

La depresión tras una lesión de la médula espinal

Al enfrentarse a los problemas de una lesión de la médula espinal, es posible que sienta desánimo, tristeza o pesadumbre. Si estos sentimientos son intensos, persistentes o le causan desesperanza, pueden ser síntomas de depresión. La depresión es un trastorno del estado de ánimo. Es causada por ciertos cambios químicos en el cerebro. Puede afectar a cualquier persona, aunque suele ser hereditario. La depresión puede ser consecuencia de muchos factores, entre ellos las dificultades causadas por una lesión. Las personas que sufrieron una lesión de la médula espinal tienen un mayor riesgo de sufrir depresión. Si cree que tal vez esté atravesando una depresión, recuerde que este problema puede tratarse. Esta hoja le da más información sobre cómo reconocer los síntomas de la depresión y lo que puede hacer para aliviarlos.



Síntomas de depresión

Las personas que están deprimidas suelen tener 1 o más de estos 3 síntomas:

- Sentimientos de tristeza, culpabilidad, falta de autoestima o desesperanza la mayor parte del tiempo
- Pérdida de interés por los pasatiempos y las actividades
- Alejamiento de los amigos y familiares

Además, una persona deprimida también puede:

- Sentirse siempre cansada o con un bajo nivel de energía
- Tener dificultad para dormir o dormir más de lo normal
- Perder el apetito o comer demasiado
- Refugiarse en el alcohol o en las drogas para sentirse mejor
- Pensar en el suicidio o en la muerte
- No cumplir con las medidas de cuidado específicas necesarias después de una lesión de médula espinal

Si tiene cualquiera de estos síntomas, avise de inmediato al proveedor de atención médica para obtener ayuda. La ayuda está disponible.

Tratamientos para la depresión

Cuando una persona está deprimida, a menudo tiene la sensación de que no existe nada que pueda aliviar su estado. Pero la depresión puede tratarse y dar buenos resultados. Los medicamentos y la terapia conversacional han ayudado a muchas personas. Los medicamentos actúan sobre las sustancias químicas del cerebro que afectan el estado de ánimo y los sentimientos. La terapia implica hablar de los propios sentimientos y aprender a cambiar los hábitos mentales. Existen muchos tipos de terapia para la depresión. Algunas personas se reúnen individualmente con un terapeuta. Mientras que otras prefieren las reuniones en grupo. Suele emplearse una combinación de medicamentos y terapia. Un profesional de la salud mental puede ayudarlo a determinar cuáles serían las opciones de tratamiento más adecuadas para usted.

Prevención de la depresión

Usted puede tomar ciertas medidas para ayudar a reducir el riesgo de depresión. Trate de mantenerse consciente de sus pensamientos y estados de ánimo. Informe a tiempo a sus seres queridos o a los miembros de su equipo de atención médica si cree que puede haber un problema. Solicite la visita de una persona que haya lidiado con una lesión de médula espinal y que esté capacitada para aconsejar a otros. Haga un esfuerzo para mantener la relación con los demás y el interés por sus propios asuntos. Es más fácil mantener una actitud positiva si tiene proyectos cuya realización representa un reto y una satisfacción para usted. Mantener el cuerpo en buena forma física también puede ayudarlo. Esto le permitirá mantenerse activo y seguir haciendo las cosas que le gustan y que lo ayudan a sentirse bien acerca de sí mismo. Si necesita ideas para mantenerse activo y en buen estado de salud, hable con su equipo de atención médica. Su función es darle apoyo y ayudarlo a vivir bien.

Ayuda para la depresión grave

Cuando esté deprimido, tal vez sienta que la vida no vale la pena, e incluso podría desear abandonarlo todo. Las personas que sufrieron una lesión de la médula espinal tienen un mayor riesgo de pensar en la posibilidad del suicidio. Incluso es posible que desee darse por vencido. Si piensa en hacerse daño, llame o envíe un mensaje de texto al 988. Se lo pondrá en contacto con un consejero de crisis capacitado de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Además, hay una opción de chat en línea disponible en www.suicidepreventionlifeline.org. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

Más información

Para obtener más información sobre la depresión y otros temas relacionados con las lesiones de la médula espinal, visite los siguientes sitios:

- Institutos Nacionales de Salud Mental, en www.nimh.nih.gov
- United Spinal Association, en www.spinalcord.org
- Christopher and Dana Reeve Foundation, en www.christopherreeve.org
- Paralyzed Veterans of America, en www.pva.org

-
- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio, en www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)