollo de la depresión.

¿Cómo puedo saber si estoy deprimido?

La depresión clínica es un conjunto de síntomas que pueden ser únicos para cada persona. Algunas personas pueden estar tristes y cansadas, otras pueden estar simplemente nerviosas e, incluso, muy eufóricas. El proceso de reconocimiento de la depresión puede ser doblemente difícil en una persona con EM, ya que los síntomas de la esclerosis múltiple y los depresivos son muy similares.

Conoce los síntomas

No siempre es fácil reconocer la depresión. Algunos de los síntomas físicos y mentales, como la fatiga y los problemas cognitivos, también son frecuentes en la esclerosis múltiple. Además, es importante diferenciar entre una situación momentánea de melancolía y la depresión real.

Estos son algunos signos y síntomas frecuentes de depresión:

Sensación de tristeza o irritabilidad la mayor parte del día

Pérdida de interés o placer en las actividades

Adelgazamiento o aumento de peso importantes, o disminución o aumento del apetito

Dormir demasiado o no poder dormir

Fatiga o pérdida de la energía persistentes

Sensación de desprecio por ti mismo o culpa sin causa aparente

Imposibilidad de concentrarte o tomar decisiones

Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

Puedes tener todos estos signos y síntomas o solo algunos. El sello característico de la depresión es que los síntomas persisten, en general, durante al menos dos semanas.

Pide ayuda

Si estás deprimido, no esperes para pedir ayuda. Habla primero con el médico o con el neurólogo para determinar el paso siguiente. El profesional puede ayudarte con el tratamiento o derivarte a alguien que te pueda brindar ayuda.

Los tratamientos para la depresión pueden comprender lo siguiente:

Medicamentos. Hay muchos tipos de antidepresivos disponibles para tratar la depresión. En general, este tipo de fármacos demora unas semanas en hacer efecto. El médico te ayudará a hallar la dosis adecuada y el mejor medicamento para tus síntomas.

Terapia conversacional. Este tipo de tratamiento comprende desde sesiones individuales con un terapeuta matriculado hasta grupos de apoyo. Un tipo de tratamiento, la terapia cognitivo-conductual, ha demostrado ser muy eficaz para la depresión en las personas con esclerosis múltiple. Muchos médicos combinan la administración de fármacos con algún tipo de terapia psicológica.

Los estudios demuestran que el ejercicio también puede mejorar de forma significativa el estado de ánimo y la calidad de vida en las personas con esclerosis múltiple.