



Motivos de alerta en la depresión y la pena

Muchas personas se abochornan de hablar con sus doctores de este tipo de sentimientos o de admitirlos a otras personas. Otras piensan que se debe estar deprimido si se tiene una enfermedad crónica como la esclerosis múltiple (EM). Esto no tiene por que ser así.

Es normal que se sienta pena por la pérdida que haya causado la enfermedad. Todos en algún momento tenemos un día de sentirnos tristes o desanimados.

Hay algunas situaciones en que la depresión y la sensación de pena, angustia o luto deben generar preocupación. Si se tiene por varias semanas una combinación de los síntomas enumerados a continuación, se debe buscar ayuda profesional por un posible diagnóstico de depresión severa. Para este diagnóstico se requiere de un psiquiatra o psicólogo experto en EM ya que algunos de sus síntomas (señalados por un asterisco*) son síntomas comunes de la esclerosis múltiple.

El **diagnóstico de depresión clínica** se hace si la persona presenta por lo menos durante 2 semanas, cinco o más de los síntomas casi o todos los días.

- Sensación de pena o vacío, irritabilidad o llanto continuo
- Pérdida de interés o placer en las actividades
- Cambios de apetito con pérdida o aumento de peso
- Cambios notables en el patrón de sueño - duerme mucho o no puede dormir
- Movimientos físicos lentos o agitación física poco usual observada por otras personas*
- Fatiga o pérdida de energía continua*
- Sentimientos de culpa, deprecativo o baja autoestima sin causa aparente *
- Dificultad concentrarse o tomar decisiones*
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, o planear cómo suicidarse

Si Ud. o alguien en su familia, tiene estos síntomas, **NO espere más**. La depresión severa es una condición que puede poner en peligro la vida de la persona.

- ✓ **Hable** con su médico acerca de esto.
- ✓ **Llame** a la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple al 1 800 344 4867 y pregunte en español por una lista de profesionales en salud con experiencia en EM en su área o por los programas ofrecidos por la oficina local que puedan ayudarle con estos sentimientos.

Tome Control de su Esclerosis Múltiple fue posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Medtronic.