



# APRENDER

Desde que entré a formar parte de la Asociación Granadina de Esclerosis Múltiple, como profesional dedicado al campo de la Psicología, me planteé dos objetivos prioritarios. El primero fue intentar minimizar toda la sintomatología emocional derivada del padecimiento de la enfermedad en las personas afectadas. El segundo, es ofrecer la mayor información posible a todas las personas, afectadas y familiares, con el fin de ayudarles a comprender mejor su proceso de enfermedad.

Las sesiones clínicas, tanto individuales como grupales, se han convertido en una parte esencial para la rehabilitación de quienes solicitaron este servicio. Sin embargo, la información que mucha gente tiene a día de hoy sobre la enfermedad, no es del todo exacta. Desde que AGDEM, tomó la iniciativa de explorar el espacio cibernético a través de su página web ([www.agdem.es](http://www.agdem.es)) la posibilidad de hacer llegar la información a más familias es una oportunidad que no podemos dejar pasar por alto. Así, comenzar a actuar aprendiendo aspectos claves sobre la enfermedad, se convierte a día de hoy en una realidad que está al alcance de un solo clic.

Este boletín, nace con esa filosofía. La de informar, sensibilizar y dar contenidos de aprendizaje sobre los aspectos multidimensionales de la enfermedad. Así, intentaremos convertir este boletín en un recurso de aprendizaje para las personas afectadas y sus familiares, lo que sin duda, precisará del apoyo de todas y todos.

Este faro que aparece en como icono de este boletín, no indica más que el deseo de arrojar un haz de luz hacia la oscuridad que puedan tener las personas sobre su estado de enfermedad.

Os animo por tanto a participar activamente tanto en su composición y elaboración como en su lectura y aprovechamiento.

Muchas gracias



Alberto J. Ruiz Maresca



Este mural representa el momento en el que Elena recibió su diagnóstico. Pero igualmente representa, la evolución de su estado físico y mental, su presente y lo que espera de su futuro

## Contenido:

Editorial	1
Vivencias personales	1
Preguntas y respuestas. Alberto J.	2
La Depresión. Alberto J. Ruiz	2
La Depresión	3
Tengo una idea	4
actividades	4

Para resolver tus dudas dirígete a:  
[mejorgrupoterapeutico@hotmail.com](mailto:mejorgrupoterapeutico@hotmail.com),  
 o bien a [emgranada5@hotmail.com](mailto:emgranada5@hotmail.com).

¿tienes dudas?  
 Pregúntanos





# Preguntas y Respuestas

Tras un diagnóstico como el de la enfermedad de Esclerosis Múltiple, surgen multitud de cuestiones tanto a las personas afectadas por el mismo, como a los familiares. Una consecuencia importante de estas preguntas que la persona afectada se realiza es el inicio de una búsqueda de información, a través de Internet. Práctica muy común que en ocasiones genera más dudas que respuestas.

Este apartado surge con la intención de dar respuestas a las preguntas de quienes sufren la enfermedad, por lo que vuestra participación ha de ser muy activa enviando al correo electrónico las preguntas sobre las que deseáis respuesta.

Otro aspecto fundamental es lo que las personas creen saber su enfermedad, en ocasiones, la frase más oída es, “yo creo que lo sé todo”. Nada más lejos de la realidad. Ciertamente es que la persona afectada sabe mejor que nadie, cómo es la Esclerosis Múltiple, pero entender por qué se manifiesta así es otra cosa muy distinta.

Una de las primeras preguntas que se me plantean la consulta de la asociación es la siguiente:

**Me han diagnosticado recientemente, pero yo llevo sufriendo esto mucho tiempo, ¿Es posible que se hayan equivocado conmigo? .**

Esta cuestión que parece simple a priori, es formulada por todas las personas, y no sólo una vez, sino varias veces en sesiones clínicas. La respuesta a priori es complicada, aunque resulte evidente.

Hoy día el diagnóstico diferencial de esclerosis múltiple (EM) es muy fiable y por tanto la probabilidad de error es muy baja, aunque como todo, existe.

Un diagnóstico diferencial es el resultado de una serie de pruebas clínicas encaminadas a diferenciar los diversos procesos patológicos dentro de una misma categoría clínica, que está aceptada universalmente. El conjunto de pruebas clínicas, donde se incluyen las entrevistas con el paciente y la recogida de síntomas que son el motivo de consulta del paciente, se contrastan y dan como resultado el diagnóstico diferencial, es decir un juicio clínico que pone nombre a nuestra enfermedad, porque se diferencia clínica, patológicamente y sintomática, en su causa, evolución, pronóstico y tratamiento, de otras enfermedades que hay en esa misma categoría clínica de enfermedades. En definitiva la posibilidad de error ante un diagnóstico es posible y atribuible al error humano, como en cualquier cosa de nuestra vida, sin embargo, la probabilidad de que nuestro diagnóstico sea erróneo, es muy baja por no decir casi nula, considerando las evidencias clínicas que existen.

Fdo. Alberto J. Ruiz

## La Depresión.

La Depresión, es una enfermedad que tiene un carácter físico pero que su principal componente es una alteración emocional persistente donde la persona que la padece se ve indefensa y sin capacidad de reacción.

Cuando una persona se encuentra deprimida, su cerebro gestiona un déficit importante de una sustancia llamada serotonina. El componente bioquímico de la depresión explica las alteraciones con base orgánica que son síntoma de esta enfermedad, la astenia, los trastornos del sueño, etc.

En este apartado nos centraremos en el componente emocional y psíquico que aparece alterado en las Pero ¿por

qué surge una Depresión, en una persona que nunca tuvo problemas emocionales?

Generalmente los trastornos depresivos están asociados a la aparición de un acontecimiento vital de naturaleza negativa.

Las depresiones tienen multitud de causas posibles, pero sin duda, tienen que estar asociadas a episodios negativos de nuestra vida. En la enfermedad de la Esclerosis Múltiple, las depresiones surgen como una reacción emocional y mental que la persona vivencia desde el momento de su diagnóstico.

Las personas afectadas por esclerosis

múltiple, se verán afectadas por estados depresivos. Este trastorno evoluciona en diferentes estadios o fases, que harán

que la persona se sienta en un principio con estados emocionales muy variables, sin saber qué le ocurre realmente, pero con la sospecha de que algo le está pasando.

**¿Cómo se manifiesta la Depresión en personas afectadas por Esclerosis Múltiple?**

La depresión asociada al padecimiento de una enfermedad como la esclerosis múltiple, provoca la aparición de una serie de síntomas que la persona debe

*Cuando nuestra forma de pensar es errónea, nuestra forma de sentir lo que pensamos, también lo es y por tanto nuestra forma de actuar y comportamos estará también alterada, aunque creamos hacer lo correcto.*

# La Depresión. Sus Síntomas

conocer para entender mejor su enfermedad y así poder superarla. Para hacernos una idea clara de qué es una depresión, entenderemos esta como una alteración en nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Esta alteración a nivel cognitivo provoca que los pensamientos que la persona enferma tiene, tengan una base irracional, son las llamadas distorsiones cognitivas. Una distorsión, es una secuencia de pensamiento no lógica, que la persona asume como totalmente lógica, y por tanto, automatiza en su dimensión cognitiva. Pero una alteración en la forma de pensar, por ejemplo, *no podre salir nunca de esta tristeza*, provoca que la emoción asociada a ese pensamiento, también esté alterada. Por tanto, si la persona piensa y siente de forma ilógica, su conducta o comportamiento será diferente a cómo habitualmente actuaba la persona. Es por esto que se puede reconocer cuándo una persona está bajo la influencia vital negativa o sintomatología depresiva, por ella misma o por los familiares o personas más cercanas.

Los síntomas que aparecen son los siguientes.

1. Estados de tristeza profunda. Pueden ser transitorios o duraderos en el tiempo.
2. Llanto que puede aparecer de forma involuntaria y sin poder controlarlo. También puede que ocurra que la persona tenga ganas de llorar y no pueda hacerlo.
3. Estados de irritabilidad. La persona comienza a variar su comportamiento, contesta más que antes, provoca desplantes y además tolera menos las decepciones y las frustraciones.
4. Problemas de ansiedad. La ansiedad es un proceso muy complejo. Puede ser una enfermedad en sí misma o ser un síntoma, como en este caso. La ansiedad es un estado de agitación físico, mental y conductual. En la persona con esclerosis, se manifiesta sobre todo en su formato mental, provocando estados continuos de incertidumbre, es decir, la persona no puede dejar de pensar sobre sí misma, su estado de salud anterior, su estado de futuro, etc.
5. Alteraciones en el sueño, que impiden la conciliación y mantenimiento del mismo.
6. Pensamientos recurrentes de carácter negativo y obsesivo. Este tipo de pensa-

mientos son los llamados pensamientos automáticos. Aparecerán en la mente de la persona, aunque esta no quiera, y su aparición alterará de forma inmediata el estado emocional de la persona afectada.

7. Rechazo de la ayuda. Generalmente la persona afectada, rechaza en la primera fase de la enfermedad depresiva la ayuda, tanto familiar como profesional. Esto hace que la persona se ancle en el estado de negación.
8. Pérdida de interés y aislamiento. Consecuencia del punto anterior, la persona empieza a individualizarse, intenta ser autónoma e independiente en todas sus funciones, lo que supone a su vez, no asumir la EM. Esto le provoca aislamiento social y personal y provoca una pérdida continua de interés por las cosas, personas, etc, rechazando todo lo que antes hacía y ahora no puede hacer, por insignificante que sea.

Lo realmente importante, es que la persona afecta no reconoce estos síntomas como un problema psíquico y emocional, y acaba atribuyéndolo a la propia enfermedad física que padece, EM.

## ¿Qué puedo hacer? Ante un trastorno depresivo-ansioso, existen muchas opciones antes de negar lo que nos está ocurriendo.

Pedir ayuda, puede resultar lo más difícil, pero también lo más necesario para superar este problema.

Cuando la persona afectada se pregunte

¿qué me pasa? Y no tenga respuesta, lo mejor es solicitar ayuda profesional.

La Asociación Granadina de Esclerosis Múltiple, entre sus servicios, ofrece la ayuda psicológica para pacientes afectados y familiares socios de AGDEM.

*Solicitar ayuda profesional puede resultar difícil pero es lo más importante. AGDEM, te ofrece este servicio, entre otros muchos.*

Los estadios depresivos son duraderos en el tiempo, por tanto creer, que hoy no estoy bien, pero mañana sí lo estaré, es un

error.

Si no tienes respuesta a las preguntas que te haces sobre tu estado, consúltanos, nuestro objetivo es ayudarte.

## Estoy recién diagnosticada/o

Cuántas preguntas surgen después de un diagnóstico que nos ha sido lo bajo una situación de angustia y malestar

¿Por qué a mí?, ¿qué es?, ¿se cura?, ¿qué puedo hacer? ¿dónde tengo que ir?, etc.

Este apartado está destinado a las personas que se encuentran bajo esta situación, y que

desean formular preguntas, escribir su experiencia o conocer más sobre su proceso de enfermedad y cómo afrontarlo.

Estoy recién diagnosticada/o será un espacio de intercambio de experiencias y vivencias, que harán descubrir a todas las personas que deseen participar, un hecho necesario e importante.

El descubrimiento que marca un punto de inflexión, y por lo tanto un antes y un

después en la rehabilitación de las personas con esclerosis múltiple, no es otro que el de compartir con otras personas su estado vital, es decir, sentirse comprendidos plenamente ante su estado.

Si deseas compartir tu experiencia, tienes preguntas, dudas, escríbenos a:

[mejorgrupoterapeutico@hotmail.com](mailto:mejorgrupoterapeutico@hotmail.com)

Att. De Alberto J. Ruiz Maresca.

## TENGO UNA IDEA



Las ideas son todas bien recibidas. Intentamos hacer un boletín informativo que cubra todas las necesidades informativas posibles. En este boletín colaboran personas afectadas de EM en su edición, maquetación, diseño, etc.

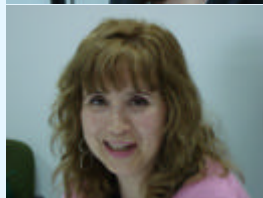
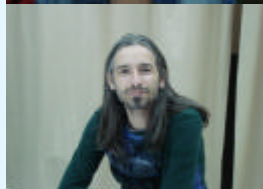
**TENGO UNA IDEA** desea recoger las aportaciones de las personas con las que por diferentes motivos no acuden a AGDEM, pero que desean hacerse oír en este apartado.

**TENGO UN IDEA** quiere recoger aquellos contenidos que os interesan especialmente y que no han sido publicados aún.

La dirección de este boletín se guarda el derecho a la publicación de los contenidos así como a la elección de los temas propuestos por interés común.

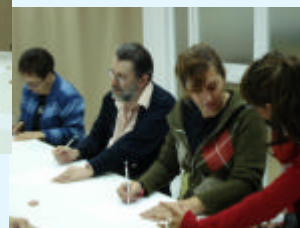
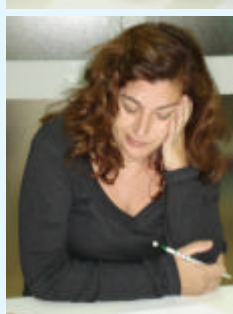
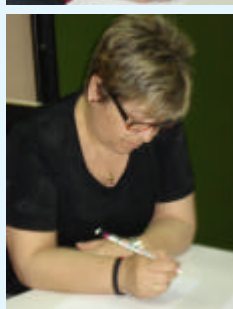
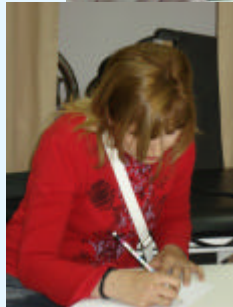
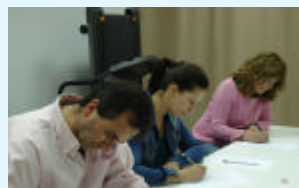
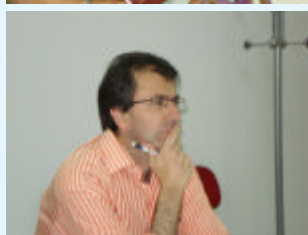
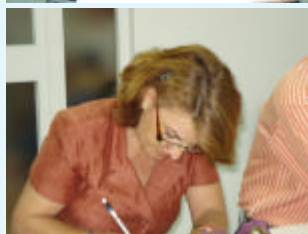
Para participar: [mejorgrupoterapeutico@hotmail.com](mailto:mejorgrupoterapeutico@hotmail.com)

# Imágenes de nuestras Actividades



Algunas fotos del primer grupo de terapia desarrollando actividades del taller de autoestima y la el test del árbol.

Todas las fotos son publicadas con permiso



**ASOCIACIÓN GRANADINA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

C/ Quinto Centenario S/N  
18100 ARMILLA  
GRANADA

Teléfono: 958 57 24 48  
Correo: [emgranda5@hotmail.com](mailto:emgranda5@hotmail.com) ó  
[mejorgrupoterapeutico@hotmail.com](mailto:mejorgrupoterapeutico@hotmail.com)

