



Cómo encontrar apoyo para su salud mental

Dr. Meghan Beier y Dr. Abbey Hughes

¿Parece que su estado emocional cambia de una semana a otra o de un día para otro?

¿Ha notado cambios en su forma de pensar, memoria o resolución de problemas?

¡No está solo! Aproximadamente el 50 % de las personas con EM experimentan cambios en el **estado de ánimo**, incluidos:

- Depresión (sentimientos persistentes de tristeza o pérdida de interés en las actividades)
- Ansiedad (preocupación persistente, nerviosismo o irritabilidad)

Al mismo tiempo, aproximadamente dos tercios de las personas experimentan cambios en la **cognición**, como:

- Obnubilación (“niebla mental”) (sentirse como si tuviera la mente nublada, sensación de olvido o dificultad para acceder a la información del cerebro)
- Funciones ejecutivas (dificultad para planificar, priorizar, tomar decisiones o juicio deficiente)

¿Qué significa esto para su bienestar?

En primer lugar, es importante reconocer que el estado de ánimo y los síntomas cognitivos están muy relacionados entre sí. Abordar ambos es una parte importante de la atención integral de la EM.

Si tiene alguno de los siguientes síntomas durante más de un par de semanas, es importante que se los mencione a su profesional sanitario (especialmente si su profesional no se lo pregunta):

- Sensación de decaimiento, depresión o desesperanza
- Pérdida del interés en las actividades que solía disfrutar
- Estar preocupado por problemas o nerviosismo generalizado
- Sentirse abrumado por los factores estresantes de la vida y no saber cómo responder

- Sentirse más irritable o agitado con los demás o con uno mismo
- Sentirse cognitivamente “más lento/a” o “nublado”

Piense en su salud mental de la misma manera que piensa en su salud física con la EM: cuando algo va mal, busca tratamiento.

Recuerde: ¡No pasa nada por pedir ayuda!

Si bien puede ser intimidante abrirse, es posible que trabajar con un profesional le proporcione un entorno seguro y unos pasos claros para una mejor calidad de vida.

¿Qué tipos de tratamientos existen para los cambios cognitivos y de humor?

Usted y sus profesionales sanitarios explorarán qué tipo de tratamientos psicológicos o conductuales son adecuados para usted.

Estas son algunas de las terapias y prácticas frecuentes que son útiles para mejorar el estado de ánimo y los síntomas cognitivos sin medicación:

- **La terapia cognitivo-conductual (TCC):** aborda los pensamientos que no ayudan y nos enseña formas nuevas y diferentes formas de responder a los factores estresantes, de modo que esas experiencias no tengan un impacto tan negativo en el funcionamiento diario y la calidad de vida. Los estudios han demostrado que la TCC mejora la depresión, la fatiga, el dolor y la disfunción cognitiva percibida en personas con EM.
- **Tratamiento de aceptación y compromiso (acceptance and commitment therapy, ACT):** se centra en enfrentarse y aceptar pensamientos/experiencias desagradables mientras se persiguen actividades que están en línea con los valores de uno mismo. Estudios de reciente aparición han demostrado que la ACT es útil para las personas con EM y sus parejas de apoyo para reducir el sufrimiento emocional y mejorar el afrontamiento y la función cognitiva.
- **Atención plena:** Se centra en su conciencia, sentimientos, pensamientos y sensaciones en el momento presente. Investigaciones recientes sugieren que la práctica de la atención plena consciente es tan eficaz como el entrenamiento cognitivo por ordenador para mejorar la cognición y puede ayudar con su estado de ánimo.
- **Rehabilitación cognitiva:** Fomenta la restauración y mejora de la función cognitiva, también enseña estrategias específicas para compensar el deterioro cognitivo. Hay programas de formación disponibles en persona y/o en línea (p. ej., BrainHQ). Puede obtener más información sobre la rehabilitación cognitiva aquí, (<https://www.cando-ms.org/online-resources/can-do-library/cognitive-rehabilitation>)

[-in-ms-research-update](#))

¿Cómo puede empezar?

De nuevo, si observa cambios en el estado de ánimo o la cognición, hágalo llegar a su neurólogo, profesional sanitario general o póngase en contacto con un centro de EM integral. Pueden recomendarle o derivarle a un especialista.

También puede buscar profesionales de los tratamientos de salud mental enumerados anteriormente por su cuenta.

- La búsqueda en el sitio web de Psicología actual de un “psicólogo sanitario” o “psicólogo rehabilitador” puede ayudarle a encontrar profesionales cercanos que se especialicen en trabajar con personas afectadas por afecciones crónicas, incluida la EM (<https://www.psychologytoday.com/>).
- “Find a Psychologist” (Encontrar un psicólogo) puede ayudarle a encontrar psicólogos cerca de usted (<https://www.findapsychologist.org/>).
- La Asociación Estadounidense de Habla, Lenguaje y Audición (American Speech-Language-Hearing Association, ASHA) tiene una herramienta de búsqueda para encontrar a patólogos del habla-lenguaje especializados en afecciones neurológicas, incluida la EM (<https://www.asha.org/>).
- Can Do EM ofrece seminarios web y programas regulares centrados en el estado de ánimo y el bienestar cognitivo (<https://www.cando-ms.org/>).

¿No puede buscar tratamiento en persona? ¡Todavía puede encontrarse con un profesional!

Las investigaciones sugieren que los tratamientos administrados de forma remota en vídeo o llamada telefónica son aceptables, cómodos y eficaces para las personas con EM y sus compañeros de apoyo.

La telemedicina es una gran opción para usted si:

- No tiene un acceso fiable al transporte
- Vive lejos de profesionales con experiencia en EM
- Quiere tener más opciones de profesionales y encontrar el más adecuado

Otra cosa más: ¡No olvide los compañeros de apoyo!

Dado que la EM puede afectar a toda la familia, también es probable que los compañeros de apoyo experimenten cambios en el estado de ánimo y la cognición. Recuérdelo a su compañero de apoyo que vigile su salud mental y anímele a buscar tratamiento si es necesario.

La salud mental es una parte fundamental de su salud general.

Ya está dedicado a mantener una nutrición saludable, realizar actividad física, dormir bien, tomar medicamentos para la EM según lo prescrito y evitar el consumo excesivo de tabaco y alcohol. ¡Recuerde que el papel de su salud mental tiene importancia en su salud general! ¡Cuidar de su estado de ánimo y su cognición es clave para el bienestar a lo largo de su vida!