

Recomendaciones para cuidadores y pacientes de Esclerosis Múltiple (EM) ante la situación por la pandemia COVID-19¹

La investigación reciente muestra que los pacientes con EM tienen más posibilidades de tener depresión y ansiedad. El 50 % de estos pacientes desarrollan depresión, afectación que interfiere con su funcionamiento diario. Si bien es común en las personas con EM, no debemos considerarla como una respuesta normal o esperada. Requiere tratamiento adecuado (farmacoterapia y psicoterapia, etc.), aspecto que impacta positivamente en la calidad de vida del paciente y su familia.

Con respecto a la ansiedad, los trastornos asociados son tres veces más comunes en pacientes con EM que en la población general. Cuando se trata de vivir con esclerosis múltiple, la ansiedad, a menudo, proviene de la incertidumbre sobre lo que pasará el día siguiente, sobre todo en los diagnósticos recientes. En el contexto de pandemia este fenómeno se potencia, ya que la incertidumbre está presente día a día.

**En caso de constatar cambios en el estado de ánimo
en este tiempo que toca vivir, consulta a tu médico neurólogo
de cabecera que te ayudará y orientará.**

¹ Para la elaboración de este material se tomó como referencia: Hughes, Abbey; Beier, Meghan L. (2017): *Multiple Sclerosis and Mental Health*: <https://clinicalconnection.hopkinsmedicine.org/videos/mental-health-for-patients-with-multiple-sclerosis>. John Hopkins Medicine. Y <https://www.nationalmssociety.org/>.

Conserva los vínculos con amigos y familia: distanciamiento físico no implica aislamiento social

Es importante conservar y mantener el bienestar emocional propio y de los integrantes de nuestra familia. Piensa qué forma puedes implementar para preservar el vínculo con amigos y familiares. Acércate, pero hazlo a través de los soportes que los medios tecnológicos que tengas en casa te permitan (Zoom, Skype, WhatsApp, etc.). Anímate a probar el uso de tecnologías.

Toma contacto con tus preocupaciones

Es normal sentirse preocupado, asustado o indefenso por la situación actual. La incertidumbre nos impacta a todos como sociedad. Es importante compartir las inquietudes con otras personas en las que confías y hacerlo los ayuda a ambos. Seguramente compartan las mismas inquietudes.

Si no cuentas con personas cercanas para compartir escribe a EMUR (www.emur.org.uy). La asociación de pacientes es un espacio privilegiado para compartir las dudas e inquietudes que necesitas con respecto a la enfermedad. Muchas veces en estos tiempos los pacientes con EM tienden a estar hiperalertas a las señales del cuerpo. Conserva comunicación telefónica con tu médico para que te oriente sobre estas señales. En general, sensaciones menores generan estados de alarmas innecesarios.

Piensa en apoyar y ayudar a otros

Las situaciones difíciles nos ponen a prueba y en general la adversidad favorece acciones solidarias, estamos más atentos a las necesidades de los otros, de nuestra familia y personas cercanas. Piensa en tu red, con un mensajito alentador y esperanzador puedes alivianar la carga y las distancias.

Cuida tu cuerpo

La salud física tiene un gran impacto en cómo nos sentimos. En momentos como estos puede ser fácil caer en patrones de comportamiento poco saludables que terminan haciéndote sentir peor. Consume comidas saludables y bien balanceadas.

Limita el tiempo de exposición a noticias

Es recomendable que fijes un tiempo determinado para ver, leer u oír noticias de actualidad. La sobredosis informativa suele disparar temores y preocupaciones que no aportan al bienestar general.

Consulta fuentes verificadas para informarte

Encuentra una fuente confiable en la que la información que se difunda pueda ser chequeada. Verifica la información que te llega, en especial de las redes sociales. Evita compartir información sin verificar, ya que podría afectar negativamente a tus contactos pero también a ti.

Trata de centrarte en el presente

Centrarse en el presente, en el aquí y ahora, ayuda a regular las emociones difíciles y mejora la sensación de bienestar. Las técnicas de relajación son útiles y dan mejor control de los sentimientos de ansiedad. Este tiempo es difícil para todos y aceptar que no podemos controlar todas las situaciones es un recurso muy efectivo.