

CONSEJOS DE ESTADO DE ÁNIMO DE PACIENTES CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

En la Esclerosis Múltiple (EM), el sistema inmune ataca la cubierta protectora (Mielina) que recubre los nervios del sistema nervioso central (SNC), ocasionando la creación de lesiones o cicatrices. El cerebro, la médula espinal y el nervio óptico, componen el sistema nervioso central. Dependiendo de qué parte está involucrada, puede dar lugar a una amplia gama de síntomas. Los cambios en el estado de ánimo son algunos de los muchos síntomas comunes de la EM, pero la conexión entre la enfermedad y las emociones a menudo pasa inadvertida.

Si bien es fácil ver los efectos físicos de la EM, como el trastorno del equilibrio, problemas para caminar, o temblores, el impacto emocional de la enfermedad no es tan evidente. La EM puede incluir varios tipos de inestabilidad emocional, incluyendo la risa incontrolable y el llanto lábil o incluso euforia. Sin embargo, usted puede manejar sus cambios de humor con el tratamiento, la terapia y la comunicación franca.

¿Cómo puedo enfrentar los cambios de mi estado de ánimo?

Los cambios en el estado de ánimo en la EM pueden atacar sin advertencia y dejar a una persona con EM con sentimientos de frustración por su aparente falta de control emocional. Es importante entender lo que está sintiendo y tratar de entender las razones de los cambios emocionales. Usted puede beneficiarse de hablar sobre sus sentimientos con los demás. El ser honesto y observador con sus síntomas, le ayudará a determinar la causa.

¿Cuáles son las razones de estos cambios?

Algunas de las razones comunes para los cambios en el estado de ánimo relacionados con la EM incluyen: estrés, depresión, frustración acumulada, ansiedad, incapacidad de afrontamiento y dolor.

Además de factores externos, la enfermedad misma puede desempeñar un papel en los cambios de humor. Muchos pacientes informan de un empeoramiento de sus síntomas emocionales durante un ataque de EM.

Hay dos partes del cerebro involucradas en la emoción. Una parte forma las respuestas emocionales, mientras que la otra le permite controlar esas respuestas. Las lesiones de la EM se pueden formar en la parte del cerebro que le permite controlar las emociones. Esto podría dar lugar a dificultades con el autocontrol. También puede causar expresiones desequilibradas de la tristeza o la felicidad.

¿Cómo puedo llegar a adaptarme a estos cambios emocionales?

Recuerde que los cambios de humor son comunes en la EM. Ellos no deben ser motivo de vergüenza, pero no deben ser ignorados tampoco. Acuda a su neurólogo o médico de atención primaria y comente que está experimentando ansiedad, depresión, tristeza, o incluso explosiones de risa inadecuadas. Ellos le pueden referir a un especialista en salud mental que está capacitado para identificar y ayudar a manejar los cambios emocionales de la esclerosis múltiple.

Además del tratamiento, puede tomar estas medidas preventivas para controlar su estado de ánimo:

Delegar: Si usted está abrumado por su rutina diaria, puede reducir el estrés al delegar algunas tareas. Libérese de cargas con el fin de relajarse y concentrarse.

Hable a un amigo: Encuentre un amigo en quien confiar sobre sus frustraciones y temores. Sólo hablar puede ayudar a liberar sentimientos reprimidos. Esto puede mantener sus emociones contenidas.

Encuentre apoyo: Únase a un grupo de apoyo para la EM. Hablar las cosas con otras personas que están pasando por una experiencia similar puede ayudar.

Respire: La respiración profunda puede calmarle y le dará un momento extra para recuperar el control cuando se encuentre en una situación estresante.

Bibliografía:

- LOBENTANZ IS, ASENBAUM S, VASS K, SAUTER C, KLÖSCH G, KOLLEGER H, KRISTOFERITSCH W, ZEITLHOFER J. FACTORS INFLUENCING QUALITY OF LIFE IN MULTIPLE SCLEROSIS PATIENTS: DISABILITY, DEPRESSIVE MOOD, FATIGUE AND SLEEP QUALITY. *ACTA NEUROL SCAND.* 2004 JUL;110(1):6–13. [PUBMED]

- FEINSTEIN A. MULTIPLE SCLEROSIS, DISEASE MODIFYING TREATMENTS AND DEPRESSION: A CRITICAL METHODOLOGICAL REVIEW. *MULT SCLER.* 2000 OCT;6(5):343–348. [PUBMED]

- PATTEN SCOTT B, FRIDHANDLER SHANIKA, BECK CYNTHIA A, METZ LUANNE M. DEPRESSIVE SYMPTOMS IN A TREATED MULTIPLE SCLEROSIS COHORT. *MULT SCLER.* 2003 DEC;9(6):616–620. [PUBMED]