

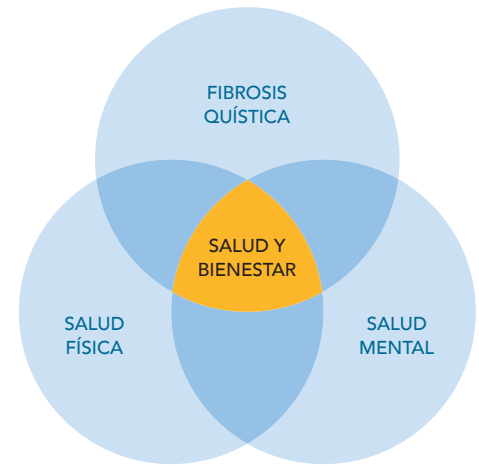
DEPRESIÓN, ANSIEDAD y FIBROSIS QUÍSTICA

QUÉ SIGNIFICAN LAS
GUÍAS PARA USTED

Las personas que tienen fibrosis quística (FQ) y los padres que cuidan a los niños con FQ tienen dos a tres veces más probabilidades de presentar depresión, ansiedad o ambas cosas, en comparación con la población general.*

Hay guías diseñadas a ayudar a los equipos de atención de FQ, para que puedan atender eficazmente a las personas con FQ y sus familias cuando hay depresión, ansiedad o ambas cosas.

Las siguientes recomendaciones tienen el propósito de ayudarle a comprender que aunque en la vida hay momentos de tristeza y ansiedad, **la depresión y ansiedad persistente son condiciones que deben ser tratadas como parte de su salud y bienestar emocional en general.**



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es una enfermedad médica común, que afecta negativamente la forma cómo usted se siente, piensa y actúa. A diferencia de los episodios ocasionales de tristeza o desconsuelo, sin tratamiento la depresión clínica puede durar mucho tiempo, hasta semanas, meses o años. Las personas que tienen depresión pueden presentar períodos de tiempo muy largos en los cuales se sienten acojadas, sin esperanza y pierden el interés en las cosas que normalmente disfrutarían.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una emoción normal, que va y viene como respuesta a los temores o preocupaciones que surgen por cambios en la salud, el trabajo, las relaciones personales o el dinero. Una persona puede tener un trastorno de ansiedad cuando la ansiedad no pasa, se va empeorando con el tiempo y evita que la persona participe en las actividades comunes de la vida diaria.

Además de la ansiedad generalizada que pueden presentar muchas personas con FQ y los cuidadores en la familia, algunas personas también tienen una forma muy específica de ansiedad relacionada con los procedimientos médicos.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED SI PIENSA QUE ESTÁ DEPRIMIDO O TIENE ANSIEDAD?

Aunque los sentimientos de la depresión y ansiedad pueden ser una respuesta normal a la vida con FQ, hay cosas que puede hacer para evitar la depresión o la ansiedad, para obtener ayuda y para reducir el riesgo de que la depresión y la ansiedad regresen una vez tratadas.

El Comité Internacional de Guías en Fibrosis Quística (patrocinado por la Fundación de Fibrosis Quística y la Asociación Europea de Fibrosis Quística) recomienda lo siguiente para detectar y tratar la depresión y la ansiedad, como parte de la atención integral en la FQ:

- **Aprender destrezas nuevas para afrontar las situaciones:** Su equipo de atención de FQ le ayudará a encontrar formas eficaces para manejar el estrés y le proporcionará información constante y apropiada de acuerdo a la edad, sobre cómo afrontar una enfermedad crónica como la FQ.
- **Haga la prueba de detección:** Si usted tiene FQ y al menos 12 años de edad o si usted cuida a una persona con FQ y esa persona tiene 17 años o menos, se le pedirá que llene dos formularios cortos de detección.
- **Busque ayuda:** Si los resultados de la prueba de detección sugieren que usted está luchando con la depresión, la ansiedad o ambas cosas, su equipo de atención de FQ le recomendará una evaluación más profunda y podría recomendar un tratamiento.

CUANDO NO SE TRATA:

La depresión, la ansiedad o ambas, pueden afectar su salud física y emocional e interferir con su capacidad para cuidarse a sí mismo o a su hijo.

Las personas que tienen ansiedad, depresión o ambas y no reciben tratamiento:

- Tienen menos probabilidades de manejar eficazmente sus planes de tratamiento.
- Tienden a tener una peor función pulmonar.
- Tienen un menor índice de masa corporal (IMC).
- Necesitan más hospitalizaciones.
- Con frecuencia, tienen más gastos en la atención de la salud.
- Tienen una menor calidad de vida.

*Quittner AL, Goldbeck L, Abbott J, Duff A, Lambrecht P, Solé A, Tiboshc MM, Brucefors AB, Yüksel H, Catastini P, Blackwell L, Barker D. Prevalencia de la depresión y la ansiedad en pacientes con fibrosis quística y de los padres cuidadores: Resultados sobre el Estudio Internacional de la Depresión Epidemiológica en nueve países. Thorax. 2014;69:1090-1097. doi:10.1136/thoraxjnl-2014-205983.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA ESTAR BIEN?

Si tiene síntomas leves o reconoce los signos iniciales de la depresión, la ansiedad o ambas, converse con su equipo de atención de FQ. Pueden ayudarle a mantener su salud emocional.

Las siguientes son algunas formas de prevenir que los problemas de la depresión o la ansiedad empeoren y limitar su impacto en su vida o en la vida de sus seres queridos:

- Converse con alguien, preferiblemente en persona. Muchas personas con depresión se repliegan en sí mismos y se aíslan de los demás.
- Reúnase con personas que le levanten el ánimo.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas o drogas.
- Siga con su plan de tratamiento para la FQ.
- Mantenga buenos hábitos de sueño. Haga el esfuerzo de dormir lo suficiente. Acuéstese y despiértese más o menos a la misma hora. Evite quedarse acostado cuando no está durmiendo.
- Salga y esté en contacto con la naturaleza unos 30 minutos al día.
- Encuentre el tiempo para hacer las cosas que disfruta.
- Manténgase físicamente activo. El ejercicio ayuda a reducir el estrés.
- Practique las técnicas de relajación.
- Evite la cafeína y la nicotina, porque pueden aumentar los niveles de ansiedad.
- Busque un grupo de apoyo. Se sentirá menos solo conversando sobre sus problemas con personas que pasan o han pasado por lo mismo.

Estas actividades no sustituyen la atención profesional, pero pueden ser una verdadera ayuda para mejorar el ánimo.

¿QUÉ CUBREN LOS SEGUROS?

La ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (Affordable Care Act, por su nombre en inglés) amplió la cobertura para condiciones como la depresión y la ansiedad; y la mayoría de las aseguradoras cubren los servicios preventivos, como la detección de la depresión y la ansiedad. Muchos planes de seguro grandes cubren las pruebas de salud mental para adultos y niños con 12 años o más edad.

Todos los programas estatales de Medicaid deben proveer alguna cobertura para los tratamientos en salud mental y Medicare cubre una serie de servicios de salud mental. La Parta A de Medicare brinda cobertura para la atención hospitalaria y la Parte B de Medicare cubre la atención ambulatoria, como el diagnóstico y tratamiento.

A veces, las aseguradoras tienen diferentes políticas sobre la cobertura de tratamiento para asuntos de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Algunos cubren una cantidad limitada de visitas para conversaciones terapéuticas. Algunos solo cubren los medicamentos. Revise los documentos sobre la cobertura de su seguro o llame a su asegurador, para obtener información sobre el tratamiento de su depresión o ansiedad.

La Fundación de FQ puede ayudar a que las personas con FQ y sus familias comprendan bien sus opciones de cobertura de seguro y se comuniquen con los recursos apropiados.

Llame a **844-COMPASS** (844-266-7277) o envíe un correo electrónico a compass@cff.org.

AVERIGÜE MÁS

Consulte las Guías de la Fundación de FQ y la Sociedad Europea de Fibrosis Quística (ECFS, por sus siglas en inglés) en cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety

Visite la página electrónica de la Fundación de FQ sobre el bienestar emocional en cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness

Si usted está pensando en el suicidio o si alguien que usted conoce podría estar planeando causarse algún daño, llame inmediatamente al **911** o al **800-273-8255** (línea nacional dedicada para la prevención del suicidio) o visite suicidepreventionlifeline.org

Si tiene preguntas, llame al **1-800-FIGHT-CF** (800-344-4823) o envíe un correo electrónico a info@cff.org.