Qué esperar de la atención de salud mental:

Guía para personas con esclerosis múltiple



Sociedad
Nacional de
Esclerosis Múltiple

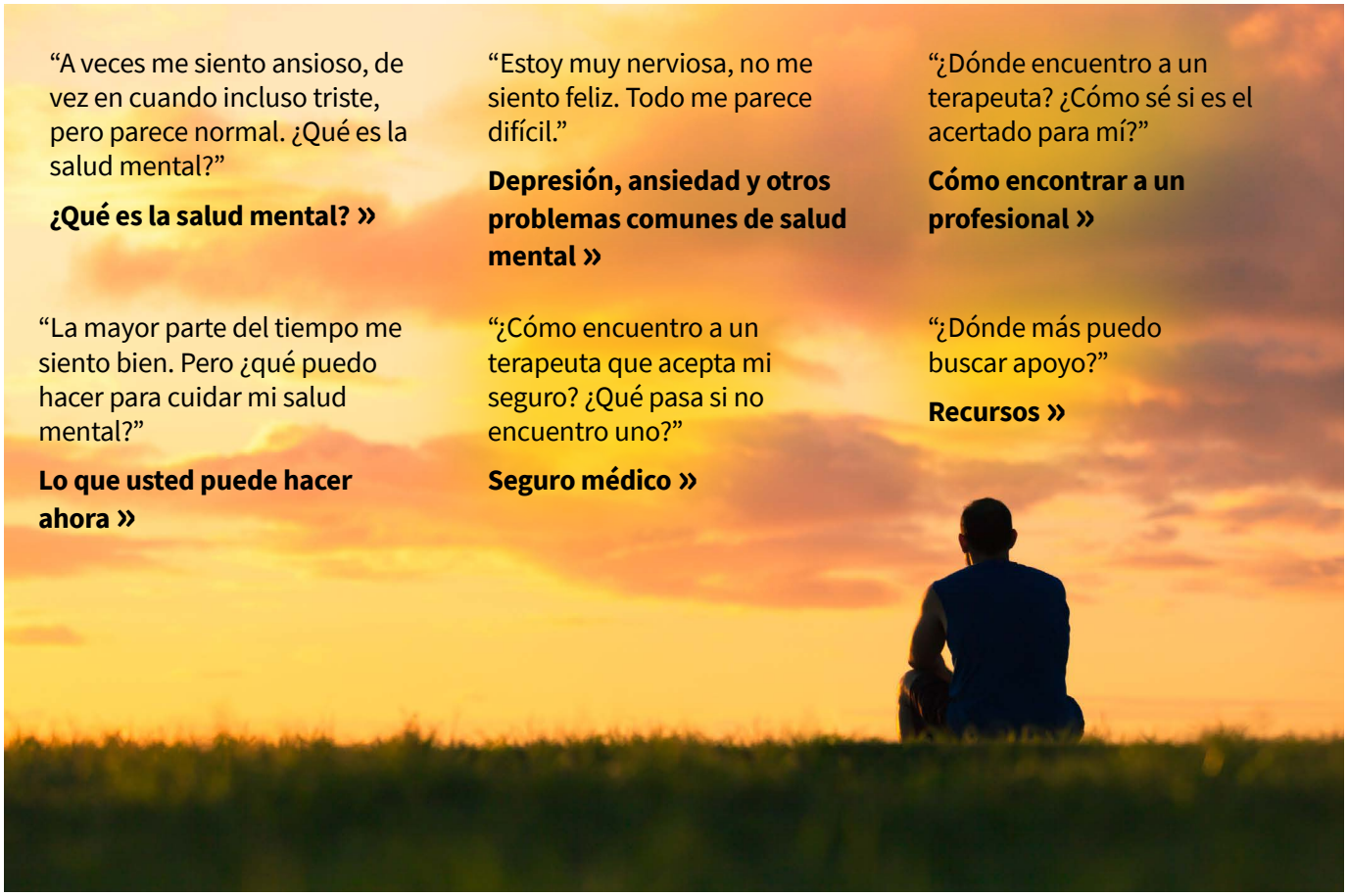
Qué esperar de la atención de salud mental: Guía para personas con esclerosis múltiple

Contents

Qué esperar de la atención de salud mental: i
Guía para personas con esclerosis múltiple i
Qué esperar de la atención de salud mental: Guía para personas con esclerosis múltiple ii
¿Qué es la salud mental? 2
Emociones difíciles que no deseamos 2
Resiliencia 2
Depresión, ansiedad y otros problemas comunes de salud mental 3
¿Qué es la depresión? 3
¿Qué es la ansiedad? 4
Síntomas que coinciden 5
Otras emociones difíciles 5
Pensamientos suicidas 5
Cómo encontrar ayuda profesional 6
¿Quiénes brindan tratamiento para las enfermedades mentales? 6
Tipos de atención mental para esclerosis múltiple 7
4 preguntas que usted se debe hacer antes de buscar un tratamiento 8
Dónde encontrar un profesional de salud mental 8
11 preguntas que debe hacerles a los profesionales potenciales 9
Qué esperar de un profesional 10
Lo que usted puede hacer ahora mismo 11
Ejercicio 11
Participe en actividades 12
Seguro médico 14
Si no tiene seguro médico 14
Si tiene seguro médico 14
Recursos 16
Apoyo a personas con esclerosis múltiple 16
Apoyo a cuidadores 16

La esclerosis múltiple puede tener un gran impacto en las emociones y la salud mental (o bienestar) de las personas. La vida con esclerosis múltiple no solo puede ser difícil, sino que puede afectar las partes del cerebro que controlan el estado de ánimo. Por estas razones, si tiene esclerosis múltiple y sigue un tratamiento, es importante que preste atención a su salud mental, además de la física.

La siguiente guía ofrece información básica sobre la salud mental (también denominada "salud emocional"), los diferentes diagnósticos de salud mental y las opciones para buscar profesionales, incluidos aquellos que el seguro cubre. También incluye estrategias que usted puede poner en práctica de inmediato para aumentar su bienestar emocional, incluso si no tiene un trastorno mental, además de recursos en caso quiera investigar más.



¿Qué es la salud mental?

"Salud mental" es la frase que se usa para describir nuestro estado emocional, sicológico y social. Tiene un impacto en todos los aspectos de la vida: cómo nos sentimos, pensamos y actuamos, y también en nuestra salud en general. Sin buena salud mental, quizá nos cueste controlar el estrés, relacionarnos con otros, cuidar de nosotros mismos y tomar decisiones acertadas.

Nuestra situación y el entorno influyen en la salud mental. Las personas a nuestro alrededor, nuestra comunidad y las barreras que tenemos en la vida, además del apoyo que recibimos, pueden afectar cómo nos sentimos. La salud mental no solo está relacionada con emociones difíciles, sino que también incluye sentimientos positivos, como la alegría, la sensación de bienestar y la confianza.

Emociones difíciles que no deseamos

De vez en cuando, todos tenemos emociones incómodas que no deseamos, como ansiedad, preocupación, tristeza, pena, ira y frustración. En ciertos casos, estas emociones pueden ser beneficiosas. Nos dicen si debemos prestar atención a lo que sentimos, hacemos y pensamos. Nos pueden motivar a cambiar nuestra manera de pensar o conducta, buscar apoyo o afrontar una situación de otra manera.

Sin embargo, las emociones incómodas que no deseamos también pueden ser problemáticas. Si duran mucho tiempo e interfieren en nuestra capacidad de llevar a cabo nuestras actividades y cuidar de nosotros mismos, son indicio de que necesitamos ayuda.

Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de recuperarse de circunstancias difíciles, esto es, de encontrar felicidad y satisfacción en la vida a pesar de dificultades con relaciones, finanzas, la salud o cualquiera de los muchos factores estresantes que enfrentamos. La resiliencia no implica actuar como si se sintiera feliz todo el tiempo ni pasar por alto las verdaderas dificultades. De hecho, es exactamente lo contrario: un aspecto importante de ser resiliente es lo que los investigadores llaman "adaptación positiva" u "optimismo realista", esto es, seguir teniendo esperanza sobre el futuro mientras hacemos planes que nos permiten enfrentar nuestra realidad. Requiere tanto esperanza como valentía. Obtenga más información en el folleto de la Sociedad **Resiliencia: Cómo enfrentar los desafíos de la esclerosis múltiple / Resilience: Addressing the Challenges of MS**.

Todos, incluso las personas con esclerosis múltiple, nos podemos beneficiar de enfocarnos en la salud mental y el bienestar emocional. Las estrategias para hacerles frente a las emociones difíciles pueden ayudar a prevenir problemas más serios de salud mental o a enfrentarlos cuando se presenten. Aprenda más en las siguientes secciones sobre qué puede hacer por su cuenta o si se conecta con otros, ya sea un profesional o personas en situaciones similares.

Depresión, ansiedad y otros problemas comunes de salud mental

Aproximadamente 50% de las personas con esclerosis múltiple tienen un episodio depresivo en algún momento en su vida. El alto índice de depresión entre las personas con esclerosis múltiple es producto, en parte, de la ansiedad, la incertidumbre, la pena y el temor que produce la enfermedad. Las lesiones cerebrales que se presentan debido a ella también pueden causar depresión.

¿Qué es la depresión?

La depresión se puede manifestar como un periodo de tristeza profunda o pérdida de placer al realizar actividades que se solían disfrutar. La acompañan síntomas como:

- tristeza o irritabilidad
- pérdida de interés o placer en las actividades cotidianas
- cambios en el apetito
- alteraciones del sueño (insomnio o sueño excesivo)
- agitación o conducta más lenta
- fatiga y falta de energía
- sensación de culpa o carencia de autoestima
- problemas para concentrarse o procesar ideas
- pensamientos persistentes sobre la muerte o el suicidio

Todos tenemos periodos de decaimiento de vez en cuando. Las emociones difíciles pueden aumentar cuando las personas con esclerosis múltiple reciben el diagnóstico o hay un gran cambio en su capacidad de realizar sus actividades. Debe hablar con su profesional de salud si las experiencias emocionales angustiantes:

- duran semanas o meses
- interfieren en su vida cotidiana, actividades o relaciones

- le impiden que cuide su salud
- parecen estar fuera de su control

¿Qué es la ansiedad?

Todos nos sentimos ansiosos en algún momento. Con la ansiedad, es típico sentirse nervioso, tenso, alarmado o preocupado. Además, puede producir la aceleración de la frecuencia cardiaca, traspiración, temblores, fatiga, alteraciones del sueño, problemas gastrointestinales o dificultades para concentrarse o recordar las cosas.

Al igual que la depresión, es común que las personas con esclerosis múltiple tengan síntomas y trastornos de ansiedad. Aproximadamente 1 de cada 3 personas con esclerosis múltiple tendrá un trastorno de ansiedad en algún momento en su vida. Incluso más personas con esclerosis múltiple tienen ansiedad o estrés en diversas ocasiones. Como es de esperar, la ansiedad tiende a ser más común durante el diagnóstico y después de este, durante las recaídas de esclerosis múltiple o después de cambios en la capacidad de realizar actividades. Además, con frecuencia, la ansiedad y la depresión se presentan juntas.

Los trastornos de ansiedad se presentan cuando los síntomas son agudos, duran varios meses o años e interfieren en su vida cotidiana, salud y calidad de vida. Hay diferentes tipos de trastornos de ansiedad, como:

- **Trastorno de ansiedad generalizada,** que implica ansiedad persistente y excesiva, temor y preocupación desproporcionados con respecto a las circunstancias reales. La ansiedad es más intensa que simplemente preocuparse por los sucesos de la vida que son estresantes o sentir ansiedad de vez en cuando.
- **Trastorno del pánico,** que implica ataques de pánico frecuentes e inesperados (de la nada), que son episodios repentinos de intensa ansiedad, malestar, temor o terror. Los ataques de pánico conllevan la sensación de fatalidad inminente, traspiración, temblores, cosquilleo, falta de aliento, dolor de pecho, palpitaciones o latidos rápidos o anormales.
- Algunas de las personas con esclerosis múltiple quizá tengan **fobias**, como temor a las agujas o procedimientos médicos, y estos les provocan ataques de pánico o hacen que eviten tratamientos debido al temor.
- La **agorafobia** es el temor de salir de casa, miedo a las muchedumbres, los lugares cerrados o a las situaciones o lugares que pueden provocar un ataque de pánico o hacer que las personas se sientan atrapadas, avergonzadas o indefensas.
- La **ansiedad social** conlleva evitar participar en reuniones o grupos por timidez, temor o preocupación de que otros los juzguen negativamente.

Lo bueno es que la ansiedad responde bien a los tratamientos, como se describe en la próxima sección.

Síntomas que coinciden

Los síntomas de la esclerosis múltiple también pueden coincidir, impactar o empeorar los síntomas de la salud mental. Por ejemplo, el dolor puede alterar el sueño de las personas con esclerosis múltiple o la fatiga puede hacer que la depresión las agote incluso más.

Los síntomas de salud mental también pueden hacer que empeoren los de la esclerosis múltiple, como la fatiga, el dolor, la espasticidad y los problemas de atención o memoria. El tratamiento de los problemas de salud mental puede aliviar los síntomas de la esclerosis múltiple, por lo que, si tiene esclerosis múltiple, es muy importante cuidar la salud mental.



Puede ser abrumador pensar sobre el control de todos estos diferentes problemas. Lo bueno es que usted puede aprender destrezas para controlar cualquier síntoma preocupante, incluso aquellos asociados a la salud mental.

Otras emociones difíciles

La esclerosis múltiple no es la causa de todas las emociones difíciles. Es posible que tenga experiencias emocionales que no están relacionadas con la esclerosis múltiple y que necesitan tratamiento más especializado de salud mental. Por ejemplo, algunas personas con esclerosis múltiple tienen traumas u otros trastornos de salud mental desde hace tiempo. Quizá estos no sean producto directo de la esclerosis múltiple, pero pueden contribuir a cómo se sienten en general. Tome esto en consideración cuando busque un profesional de salud mental.

Pensamientos suicidas

La depresión mayor puede ser un trastorno que pone la vida en peligro porque puede incluir pensamientos suicidas. Un estudio descubrió que, entre las personas con esclerosis múltiple, el riesgo de suicidio es 7.5 veces mayor que el de la población en general. Si está pensando en hacerse daño o piensa que corre peligro de ello o de hacerle daño a otra persona, llame a la Línea Nacional de Crisis (National Crisis Hotline) al 1-800- 273-TALK (800-273-8255). Además, para conectarse con un consejero para casos de crisis, puede enviar el mensaje HOME a 741741, la Línea de Textos de Crisis (Crisis Text Line). **En caso de emergencia, llame al 911.**

Las personas con esclerosis múltiple pueden tener síntomas emocionales que son resultado directo del diagnóstico, están relacionados con la enfermedad pero no son resultado directo de ella o no tienen nada que ver con la esclerosis múltiple. Quizá sea útil tener una cita con un profesional de salud mental y pedirle que le recomiende un tratamiento. Si lo derivan a otra persona, trate de no sentirse frustrado. Al igual que su médico de cabecera, es posible que lo estén mandando al especialista que más ayuda le puede brindar.

Cómo encontrar ayuda profesional

Ya sea tenga depresión o simplemente quiera adquirir nuevas habilidades para lidiar con la ansiedad, los profesionales de salud mental pueden ayudar. Dese tiempo para considerar qué tipo de profesional necesita y definir sus objetivos para el tratamiento. Luego use los recursos de abajo para iniciar su búsqueda.

¿Quiénes brindan tratamiento para las enfermedades mentales?

Los especialistas en salud mental —expertos en salud emocional y mental— tienen especialidades, al igual que los médicos. Según estas, se pueden agrupar en 1) quienes solo ofrecen terapia (también denominada "sicoterapia") y 2) quienes recetan medicamentos, que quizá también ofrezcan sicoterapia.

Los diversos tipos de especialistas tienen capacitación diferente. Entre los especialistas que puede considerar:



Sicólogo
Un sicólogo tiene un doctorado y trata las afecciones con terapia. Las personas con esclerosis múltiple quizá deban considerar acudir a un sicólogo de rehabilitación o salud. Estos especialistas evalúan, diagnostican y brindan tratamiento a afecciones de salud mental en personas con enfermedades como la esclerosis múltiple. Lo ayudarán a controlar síntomas como el dolor crónico y la fatiga, y a enfrentar las pérdidas ocasionadas por la enfermedad. Los sicólogos no recetan medicamentos.



Neurosicólogo
Un neurosicólogo tiene un doctorado y capacitación especializada en la evaluación de funciones cognitivas. Usa una serie de pruebas estandarizadas para evaluar facultades y disfunciones cognitivas específicas. Algunos neurosicólogos también ofrecen tratamiento para afecciones de salud mental, pero la mayoría de ellos se dedican a la evaluación en vez del tratamiento.



Trabajador social clínico
Un trabajador social clínico se enfoca en la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento de afecciones de salud mental. La terapia individual, familiar y en grupo son tipos

comunes de tratamiento. Los trabajadores sociales ayudan a las personas a enfrentar pérdidas y otros síntomas y cambios que son producto de la enfermedad. No recetan medicamentos. Los trabajadores sociales que prestan estos servicios deben estar diplomados o titulados a nivel clínico en el estado donde ejercen.



Siquiatra
Un siquiatra es un médico que diagnostica y trata afecciones de salud mental, por lo general, con medicamentos.



Entre **otros profesionales de salud mental** están los terapeutas matrimoniales y familiares, los consejeros profesionales diplomados, los consejeros clínicos diplomados para adicciones y los enfermeros especialistas en siquiatría o salud mental.

Muchos de estos especialistas han recibido mayor capacitación sobre aspectos específicos de la salud mental. Antes de escoger uno, obtenga más información sobre su capacitación y práctica para determinar si es la persona adecuada para usted.

Tipos de atención mental para esclerosis múltiple

Terapia cognitiva conductual (CBT)	Terapia de aceptación y compromiso (ACT)	Intervenciones basadas en la atención plena	Terapia conductual dialéctica (DBT)

Igual que cuando va al médico, el tipo de tratamiento que necesita depende de sus síntomas. Por lo general se usan medicamentos, sicoterapia o ambos para el tratamiento de afecciones de salud mental. Las pruebas clínicas han demostrado que los tratamientos eficaces para las afecciones de salud mental en la población en general también son eficaces para las personas con esclerosis múltiple. Sin embargo, es beneficioso que el profesional que escoja tenga por lo menos un poco de experiencia con la esclerosis múltiple.

Se ha comprobado que la **terapia cognitiva conductual**, la **terapia de aceptación y compromiso**, las **intervenciones basadas en la atención plena** y la **terapia conductual dialéctica** son todas eficaces con quienes tienen esclerosis múltiple. En estos tratamientos, el terapeuta no solo escucha a la persona, sino que también le enseña destrezas específicas que puede usar con sus síntomas. Por ejemplo, si tiene ansiedad, el terapeuta le enseñará técnicas de relajamiento o atención plena (mindfulness) para disminuir la ansiedad. Según su afección y los objetivos de su tratamiento, es posible que la sicoterapia incluya una variedad de técnicas terapéuticas, como la terapia cognitiva conductual.

Para problemas específicos, lo mejor son los tratamientos muy estructurados. Por ejemplo, un tratamiento llamado **terapia cognitiva conductual para el insomnio** puede ser muy eficaz con los problemas de sueño. Si su fobia a las agujas interfiere en las infusiones o los tratamientos modificadores de la enfermedad, quizá valga la pena un **programa estructurado para la fobia a inyecciones**. Para trastornos de ansiedad, son beneficiosos los tratamientos específicos de **sicoterapia de tipo conductual cognitivo**, como la terapia de aceptación y compromiso, y las intervenciones basadas en la atención plena. Con la depresión mayor, por lo general, es necesario tomar **medicamentos** y hacer **sicoterapia** a la vez.

Su profesional de salud puede ayudar a tomar la decisión. Quizá usted tenga que hablar con varios especialistas antes de tomarla.

4 preguntas que usted se debe hacer antes de buscar un tratamiento

1. **¿Cuáles son sus objetivos para el tratamiento?** ¿Quiere ayuda para lidiar con los síntomas de la esclerosis múltiple? ¿O esta le causa emociones incómodas asociadas con el estrés de las relaciones personales? Las respuestas a estas preguntas determinan si debe acudir a un sicólogo de salud o rehabilitación, o alguien con experiencia en asesoría de parejas, por ejemplo.
2. **¿Qué tipo de tratamiento es el mejor para usted y para alcanzar sus objetivos?** Como se indica arriba, los profesionales de salud mental usan diferentes tratamientos en la terapia. ¿Quiere alguien que simplemente lo escuche? ¿O quiere aprender estrategias para enfrentar la enfermedad o reducir su ansiedad o depresión?
3. **¿Desea terapia personal o en grupo?** Tradicionalmente pensamos en la terapia como una experiencia individual y personal. Sin embargo, la terapia en grupo puede tener mucho impacto y ser una opción más económica.
4. **¿Prefiere la terapia virtual o en persona?** Ambos tipos de terapia pueden ser eficaces. Algunas personas consideran importante ir al consultorio del profesional. Sin embargo, la telemedicina aumenta considerablemente el acceso a la atención y se usa desde hace más de 15 años con las personas que tienen esclerosis múltiple. Algunos terapeutas y clientes prefieren tener una o dos sesiones en persona para comenzar y usar la telemedicina después.

También puede conversar de estos asuntos cuando hable por primera vez con un profesional de salud mental.

Dónde encontrar un profesional de salud mental

Puede ser difícil encontrar a un profesional de salud mental que entiende la esclerosis múltiple o las enfermedades crónicas. Es beneficiosa la ayuda de alguien con los debidos conocimientos y experiencia. Quizá tome tiempo y esfuerzo encontrar a la

persona adecuada, pero vale la pena. No dude en pedir ayuda. Incluso si un profesional no puede brindarla, quizá lo mande donde alguien que sí puede hacerlo.

- Empiece con el buscador de médicos en internet de la Sociedad, **Find Doctors & Resources**. Allí puede indicar el tipo de profesional que desea y encontrar recursos cercanos de terapia. Busque profesionales de salud designados como "Partners in MS Care", quienes han demostrado su conocimiento y experiencia en el tratamiento de pacientes con esclerosis múltiple, y "Centers for Comprehensive MS Care", que son centros que ofrecen atención multidisciplinaria coordinada.
- **Pregúntele a uno de sus profesionales médicos.** Con frecuencia, los neurólogos y médicos de cabecera tienen una lista de profesionales de salud mental y hacen derivaciones.
- **Comuníquese con su profesional de seguros.** Llame a su aseguradora o use su portal de internet para averiguar si hay profesionales cercanos con experiencia en esclerosis múltiple o enfermedades crónicas.
- La **American Psychological Association (APA)**, **American Board of Professional Psychology**, **Clinical Social Work Association (CSWA)** y **Psychology Today** tienen en internet listas de sicólogos en todo el país. También puede hacer una búsqueda en el directorio de la asociación de sicólogos de su estado.
- **Find Empathy** es un directorio gratuito en internet de profesionales de salud mental que se especializan en grupos o personas con una enfermedad grave. Esta lista es relativamente nueva y cada vez más larga, o sea que consúltela periódicamente. Para encontrar un terapeuta que trabaja de manera virtual, pruebe el directorio de profesionales de **OnlineTherapy**.

11 preguntas que debe hacerles a los profesionales potenciales

1. ¿Está aceptando pacientes nuevos?
2. ¿Está diplomado?
3. ¿Qué métodos de tratamiento usa?
4. ¿Tiene experiencia con el tratamiento de esclerosis múltiple u otras enfermedades crónicas?
5. ¿Cuál es el enfoque del grupo o su práctica profesional?
6. ¿Hace cuántos años ejerce?
7. ¿Trabaja en persona o por internet?
8. ¿Cuál es su tarifa y qué tipo de seguro acepta?

9. ¿Cuál es su política de cancelación?
10. ¿A qué distancia está el estacionamiento de su consultorio?
11. ¿Su consultorio es accesible para personas con discapacidades?

Quizá encuentre las respuestas a algunas de estas preguntas en el sitio web del profesional. Además, la mayoría de ellos están dispuestos a contestar preguntas brevemente por teléfono. Incluso una conversación corta puede darle una idea de su estilo de trabajo.

Usted quizá pase por un proceso similar cuando busque un grupo. Así como hay diferentes tipos de terapeutas, hay diferentes tipos de grupos. Por ejemplo, el propósito de los **grupos de apoyo**, con frecuencia a cargo de una persona con esclerosis múltiple, no es mejorar los síntomas. Simplemente ofrecen un entorno seguro con personas que comprenden la situación. En los **grupos de tratamiento** con frecuencia se aprenden y aplican habilidades específicas para lidiar con la ansiedad (por ejemplo, atención plena o respiración profunda). Si tiene preguntas sobre el enfoque del grupo, ¡hágalas!

Qué esperar de un profesional

Su primera cita con un nuevo profesional de salud mental será una sesión de evaluación. Prepárese para hablar por lo menos 45 minutos, mayormente sobre sí mismo, y responder varias preguntas. Algunas de ellas pueden ser muy personales. Es normal sentir un poco de incomodidad durante este proceso.

Pero, a fin de cuentas, su terapeuta debe hacer que se sienta seguro y comprendido. Si para la tercera sesión no se siente cómodo o si no le gusta el estilo de tratamiento del profesional, considere buscar otro. Si le explica al terapeuta que no son compatibles, lo entenderá. Lo más probable es que ya lo haya notado.

Incluso sin un diagnóstico de salud mental, la terapia puede ayudar a que aprenda habilidades para enfrentar los altibajos de la vida con esclerosis múltiple. Ayuda mucho tener el apoyo de un profesional si, durante semanas o meses, siente emociones incómodas que no desea, interfieren en su vida cotidiana, actividades o relaciones personales, impiden que cuide su salud o parecen estar fuera de su control. Hay muchas personas y organizaciones a las que puede acudir para encontrar un profesional de salud mental. Quizá deba hablar con varios para encontrar la persona adecuada.

Lo que usted puede hacer ahora mismo

Hay muchas cosas que puede hacer de inmediato para sentirse mejor o aumentar su resiliencia futura. Según los estudios, hacer ejercicio y dedicar tiempo a las actividades que le gustan puede ayudar a mantener una buena salud mental. Y siempre es posible aumentar su habilidad de lidiar con la ansiedad. Muchos recursos de internet están diseñados para ayudar a las personas a hacerlo ellas mismas.

Ejercicio

El ejercicio y la actividad física, en general, tienen un impacto positivo en el estado de ánimo y la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple. Las pruebas indican que se puede contar con que el entrenamiento físico reduzca los síntomas de la depresión y disminuya la ansiedad y estrés.



BRIAN
DIAGNÓSTICO EN 2012

Si está deprimido, quizá le sea difícil encontrar la motivación para hacer ejercicio. Un especialista en ejercicio con experiencia en la esclerosis múltiple puede ayudar a que:

- sienta motivación
- fije parámetros para su nivel individual de función
- sienta mayor seguridad sobre su estrategia de ejercicio
- combata la fatiga, la intolerancia al calor y otros síntomas que pueden afectar su programa de ejercicio.



MICHELLE
DIAGNÓSTICO EN 2001

Cuando busque un especialista en ejercicio, **Find Doctors & Resources** de la Sociedad puede ser útil. Los programas de ejercicio en grupo, que con frecuencia puede adaptar para satisfacer sus necesidades, quizá también lo ayuden a empezar a hacer ejercicio y lo incentiven a seguir.

No se ha mostrado que algún tipo de ejercicio sea es más beneficioso que otro para los síntomas de la depresión. Lo importante es mantenerse en movimiento, ya sea con caminatas, yoga, ejercicio acuático, bicicleta (pedaleando con los brazos o piernas), o algún otro tipo de actividad. Contribuirá a que su estado de ánimo sea mejor y se mantenga así.

Participe en actividades

Es importante seguir participando en actividades reconfortantes, divertidas y significativas. Puede ser un deporte o pasatiempo, trabajo voluntario o incluso un buen libro y una taza de té. Asegúrese de hacer lo que disfruta a diario, incluso si es por un rato.

¿No sabe cómo empezar? Lea el recuadro de actividades placenteras de abajo y seleccione algo que le guste.

ACTIVIDADES PLACENTERAS

- Hable con un amigo o por teléfono, medite o rece
- Cante, haga siesta, sueñe despierto
- Juegue cartas, escuche música, resuelva un rompecabezas, vea una película o su programa preferido de televisión, lea una revista
- Siéntese en el jardín, pase el rato con su mascota
- Disfrute una taza de café, remójese un buen rato en la tina
- Pruebe una receta nueva, toque un instrumento
- Vaya a la biblioteca, un museo o un mercado de flores
- Vaya al cine o al teatro, o salga a almorzar
- Siéntese en un parque, observe a la gente
- Salga a caminar, contemple a los pájaros, vaya a una clase de yoga, juegue billar
- Vaya al gimnasio, haga deportes, salga a caminar
- Escuche un podcast, resuelva un crucigrama, vea un partido
- Vaya de pesca, campamento o viaje

Cómo aumentar la resiliencia y la capacidad de enfrentar dificultades

Muchas personas que tienen enfermedades crónicas, incluida la esclerosis múltiple, dicen que la resiliencia es el secreto de no solo enfrentar la enfermedad, sino de vivir con ella de mejor manera. Intencionalmente, ponen en práctica conductas que promueven esta calidad. Varios recursos pueden ayudar a desarrollar esas habilidades y aumentar la resiliencia. Estos son unos cuantos:

- Para aumentar la resiliencia, lea **Resiliencia: Cómo enfrentar los desafíos de la esclerosis múltiple / Resilience: Addressing the Challenges of MS**, que tiene ejercicios en inglés y español con consejos para aumentar la resiliencia.
- La sección **Living Well with MS** en el sitio web de la Sociedad ofrece consejos y recursos para desarrollar estas aptitudes. Un estilo de vida sano es importante no solo para su salud en general, sino también para la salud mental.

- **My MS Toolkit** ofrece recursos para las personas con esclerosis múltiple sobre el control de los síntomas, con énfasis en las emociones.
- Se han diseñado algunas aplicaciones para ayudar a las personas a formar nuevos hábitos saludables. Pruebe dos del Departamento de Asuntos de Veteranos de Estados Unidos: **Mindfulness Coach** y **CBT-i Coach**. Para encontrar otras, écheles un vistazo a las aplicaciones recomendadas por la revista **Momentum**, además de los consejos sobre cómo encontrar apps en las que puede confiar.
- Muchos episodios de la serie de programas **Pregúntale un Experto en Esclerosis Múltiple**, producida por la Sociedad y disponible en YouTube, se centran en el bienestar emocional.
- La guía de la Sociedad, **Resiliencia: Cómo enfrentar los desafíos de la esclerosis múltiple / Resilience: Addressing the Challenges of MS**, tiene muchos consejos para aumentar el bienestar emocional y la resiliencia.

Si se siente deprimido o simplemente quiere preservar su salud mental, hay cosas que puede hacer ahora mismo. Encuentre tiempo para el ejercicio, participe en actividades placenteras y mejore su habilidad para enfrentar las dificultades. Aproveche los recursos creados para ayudar a las personas a ser más resilientes.



Seguro médico

Uno de los obstáculos más comunes para recibir acceso a servicios de salud mental es la cobertura de seguro médico o la carencia de seguro. Para las personas sin seguro, el costo de pagar ellas mismas la terapia puede ser prohibitivo. Para las personas con seguro, los pagos que deben hacer y los altos deducibles también pueden impedir que busquen ayuda.

Si no tiene seguro médico

Si no tiene seguro médico, estos recursos pueden ayudar:

- Muchos centros comunitarios de salud o salud mental ofrecen **tarifas proporcionales a los ingresos,** de manera que el precio que el profesional cobra por el tratamiento depende de lo que la persona gana. En algunos centros, el acceso a terapeutas en capacitación es gratuito.
- El buscador de la **Association of Psychology Training Clinics** puede ayudar a encontrar clínicas asociadas a programas de capacitación profesional para el doctorado en sicología en universidades con acreditación regional.
- **NeedyMeds.org** pone a las personas en contacto con clínicas de salud mental gratuitas, de bajo costo o con tarifas proporcionales a los ingresos.
- Un **MS Navigator** quizá pueda sugerir un profesional que ofrece tarifas reducidas.

Si tiene seguro médico

La Ley de Seguro Médico de Bajo Precio (Affordable Care Act o ACA) aumentó considerablemente la cobertura de seguro en Estados Unidos al disponer que los planes de grupos grandes y pequeños cubran 10 beneficios esenciales de salud, entre ellos la atención de salud mental. Independientemente de cómo obtenga su seguro, puede ser difícil hacer que las aseguradoras aprueben y paguen la atención.

- **Cuando la aseguradora se rehúsa a pagar la terapia:** Si usted cumple con los criterios para un servicio terapéutico específico y este se le niega, las leyes federales y estatales pueden ofrecer protección. Muchas personas reciben la atención que necesitan después de apelar la decisión ante la compañía de seguros. Ver **nationalMSsociety.org** para asesoría y ejemplos de apelaciones. La National **National Alliance on Mental Illness** también ofrece consejos para **apelar las decisiones de las aseguradoras**.
- **Cuando su red no satisface sus necesidades:** Si nota que la red de profesionales de su aseguradora es inadecuada, puede llamarla y solicitar una **dispensa de excepción por brecha de cobertura (coverage gap exception waiver).** Esto permitirá que reciba la atención que necesita de un profesional fuera de la red, sin que tenga que pagar más de lo necesario.

Consulte la sección “**Cómo encontrar ayuda profesional**” para encontrar a profesionales que aceptan su seguro.



CERMIT
DAGNÓSTICO EN 1998

Varios obstáculos pueden impedir que encuentre ayuda, incluso si ha tomado la difícil decisión de buscarla. Quizá no quiera hablar de su decisión de buscar atención debido al estigma que conllevan los problemas de salud mental en nuestra cultura. Tal vez encuentre obstáculos para obtener acceso a esta, entre ellos la dificultad para pagar el tratamiento. Afortunadamente hay varias maneras de enfrentar todos estos retos y asegurarse de recibir la ayuda que necesita.

Recursos

La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple ofrece varios grupos de apoyo y servicios a las personas con esclerosis múltiple y sus cuidadores, que se enumeran abajo. Para obtener más información, visite **nationalMSsociety.org** o comuníquese con un MS Navigator. No tiene que enfrentar solo la esclerosis múltiple.

Apoyo a personas con esclerosis múltiple

- **Grupos locales de apoyo a personas con esclerosis múltiple**: En todo el país, miembros de la Sociedad ofrecen grupos de apoyo en persona o por internet. Busque las opciones disponibles en su zona.
- **Comunidades en internet**: Las comunidades en internet de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple ofrecen a las personas afectadas por la enfermedad el apoyo, la información y los contactos que necesitan, cuando los necesitan.
- **MSFriends®:** Conéctese con un voluntario comprensivo y empático que entiende cómo es la vida con esclerosis múltiple y puede decir, "He pasado por lo mismo". Se comunicará directamente con su MSFriend durante un máximo de seis meses por teléfono, correo electrónico o videollamadas, según su preferencia.
- **Puertorriqueños Unidos por la Esclerosis Múltiple**: Este grupo virtual de apoyo está a disposición de todos los hispanohablantes.

Apoyo a cuidadores

La Sociedad también ofrece grupos para cuidadores y familiares de personas con esclerosis múltiple. Busque uno en su zona o únase a un grupo virtual. También visite **nationalMSsociety.org** a fin de descargar guías para cuidadores y personas que brindan apoyo, además de **Alguien que conoces tiene esclerosis múltiple: un libro para familias / Someone You Know Has MS: A Book for Families**.

© 2023 Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple