

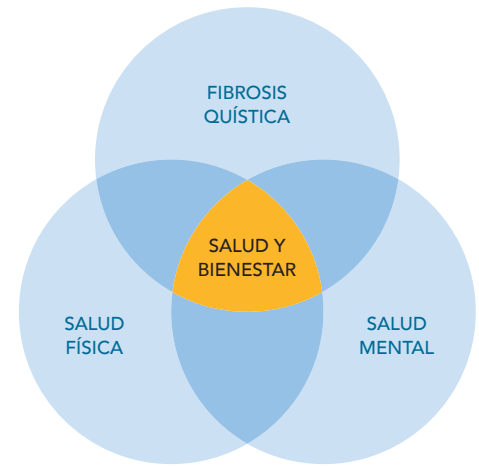
# DEPRESIÓN, ANSIEDAD y FIBROSIS QUÍSTICA

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](mailto: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](http://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](http://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](http://suicidepreventionlifeline.org)

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