

## Consejos de salud

### Depresión: Parte 2

Lucinda K. Porter, Enfermera Titulada, CCRC  
Dr. Eric Dieperink

*Esta es la segunda entrega de la publicación más reciente del Hepatitis C Support Project, Cómo sobrellevar la depresión y la hepatitis C. Consulte la primera parte en la revista del mes pasado. La tercera y última parte aparecerá en la revista del próximo mes.*

### Tratamiento contra el VHC y depresión

El tratamiento estándar actual para la infección crónica por el VHC es el interferón en politerapia con ribavirina. El interferón se presenta de dos formas. La forma normal se administra en inyección tres veces a la semana. La forma pegilada (Peg-Intron y Pegasys) tiene una molécula unida que estabiliza al interferón. Las inyecciones de interferón pegilado se administran una sola vez por semana.

El Dr. Michael Fried, en su artículo "Side Effects of Therapy of Hepatitis C and Their Management" (*Hepatology*, noviembre de 2002) afirma que "el 20% ó 30% aproximadamente de los pacientes tratados con interferón pegilado y ribavirina declaran sufrir depresión durante el tratamiento, lo cual a menudo reduce su calidad de vida y constituye una indicación para reducir la dosis y dejar la terapia". Cuando se plantee iniciar un tratamiento, informe a su médico si tiene antecedentes de depresión o de alguna enfermedad hepática. Es especialmente importante notificarlo cuando si se ha sufrido depresión grave, internamiento por alguna enfermedad psiquiátrica o intentos de suicidio.

En ocasiones, es posible utilizar antidepresivos junto con el tratamiento anti-VHC. (El tema de la ayuda profesional se abordará en la revista del próximo mes). Muchos pacientes aseguran que los antidepresivos mejoran enormemente su calidad de vida mientras siguen un tratamiento para el VHC. Algunos comienzan a tomar antidepresivos antes de iniciar la terapia. Otros inician la terapia anti-VHC y después toman antidepresivos si lo consideran necesario. Consulte con su médico sobre la mejor opción en su situación particular.

### ¿Qué se puede hacer ante la depresión?

La ayuda para superar la depresión puede lograrse de modos muy diversos. En ocasiones, los casos de depresión leve pueden mejorar tomando medidas de autoayuda únicamente. La depresión prolongada o grave normalmente requiere tratamiento profesional. A veces, la intervención profesional y las medidas de autoayuda se complementan entre sí.

La mente y el cuerpo no están separados ni son independientes. El cuerpo influye sobre la mente y la mente sobre el cuerpo. El estrés puede debilitar el sistema inmunitario y dificultar la resistencia ante las enfermedades. No sentirse bien contribuye a aumentar la fatiga y a agravar la depresión. Para romper el ciclo de la depresión suele ser preciso utilizar un método que englobe mente y cuerpo.

### Autoayuda

#### Información

Separar los hechos objetivos de la ficción puede resultar muy tranquilizador. A veces, los pacientes oyen o leen información incorrecta que les lleva a creer que su salud o pronóstico son peores de lo que realmente están. El internet es una herramienta valiosa, pero no siempre fiable. Infórmese sobre sus fuentes y no crea nada que no sea la información más actual y precisa. Escriba las preguntas que le

surjan y llévelas a las consultas médicas para informarse adecuadamente sobre todas sus preocupaciones.

### **Apoyo**

No se deben subestimar las ventajas de un buen apoyo. El apoyo puede provenir de amigos, familiares y de la comunidad. Los grupos de apoyo, en especial los que están diseñados para las personas con el VHC, pueden resultar muy valiosos. En ocasiones, el proceso de expresar las preocupaciones internas es en sí mismo curativo.

### **Ejercicio**

El ejercicio es probablemente el antídoto más eficaz de autoayuda contra la fatiga y la depresión. Pero a veces es difícil practicarlo, en especial si levantarse de la cama es todo un suplicio. Como casi todo, lo mejor es hacer ejercicio con moderación. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, padece una enfermedad grave o tiene más de 50 años, es aconsejable hablar con el médico antes de embarcarse en ningún programa de ejercicio. Si está listo para empezar, comience poco a poco. Un plazo de cinco a quince minutos, de dos a tres veces al día, puede ayudar de verdad a superar la fatiga persistente. Esto es especialmente útil cuando practica ejercicio en un ambiente relajante, como un parque. Recuerde que 5 minutos de ejercicio son mejores que no hacer nada. Resístase a la tentación de "o todo o nada". Además, es conveniente resistir la tentación de hacer demasiado ejercicio. La clave es el equilibrio. A la hora de decidir qué tipo de ejercicio practicar, existen muchas posibilidades para elegir. Caminar es perfecto, porque no requiere ningún equipo especial salvo un calzado cómodo. Montar en bicicleta, nadar, bailar y arreglar el jardín pueden ser divertidos y terapéuticos a la vez. El yoga, el Tai Chi, el Quigong y el programa Pilates se consideran actividades muy beneficiosas. Cuando se aventure en el campo del ejercicio, incluya los estiramientos como parte de su programa. Empiece poco a poco y vaya aumentando gradualmente la actividad en función de cómo responda su cuerpo. El objetivo es encontrar un equilibrio de actividad que le revitalice durante el día y favorezca el sueño por la noche.

### **Combine descanso con actividad**

Concédase un período de descanso todos los días. El descanso es como un combustible para el cuerpo. Del mismo modo que llena el depósito de su vehículo, debe poner combustible en su cuerpo. Piense en el reposo como una medida preventiva y trate de descansar antes de fatigarse demasiado. Cuando sienta más energía, resista la tentación de saltarse un descanso. Esto sólo aumentaría su falta de rendimiento y su fatiga posteriormente. La clave es el equilibrio. Márquese un ritmo, tome descansos, planifique con antelación y delegue responsabilidades en otras personas. Pida ayuda. Busque la simplificación. Organice sus áreas de trabajo para poder trabajar con más eficiencia. Divida las tareas grandes en otras más pequeñas, y propóngase llevar a cabo sólo lo que sepa que puede hacer.

### **Sueño**

El sueño insuficiente o de mala calidad puede ocasionar cansancio prolongado durante el día. Asegúrese de dormir las horas suficientes. La Fundación Estadounidense del Sueño afirma que un adulto normal necesita dormir de siete a nueve horas cada noche. Si cree que la falta de sueño está contribuyendo a su fatiga, busque más información y consiga ayuda. Los problemas de sueño están bien estudiados y pueden hacerse muchas cosas para mejorar la calidad del sueño.

### **Pensamiento positivo**

El pensamiento positivo es una habilidad que puede aprenderse. Si se practica con asiduidad, el pensamiento positivo puede sustituir al negativo. Un estudio reciente evaluó a personas que padecían fatiga crónica. Después de entrevistarlas, se

observó que estas personas a menudo se decían a sí mismas y a los demás “Estoy cansada”. Entonces se formaron dos grupos y a la mitad se le pidió que no cambiara nada. A la otra mitad se le pidió que dijera en su lugar “Mi energía va a volver” cada vez que se sintieran cansados. El resultado de este estudio fue que los participantes del segundo grupo declararon que su nivel de fatiga se había reducido significativamente. Este ejemplo acerca del poder del pensamiento positivo puede ser una herramienta útil a la hora de superar la inercia.

Consejo: Practique el pensamiento positivo incluso si no cree en él. Con el tiempo, el pensamiento positivo puede convertirse en un hábito y ayudarle a mejorar muchos aspectos de su salud.

### **Reducción del estrés**

El estrés excesivo pasa factura sobre la salud. Pero evitar el estrés innecesario es más fácil de decir que de hacer. Existen varias técnicas que pueden ayudar a reducir el estrés. Algunos ejemplos son el yoga, la meditación, la visualización y las técnicas de control del estrés.

### **Abuso de sustancias tóxicas**

El alcohol, el tabaco, el exceso de cafeína y las drogas ilegales pueden causar depresión y ansiedad o agravarlas. El alcohol es depresivo e incompatible con el VHC. El impacto psicológico y físico del abuso de drogas ilegales está bien documentado. El tabaco y la cafeína son estimulantes y pueden aumentar la ansiedad. Aunque a veces resulta difícil dejar estas sustancias, es algo que puede hacerse. Se puede encontrar ayuda para dejar todos tipo de sustancias tóxicas. Pregunte a su médico sobre los recursos disponibles en su comunidad.

### **Diversión y actividades recreativas**

Encontrar actividades placenteras en las que pueda participar puede mejorar su estado de ánimo y prevenir pensamientos y sentimientos que contribuyan a la depresión. Trate de escoger al menos una actividad placentera y de encontrar tiempo para practicarla con frecuencia. Por último, es bueno favorecer algo que puede resultar contagioso: la risa. Portar el VHC puede ser doloroso y pesado – si nosotros lo permitimos. La risa no es una cura, pero puede aligerar esta carga. Es la única afección contagiosa que nos hace sentir bien y para la cual no necesitamos prescripción médica. ¡Recétesela usted hoy mismo!

### **Nutrición adecuada**

Trate de seguir una dieta baja en grasas y rica en fibras. Coma alimentos variados, que incluyan frutas, verduras y cereales integrales. Comer bien no lleva mucho esfuerzo, pero puede requerir cierta planificación. Existe una gran variedad de alimentos saludables que pueden escogerse sin tener que cocinar desde cero. Por ejemplo, puede comprar las verduras lavadas y cortadas para preparar fácilmente una sopa, una ensalada o una tortilla francesa. Los restaurantes de comida rápida actualmente ofrecen alternativas saludables a los habituales fritos. Un sandwich con pan integral y verduras es una opción sencilla, sana y deliciosa.

### **Próximo mes: Parte 3**

#### **Ayuda profesional y medicación**

*Lucinda K. Porter, Licenciada, Enfermera titulada, CCRC, Enfermera de investigación clínica en Hepatología, Centro Médico de la Universidad de Stanford*

*Dr. Eric Dieperink, Profesor ayudante de Psiquiatría, Escuela de Medicina de la Universidad de Minnesota*

*Deseamos expresar un agradecimiento especial a Liz Highleyman por su aportación*

*editorial a este artículo.*

*Derechos de autor, octubre de 2003 Lucinda Porter, Enfermera titulada; Dr. Eric Dieperink y Hepatitis C Support Project / HCV Advocate [www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org) – Reservados todos los derechos. Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca a los autores y se mencione al Hepatitis C Support Project.*