

VIVIR CON PARÁLISIS

La salud mental de las mujeres después de la parálisis



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Primera edición 2020

Esta guía ha sido preparada sobre la base de la literatura científica y profesional. Se presenta con fines educativos e informativos; no debe interpretarse como diagnóstico médico o consejo de tratamiento. Por favor, consulte con un doctor o profesional médico apropiado si tiene preguntas específicas acerca de su situación.

Créditos:

Escrito por: Patty Kunze, BSN, RNC, Roberta Palmer, RN y Laurie Pepitone

Producido y editado por: Sheila Fitzgibbon y Rebecca Sultzbauh

Traducción por: Patricia E. Correa

Fundación de Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

800-539-7309 línea gratuita dentro de los EE. UU.

973-379-2690 teléfono

ChristopherReeve.org | Paralysis.org

© 2020 Christopher & Dana Reeve Foundation

La salud mental de las mujeres despues de la paralisis

CONTENIDO

- 1** Introducción: Importancia de la salud mental
- 2** La adaptación a la lesión de la médula espinal o al inicio de la parálisis
- 7** Creando un sistema de apoyo
- 12** El estrés
- 15** La depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés post-traumático
- 27** La imagen corporal
- 32** La autoestima
- 37** Referencias

INTRODUCCIÓN: IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL



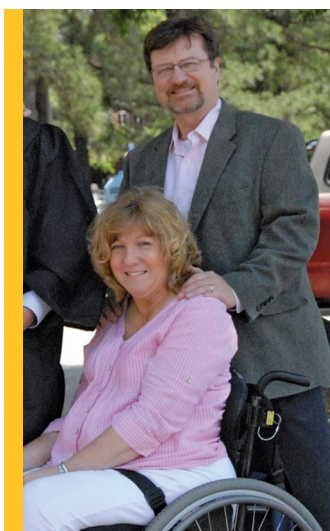
Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), alrededor de 27 millones de mujeres en los Estados Unidos tienen discapacidades y el número está creciendo. Cuando ocurre una enfermedad o lesión, particularmente la parálisis causada por una lesión de la médula espinal, espina bífida o esclerosis múltiple, su salud mental está en riesgo ya que es probable que usted sea incapaz de hacer las tareas de su rutina diaria. Esto es particularmente cierto para aquellas que tienen lesiones graves de la médula espinal que resultan en paraplejía o cuadriplejía ya que su lesión puede afectar cómo piensa y se siente.

La salud mental se compone de su bienestar emocional y social – o satisfacción con la vida – y afecta la forma en que usted piensa, siente y se comporta. Tener una buena salud mental es vital para llevar una vida gratificante y bien equilibrada, ya que promueve la productividad y el éxito en actividades y relaciones tanto dentro como fuera del hogar.

LA ADAPTACIÓN A LA LESIÓN DE LA MÉDULA ESPINAL O AL INICIO DE LA PARÁLISIS

Una lesión de la médula espinal o una pérdida de la función muscular cambia significativamente todos los aspectos de su vida y cuerpo; el cuidado mental adecuado es vital para ayudarle en la adaptación. Las actividades cotidianas, como los programas intestinales y de la vejiga, el arreglo personal, el uso del teléfono y la computadora, la cocina y el transporte al trabajo y de regreso, tendrán que ser alterados. Con tantos cambios en su vida cotidiana y sus habilidades, no es sorprendente que tantas mujeres con parálisis experimenten dificultades con la salud mental.

Según un informe del Foro de Lesión Medular de la Universidad de Washington, hay alrededor de 27 millones de mujeres que viven con una discapacidad física en los Estados Unidos, de las cuales aproximadamente 39 000 tienen una lesión de la médula espinal. Un estudio realizado por el Centro de Psicología del Desarrollo y Psiquiatría de la Universidad de Monash encontró que las lesiones medulares duplicaron el riesgo de problemas de la salud mental, con 48,5 por ciento de los sobrevivientes con depresión, 37 por ciento que enfrentan ansiedad, 8,4 por ciento que enfrentan trastorno de estrés postraumático, y el 25 por ciento siente niveles altos de estrés a nivel clínico. Las mujeres con discapacidad tienen el doble de probabilidades de sufrir depresión que los hombres debido a su discapacidad y a su sexo femenino. Esto se debe en gran medida a los obstáculos a la atención de la salud, el desempleo, los salarios más bajos y el aumento del tiempo y el esfuerzo para completar las actividades cotidianas.



“Mi primer año después de la lesión, luché muchísimo con la ansiedad. Estaba triste, pero también estaba preocupada por el “qué será” que puede ocurrir en mi matrimonio, mi vida familiar, mi profesión, y nuestro estado financiero. Mi marido y yo acabábamos de comprar nuestra nueva casa con dos salarios, mi ingreso se redujo permanentemente, y nuestra casa nueva tenía que ser reajustada para acomodarme a mí y a mi nueva forma de vida. La ansiedad fue repentinamente ensordecedora y muy abrumadora. Lo que me pareció útil fue crear una lista de tareas por hacer. A medida que se completaba cada elemento, lo marqué y pasé al siguiente.”

Patty, T-3/T-4, lesionada en 2009

ETAPAS DE CAMBIO Y REDESCUBRIMIENTO

Hay aproximadamente 17 000 nuevas lesiones de la médula espinal reportadas cada año en los Estados Unidos y, a partir de 2016, 1,4 millones de personas están viviendo con una lesión de la médula espinal. Además, hay casi 5,4 millones de estadounidenses que viven con alguna forma de parálisis (derrame cerebral, lesión medular, esclerosis múltiple, etc.).

Las etapas por las que puede pasar después de una lesión medular o el inicio de la parálisis son similares a las etapas de la aflicción. Algunas personas pueden pasar por algunas o todas las etapas de cambio y redescubrimiento, que incluyen lo siguiente:

- Confusión y agitación
- Negación
- Ira y depresión
- Pruebas
- Aceptación

Tener dificultad para entender porque o cómo ocurrió la lesión es común. Su mundo ha cambiado dramáticamente, lo que a menudo resulta en sentirse confundida y amarga, generalmente poco después de la lesión. Durante este tiempo, puede comenzar a actuar fuera de su temperamento o comportamiento normal. Por ejemplo, si usted es típicamente calmada y puede tomar fácilmente medidas para superar un problema, su personalidad cambia y ahora se siente ansiosa o molesta. Este cambio es completamente natural considerando que la gente a menudo actúa fuera de carácter cuando se enfrenta a un desafío.

Esta etapa a menudo da camino a sentimientos de confusión o incluso incredulidad sobre tener que lidiar con su nueva realidad. No saber cuál es el próximo paso a tomar o lo que sucederá en el futuro puede traer tal ansiedad que negará su estado actual, se alejará de la gente y tratará de convencerse de que nada está mal.

Esta perspectiva es esencialmente un mecanismo de defensa para ayudarle a evitar el dolor y la tristeza que siente por la lesión.



Encuentra tu fuerza impulsadora para salir de tu crisis. Es importante no quedarte atrapada en una etapa por mucho tiempo.”
Keyonna, T-4/T-5, lesionada en 2005

La ira y la depresión son reacciones comunes a la parálisis. Es posible que sienta que su lesión es injusta si estuvo fuera de su control y quiera desquitarse con los demás o estar extremadamente molesta consigo misma. Algunas incluso informan que quieren permanecer enojadas porque le ayuda a darse cuenta de que al menos están sintiendo algo. La depresión puede venir en semanas, meses o incluso años después de una lesión medular, al afligirse sobre la pérdida de sus habilidades. El proceso de adaptación y el cambio de su forma de pensar y sentir tomará tiempo.



Lograr mejoras en su función a menudo conlleva a un período donde prueba sus límites para determinar lo que puede y no puede hacer. Puede ser difícil al principio, mientras aprende nuevas formas de completar las tareas diarias y se da cuenta que no puede hacer algunas cosas en absoluto. Sin embargo, esta etapa le ayudará a determinar lo que necesita para lograr una calidad de vida buena y descubrir su nueva normalidad.

La aceptación es un paso crucial en su adaptación a vivir con una lesión de la médula espinal. Es ser capaz de aceptar lo que le sucedió en el pasado y desarrollar nuevas

formas de hacer frente. Usted sabrá y será capaz de establecer sus limitaciones, pero también aprenderá cómo disfrutar mejor de nuevas experiencias para lograr una vida satisfactoria. Esta puede no ser la etapa final en su proceso de adaptación ya que puede pasar por estas etapas en otros momentos de la vida, especialmente cuando experimenta un cambio o transición importante, incluyendo el inicio de un nuevo trabajo, al enfrentar problemas en sus relaciones o convertirse en mamá. Pero a medida que va a través de los pasos cuando se enfrenta a un desafío, se verá más feliz y satisfecha.

INDICIOS DE ADAPTACIONES SALUDABLES Y NOCIVAS

La adaptación a la parálisis toma tiempo. Como con todo cambio, tiene que ser realista en sus metas y estar lista y dispuesta a transformar cómo piensa y actúa para alterar su percepción de sus circunstancias. Todo el mundo tiene diferentes expectativas, desde sentirse feliz e intentar participar en actividades divertidas y significativas hasta prevenir el estrés, la depresión, o la ansiedad y todo lo que hay en el medio. En gran medida, la forma en que se adapta después de su lesión es dirigida por su personalidad y cómo se adapta típicamente al cambio cuando se enfrenta a la adversidad.

No hay una manera definitiva de lograrlo, pero la investigación ofrece algunas indicaciones de las adaptaciones saludables y nocivas. Los signos saludables incluyen tener una estrategia eficaz de afrontamiento, similar a encontrar maneras de superar los desafíos o ver la lesión como una prueba para mejorar su propia vida. Las mujeres con una adaptación saludable son resistentes y pueden recuperarse rápidamente de los contratiempos encontrando satisfacción personal y participando con amigos, familiares, grupos en la comunidad y organizaciones. Ser flexible y adaptable son la clave cuando se encuentra con obstáculos, así como tener la capacidad de resolver problemas para lograr su objetivo. Las personas con una lesión medular, en especial las mujeres, normalmente pueden aportar e intercambiar ideas y dominar los problemas, lo que equivale a adquirir una mayor calidad de vida y menos problemas médicos.

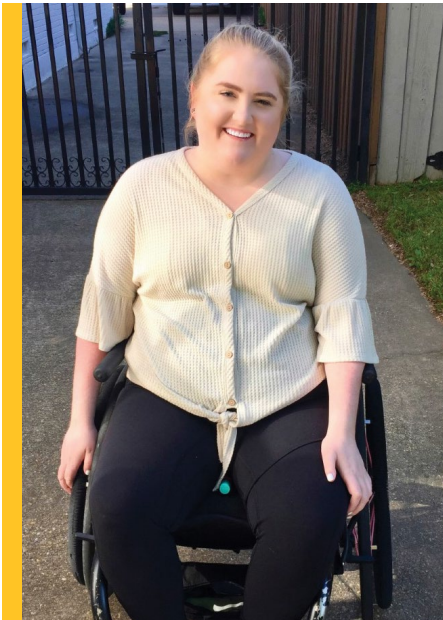
Es completamente normal y previsto que se sienta triste después de una lesión en la médula espinal. Sin embargo, si continúa sintiéndose triste, será susceptible a deprimirse, especialmente si se permite sentirse indefensa. Algunos ejemplos de comportamientos poco saludables incluyen centrarse en los aspectos negativos de su situación, lo que no puede hacer y los escenarios potenciales que podrían suceder, volverse dependientes de los demás y renunciar cuando se presentan obstáculos. Más del 25 por ciento de las personas con una lesión de la médula espinal experimentaron depresión antes de que se lesionarán. Esto puede dificultar la adaptación. Si cree que está deprimida, debe hablar con un profesional de la salud mental para discutir los tratamientos que pueden incluir los medicamentos y el asesoramiento. También considere hablar con sus amigos, familiares o miembros de la comunidad de confianza para ayudarlo a controlar sus emociones y encontrar soluciones.

ENCONTRAR UNA NUEVA NORMALIDAD

El momento en que usted comienza a adaptarse a una lesión medular o el inicio de la parálisis tanto mental como físicamente varía para cada persona; algunas pueden mejorar en unas pocas semanas mientras que otras necesitan meses. La aceptación de su nueva normalidad ocurrirá a medida que comience a sentirse cómoda con usted misma y sus necesidades de atención y cuando se dé cuenta de que su personalidad y valores no han cambiado, solo sus circunstancias.

Abordar sus relaciones con otros es una parte importante para encontrar una nueva normalidad. Ya sea definiendo nuevos papeles y responsabilidades como pareja, mamá, empleada, etc., usted necesita trabajar junto con los miembros de su familia o su empleador para determinar cómo acomodar mejor a todos y regresar a su vínculo normal. Asegúrese de escuchar los deseos y las necesidades de los demás y de ser una participante activa en su relación.

Comprender sus habilidades y pedir ayuda cuando la necesita es sin duda una gran parte de ser capaz de lograr la normalidad. Sin embargo, es importante que tome medidas en lugar de permitir que otros hagan cosas que usted es capaz de completar. Ser una participante activa en su rehabilitación también es vital para aprender cómo cuidarse.



“

Mi familia es un apoyo enorme, pero siempre intento algo tres veces antes de pedir ayuda. La única manera de mejorar es practicar.”

Sarah, C-7, lesionada en 2015

CREANDO UN SISTEMA DE APOYO

Hay muchas maneras en que usted necesitará ayuda en los días, meses e incluso años después de su lesión. A medida que se adapta a la vida con parálisis, verá lo importante que es tener una red fuerte de amigos, familiares, vecinos, compañeros y grupos de apoyo de la comunidad a su lado. Estar conectada con sus amigos, familia y comunidad y nutrir las relaciones que ha formado es muy importante. Es común querer apartarse de la gente y esconderse, pero pasar tiempo con la familia y los amigos le ayudará a mantenerse positiva, saludable y esperanzada. Y cuando se sienta triste o frustrada, puede recurrir a su sistema de apoyo para que pueda pasar por la trecha difícil.



Las cosas no van a ser fáciles, pero no te des por vencida. Consigue la ayuda de otros para poder lograr todo lo que quieras hacer.” Brandy, C-4 a T-8, lesionada en 2014

ESTABLECIENDO SU SISTEMA DE APOYO

Tener un sistema de apoyo es un elemento esencial para su nuevo estilo de vida. Mientras explora cómo necesitará la asistencia y atención de su familia y amigos, considérelos ya que es probable que esto sea territorio extranjero para ellos también. Cada uno responderá de diferentes maneras dependiendo de su nivel de comodidad, lo cerca que están de usted y su confianza en que están actuando de la manera correcta. Es útil si tiene conocimiento de su lesión y está dispuesta a educarlos y enseñarles en cómo pueden apoyarle.

Comience explicando el alcance de su lesión y cómo afecta sus

habilidades para que tengan una comprensión clara de lo que pueden hacer para ayudarlo. Será un proceso de aprendizaje, así que no dude en intervenir para corregir las acciones incorrectas o simplemente hacerles saber si están ayudando demasiado. Mientras que puede ser incómodo al principio, ser transparente sobre su parálisis y sus necesidades conducirá a relaciones sanas y fuertes.

Definir las funciones de los que están en su sistema de apoyo es crucial para facilitar su transición y asegurar que no haya agujeros en sus necesidades de cuidado. Usted requerirá un ambiente de amor, cuidado y confianza completamente abarcador que se logrará en múltiples niveles, incluyendo física, mental, emocional y espiritualmente. Estos son componentes vitales para mantener su positividad y autoestima, que son necesarios para superar los obstáculos que a menudo surgen después de la parálisis.

No todo el mundo será adecuado para asistirle de la misma manera, así que hable con cada miembro de su sistema de apoyo para determinar su disponibilidad y nivel de comodidad con ciertas tareas. Si alguien no es capaz de ayudarlo físicamente, tal vez sea capaz de apoyarle emocional y mentalmente. Esta es una buena manera de incluir a los jóvenes y a las personas mayores como participantes activos en su adaptación a una nueva vida después de la parálisis. También tendrá que seguir desafiándose intelectualmente, lo que puede significar volver al trabajo o adaptarse para que pueda trabajar de forma remota. Aliste a sus colegas o busque a sus compañeros que viven con la misma discapacidad para que le ayuden.

Ya que experimentará una avalancha de emociones, las personas a su alrededor son necesarias para ayudar a identificar y abordar las etapas de su adaptación emocional a una lesión medular. Converse con las personas de confianza sobre cómo se siente; puede encontrar que ellos están sintiendo lo mismo, solo en un nivel diferente. Mientras trabajan juntos para superar sus inquietudes y preocupaciones, poco a poco determinarán maneras de aceptar y resolver los desafíos.



Tiene que pedir ayuda a su grupo. Puede ser difícil al principio, pero si usted continúa trabajando en sí misma podrá superar sus inquietudes. Rodease de personas de todas las habilidades. Los que no tienen discapacidades tienen la mayor compasión, pero los compañeros en las sillas de ruedas han pasado por esto, por lo que su consejo es inestimable”.

Brandy, C-4 a T-8, lesionada en 2014

ESTRATEGIAS PARA CONSTRUIR Y MANTENER UN SISTEMA DE APOYO

Es común que los amigos y la familia se reúnan para ofrecer apoyo cuando se acaba de lesionar. Después de que haya pasado algún tiempo, también es típico que el nivel de apoyo tiende a disminuir por una u otra razón. No tenga miedo de comunicarse con alguien con el que perdió contacto. Todo el mundo lleva vidas muy ocupadas y es fácil para un amigo o un miembro de la familia distraerse con sus responsabilidades diarias. Es útil conectarse cuando solo quiere decir hola e invitarlos a tomar un café o si es capaz de ayudarles con una tarea. Mantener y continuar su dedicación en sus relaciones es necesario para que los vínculos florezcan.



Mantente conectada. Mantén las relaciones con tu comunidad, tanto con los que están en silla de ruedas y los que no. Llama, envía un mensaje de texto, reúnete para tomar un café y has todo lo posible para aceptar invitaciones para conocer a otros. Incluso si tiene un mal día o has tenido un problema, olvídalos, díles que necesitas un poco de tiempo y mantén la conexión."

Ashley, T-10, lesionada en 2014

Esto es especialmente cierto para su cónyuge o pareja, ya que su vida también se verá significativamente afectada como resultado de su lesión. Tómese su tiempo para discutir sus necesidades como individuos, pero también sus necesidades como pareja. Un estudio realizado por el Departamento de Medicina Física y Rehabilitación de la Universidad de Michigan encontró que las parejas tenían entre un 1,3 y un 2,5 por ciento más probabilidades de divorcio que la población general en los primeros tres años después de una lesión de la médula espinal; en los años siguientes, la tasa de divorcio fue de aproximadamente de 40 por ciento. Sin embargo, el mismo estudio también encontró que cuanto más tiempo las parejas pasaron comunicándose y participando en actividades que ambos disfrutaban fuera del hogar, mejor era su relación, lo que disminuyó la

probabilidad de divorcio. Como cualquier relación, necesita hacer un esfuerzo para disfrutar del tiempo juntos y mostrar gratitud, amor y afecto todos los días. Cada relación fuerte mantiene su éxito cuando ambas personas son tratadas como iguales, respetadas y cuidadas. Si ambos están comprometidos a largo plazo, su relación puede sobrevivir y puede incluso evolucionar y crecer más fuerte superando la adversidad juntos.



Tener un poco de normalidad cuando todo lo demás no es lo mismo hace que te des cuenta de que todavía estás bien."

Brandy, C-4 a T-8, lesionada en 2014

Habrà ocasiones en que necesitará ayuda de personas fuera de su círculo que están más en sintonía con lo que está pasando. Los psicólogos y los médicos son buenas opciones para el apoyo clínico, pero si desea conectarse con otros que viven con una lesión de la médula espinal y puede hablar con la experiencia de primera mano, los grupos de apoyo son un gran recurso para formar un sentido de comunidad. Estos grupos (a menudo se encuentran en hospitales, centros de rehabilitación, foros en línea y eventos comunitarios) pueden ofrecer comprensión, perspectiva y orientación para ayudarle a crear y mantener una perspectiva positiva.

Buscar y encontrar mentores con lesiones medulares después de su lesión es una de las mejores cosas que puede hacer. Pueden proporcionarle datos clave sobre la salud relacionados con la vida con parálisis que sus médicos y enfermeras de rehabilitación pueden olvidar de transmitir, incluyendo cómo controlar infecciones del tracto urinario y resolver problemas con el cuidado intestinal. Los mentores también pueden proporcionar estrategias y consejos para llevar una vida activa y aumentar la independencia, tales como recomendaciones para viajar, hacer ejercicio, dieta y nutrición, y consejos para conducir, regresar al trabajo o a la escuela y manejar sus finanzas. El Programa de Apoyo entre Compañeros y Familiares de la Fundación de Christopher & Dana Reeve ofrece mentores entre compañeros de uno a uno en español: ChristopherReeve.org/peer.



Es increíblemente importante encontrar un mentor que ha estado en una situación similar y pueda ofrecerte apoyo y orientación. Si estás en un punto bajo, a veces necesitas la perspectiva de alguien que ha estado en tus zapatos para superarlo"

Sarah, C-7, lesionada en 2015



Las revistas y páginas web en línea también están llenas de información y artículos de aquellos que han tenido una lesión similar y pueden proporcionar una nueva perspectiva y recursos; también pueden ayudarle a mantenerse al día sobre nuevos productos, noticias y desarrollos de la investigación. Únase a los foros en línea y grupos en las redes sociales relacionados con vivir con una lesión de la médula espinal en Facebook e Instagram. Estos le darán la oportunidad de buscar temas pasados y publicar sus propias preguntas para que la comunidad las responda. A menudo a través de estos grupos, usted puede encontrar oportunidades para asistir a eventos temáticos, informativos y divertidos para darle la oportunidad de conectarse con nuevos compañeros. Un evento de alta asistencia es la serie de Abilities Expos (www.abilities.com) que se celebran en todo el país y que ofrece talleres, demostraciones de productos y actividades que pueden mejorar su calidad de vida.



Uso las redes sociales para mi beneficio. En lugar de centrarme en lo que no puedo hacer, lo uso para encontrar gente haciendo cosas asombrosas en sus circunstancias. Siempre he estado activa en los deportes y me encontré con la natación parapléjica. Averigüé y, tras cinco meses, nadé en el Campeonato Nacional Paralímpico de Natación de Estados Unidos y gané el tercer lugar. Hice un récord personal y clasifiqué 18 en el mundo. Ahora mi objetivo es competir en los Juegos Paralímpicos de 2024 en París". Sarah, C-7, lesionada en 2015

EL ESTRÉS

El estrés puede tener un impacto perjudicial en su salud física, mental y emocional. Por ejemplo, los niveles altos de estrés se asocian con niveles altos de depresión. Si siente estrés, puede tener signos físicos que pueden incluir dolor y náuseas, dolor en el pecho, ritmo cardíaco rápido y resfriados frecuentes. Los síntomas mentales y emocionales consisten en problemas de memoria, incapacidad para concentrarse, un punto de vista negativo, sensación de ansiedad o preocupación constante, así como depresión, irritabilidad y sentirse abrumada.

Algunas también pueden experimentar cambios en su comportamiento como comer menos o más, dormir demasiado o muy poco, postergar o descuidar responsabilidades, evitar las situaciones sociales, aliviar el dolor o la ansiedad con las drogas y el alcohol, así como un aumento de los hábitos nerviosos como morderse las uñas.

Un estudio encontró que los niveles altos de estrés estaban directamente relacionados con los obstáculos arquitectónicos en los hogares y en el trabajo, problemas con la asistencia personal y problemas con los servicios de transporte. Según un análisis, las mujeres tienden a luchar más con el estrés cuando encuentran limitaciones funcionales. Es útil investigar los recursos en su área que pueden aconsejarle sobre las acomodaciones apropiadas para lograr la independencia, incluyendo regresar al trabajo.

DOMINAR EL ESTRÉS

Una fuente de estrés para las personas que viven con lesiones en la médula espinal es el dolor. La mayoría de las personas con una lesión medular reportan sentimientos o dolor continuos y desagradables. Alrededor de un tercio describe el dolor como grave, con el que puede ser muy difícil de vivir. Desafortunadamente, el dolor constante relacionado con las lesiones de la médula espinal tiende a existir en varios puntos del cuerpo y típicamente no mejora con el tiempo. Puede interferir con las actividades normales de la vida, causando así depresión. Solo unos pocos medicamentos para el dolor son útiles y algunos pueden proporcionar un alivio ligero, pero con efectos secundarios potencialmente peligrosos. Por esta razón, la mayoría de las personas necesitan métodos alternativos del control del dolor como la hipnosis, la relajación, las imágenes, la meditación o el yoga. El sueño a menudo mejora como resultado de la hipnosis ya que ayuda a aliviar el dolor.

El ejercicio proporciona beneficios que incluyen más flexibilidad,

tonalidad muscular mejorada, mayor resistencia y energía y el control del estrés. La actividad aeróbica regular aumenta el funcionamiento del corazón y los pulmones, mejora las actividades cotidianas y la independencia, disminuye las posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas y mejora la salud mental. Todos los adultos pueden beneficiarse de ser físicamente activos, especialmente aquellos con discapacidades. Lo mejor es hablar con su médico para determinar qué tipo de actividades físicas son apropiadas para su capacidad, así como la duración recomendada por semana.

Cuando esté lista para volver al trabajo, puede eliminar parte del estrés asociado al consultar las fuentes que proporcionan ayuda para realizar esta transición. La Red de Acomodación en el Empleo (Job Accommodation Network- <https://askjan.org/espanol/Preguntas-Frecuentes.cfm>) proporciona orientación gratuita, experta y confidencial sobre las modificaciones en el lugar de trabajo y los problemas de empleo por discapacidad. La página web tiene una lista de agencias estatales de rehabilitación vocacional que pueden ayudarle a regresar al trabajo. Además, la Utilización de Investigación de Vida Independiente (Independent Living Research Utilization- www.ilru.org) tiene una lista de Centros de Vida Independiente y Consejos de Vida Independiente a nivel estatal en cada estado que puede proporcionarle información y recursos locales, incluyendo encontrar un capacitador independiente de habilidades para la vida.

Asistir a la rehabilitación para aprender nuevas habilidades y resolver problemas es vital para manejar el estrés. Un equipo de profesionales estará involucrado en su rehabilitación para maximizar el aprendizaje de cómo conllevar su lesión medular. Usted también obtendrá una mayor comprensión de las herramientas necesarias para hacer su vida diaria más fácil y controlable.



Está bien decirle a la gente que estás teniendo un mal día. Toma tiempo para cuidar de ti misma y evalúa tus circunstancias y necesidades. Acepta tu día arruinado y decide que mañana será mejor. Escríbelo en una nota adhesiva y ponlo en el espejo: Hoy fue un mal día, mañana no lo será. Si tu mal día continúa a una semana o más, habla con un profesional de la salud clínica. La salud mental no se habla lo suficiente. No tengas miedo de conseguir ayuda."

Ashley, T-10, lesionada en 2014

PREVENIR EL ESTRÉS

La forma en la que responde a su lesión o circunstancias será altamente impredecible y su adaptación emocional puede tomar

tiempo, incluso meses. Sin embargo, hay maneras de ayudarse a sí misma durante este tiempo, confiando en un amigo, ser querido o médico y manteniendo un diario de sus desafíos y éxitos, así como cómo se siente acerca de su recorrido. Hablar con otros acerca de su lesión de la médula espinal o parálisis le ayudará a descubrir ideas y experiencias con las que puede trabajar. Esto también puede ayudarle a conocer a otras personas que viven con parálisis en su comunidad. Establecer metas realistas y alcanzarlas también le ayudará a avanzar.



Mantente en movimiento, ocupada y activa. Participa en grupos y organizaciones sin fines de lucro que te interesan. Tu instinto puede decirte que no, pero hay muchos recursos disponibles para mejorar tu bienestar. Busca en tu comunidad, grupos o amigos que han estado en una situación similar para encontrar un mentor o ayudar a otra persona.” Ashley, T-10, lesionada en 2014

Programar visitas anuales con su(s) especialista(s) y proveedor de atención primaria ayudará a tratar problemas médicos así como prevenir posibles enfermedades a las que pueda ser susceptible. Un chequeo completo debe incluir un examen físico completo y una vacuna contra la gripe (influenza) una vez al año. Los exámenes médicos y las pruebas adicionales variarán de acuerdo con su edad y su historial de salud. Asegúrese de hablar con su proveedor de seguros para poder visitar a los médicos que tienen acomodaciones e instalaciones para realizar su mamografía anual y el Papanicolaou. Visitar a su médico anualmente también es una buena idea, ya que las lesiones de la médula espinal se han asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Evitar el consumo de alcohol, drogas o fumar también le ayudará a mantener la cabeza clara y es una buena forma de mantener su cuerpo fuerte para ponerla en el camino de un estilo de vida activo.

Es importante tener una dieta saludable y mantenerse activa para prevenir el estrés. El hecho de que tenga una lesión de la médula espinal o parálisis no significa que no pueda disfrutar de las actividades que le gustan. Al adaptarse y aprender cómo puede participar de una manera modificada, pueda mantenerse activa y sobresalir en sus hobbies e intereses.

Viajar es una buena forma de relajarse y vivir la vida al máximo. Necesitará un poco más de planificación, pero al final vale la pena. Asegúrese de contactar a la aerolínea, el hotel y la línea de cruceros para asegurarse que satisfacen sus solicitudes para acomodaciones especiales. Lleve sus medicamentos y suministros para el cateterismo

y otros regímenes de autocuidado en su equipaje de mano y descansa todo lo posible para que pueda mantener sus rutinas de cuidado habituales. Cuando viaje por primera vez, enliste a la familia y amigos para que le acompañen hasta que se sienta cómoda.

LA DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y EL TRASTORNO DE ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO

El impacto emocional de una lesión de la médula espinal o el inicio de la parálisis puede ser abrumador. Ya no estará a cargo de su propia rutina diaria. Su cuerpo no se mueve ni responde como antes. Se volverá dependiente de otras personas. Esta lesión definitivamente tendrá un impacto en su salud mental. Cuando suceda, ¿será posible que pueda volver a estar bajo en control? La respuesta es sí.

La salud física y la salud mental están estrechamente vinculadas. Cuando la salud física se ve afectada por una enfermedad o lesión, la salud mental es más vulnerable y cuando las mujeres tienen una lesión medular que resulta en paraplejía o cuadriplejía, tanto la lesión como los efectos secundarios del tratamiento pueden afectar la forma en que piensan y sienten.

DEPRESIÓN

Muchas mujeres han experimentado depresión en alguna forma ya sea antes de una lesión medular o definitivamente después. La depresión es común y puede afectar a cualquier persona, sin embargo, se cree que las mujeres sufren de depresión el doble de la tasa que los hombres. Aproximadamente uno de cada 20 estadounidenses (más de 11 millones de personas) se deprimen cada año. La depresión es aún más común en la población de lesión medular, aproximadamente una de cada cinco personas. Las tasas estimadas de depresión entre las personas con lesiones de la médula espinal oscilan entre un 11 y 47 por ciento. La depresión es uno de los problemas psicológicos más comunes en las personas con lesiones medulares. En un estudio realizado por los Institutos Nacionales de Salud, se encontró que de los participantes estudiados, la frecuencia de depresión fue del 49,3 por ciento. Un período de tristeza es normal y se espera después de una pérdida como la pérdida de la capacidad de caminar, el control de los músculos superiores o la capacidad de respirar independientemente. En general, las mujeres pierden la independencia que una vez conocían. Ser diagnosticado con una lesión medular inicialmente es un desafío emocional, y por supuesto físicamente, pero la depresión puede y mejora a medida que se consigue la independencia.



Estaba lidiando con la depresión cuando fui dada de alta del hospital por primera vez, pero sabía que quería algo mejor para mí. Tuve que seguir diciéndome, las cosas siempre pueden ser peores, al menos estoy aquí. Ya no quería estar triste y me empujé a encontrar la luz al final del túnel."

Keyonna, T-4/T-5, lesionada en 2005

SIGNOS FÍSICOS DE DEPRESIÓN

- **Dolor crónico.** Cualquier tipo de dolor crónico puede empeorar. Cualquier dolor que pueda estar sintiendo puede intensificarse debido a los sentimientos de depresión.
- **Problemas digestivos.** Es posible que se sienta mareada o tenga náuseas. Puede tener diarrea o estreñimiento. Este es un síntoma difícil con una lesión medular porque es posible que ni siquiera se de cuenta de que los brotes de depresión están causando su diarrea o estreñimiento, pero juegan un papel clave.
- **Agotamiento y fatiga.** No importa cuánto duerma, puede sentirte cansada o agotada. Empujar una silla de ruedas puede ser extremadamente agotador. Salir de la cama por la mañana puede parecer muy difícil, incluso imposible.

- **Problemas para dormir.** Muchas personas con depresión dejan de dormir bien. Se despiertan demasiado temprano o pueden tener dificultad para dormir cuando van a la cama. Otros duermen mucho más de lo normal.
- **Cambio en el apetito o en el peso.** Algunas personas con depresión pierden interés en los alimentos y bajan de peso. La pérdida de peso inmediatamente después de su lesión de la médula espinal es un evento normal y no debe confundirse con la depresión. Ciertamente no tendrá el apetito que alguna vez tuvo antes de lesión medular. Otros encuentran que anhelan ciertos alimentos, como los carbohidratos, y aumentan de peso.
- **Pérdida de interés y motivación.** La pérdida de placer en hacer las cosas que una vez encontró agradable.
- **Sensación persistente de tristeza extrema o lloroso.** Es normal sentirse triste o tener algunos episodios de llanto después de la pérdida que viene con la parálisis. Sin embargo, es otra historia cuando es continua y extrema.
- **Dificultad para pensar o concentrarse.** Sentirse como si estuviera en una "niebla cerebral".
- **Sentirse sin valor o culpable.** Con una lesión medular nueva, puede sentirse indefenso y dependiente, lo que solo aumenta este problema.
- **Pérdida de interés sexual.** La pérdida de interés sexual no debe confundirse con la pérdida de la función sexual. Sí, ha perdido alguna o toda la sensación del acto sexual, pero eso no significa que haya perdido el interés sexual. La pérdida de interés sexual significa que no tiene ningún deseo de ser sexual de ninguna manera, ya sea el acto o cualquier otra forma de mostrar emociones amorosas.

COMBATIR LOS SENTIMIENTOS DE DEPRESIÓN

Comparta sus síntomas, sentimientos y estado emocional. Si todavía está en la rehabilitación, un psicólogo estará disponible para la intervención inmediata. Esto también es importante porque el tratamiento para la depresión puede mejorar su capacidad para participar en la rehabilitación. ¿Pero qué pasa si la depresión comienza después del alta? Volver a casa por primera vez después de una lesión medular es un cambio radical. Por lo general, es la primera vez que descubre lo que es vivir la vida de una silla de ruedas en el mundo exterior y en su propia casa. Ya no vive una vida despreocupada y sin discapacidades que vivió ahí antes. Es un trago amargo. Mientras estaba en la rehabilitación o en el hospital, había

actividad constante y terapias. No hay tiempo para estar realmente tranquila con sus propios pensamientos. Ir a casa es justo lo contrario. Finalmente, tienen tiempo para absorber la realidad de su situación y las ramificaciones que conllevan. Es entonces cuando la depresión puede realmente ponerse de pie.



Comprende que no hay nada malo en hablar sobre tus sentimientos. Si estás luchando, debes tomar las medidas necesarias para buscar ayuda de alguien en quien confíes: Un colega, amigo, pastor, compañero o miembro de la familia".

Keyonna, T-4/T-5, lesionada en 2005

Cuando esto sucede, ya sea usted o alguien más que lo reconozca, es muy importante notificar a su médico o psicólogo de la rehabilitación. El tratamiento puede incluir una combinación de terapias psicológicas (donde se habla), medicamentos, programas de apoyo comunitario y educación y apoyo para las familias. No se asuste en hacer muchas preguntas a su terapeuta en cuestión. Encontrar un proveedor con el que se sienta cómoda es la clave para su éxito, al igual que saber que no todos los terapeutas son una buena combinación para cada paciente.

Encuentre tiempo para el ejercicio y la actividad física. El ejercicio puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión al liberar endorfinas que pueden mejorar su sensación de bienestar. También le



distrae de los pensamientos negativos que alimentan a la depresión.

Los medicamentos antidepresivos pueden incluir la duloxetina (Cymbalta), la venlafaxina (Effexor) y los antidepresivos tricíclicos más antiguos como la amitriptilina (Elavil) o la desipramina (Norpramin). Su médico hablará sobre las mejores opciones para usted, pero asegúrese de mencionar TODOS los medicamentos, incluyendo los medicamentos a base de hierbas y sin receta, que está tomando para asegurar interacciones seguras con los medicamentos.

Salga al sol. Se cree que la exposición a la luz del sol aumenta la liberación de una hormona llamada serotonina en el cerebro, que se asocia con el aumento del estado de ánimo y ayudan a una persona a sentirse tranquila y enfocada. Consiga velas de control remoto que funcionan con pilas para mejorar el brillo al instante, especialmente durante los meses de invierno.

El trastorno afectivo estacional (TAE) es un tipo de depresión que típicamente ocurre cada año durante el otoño y el invierno. El uso de una caja de fototerapia puede ofrecer alivio ya que imita la luz exterior. Los investigadores creen que este tipo de luz causa un cambio químico en el cerebro que eleva su estado de ánimo y alivia otros síntomas del TAE. Las cajas de luz están diseñadas para ser seguras y eficaces, pero no están aprobadas o reguladas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento del TAE, por lo que es importante entender sus opciones. Pregúntele a su proveedor de atención médica si este tratamiento puede ser beneficioso.

Otras sugerencias que pueden ayudar a combatir la depresión: Ser voluntaria, ayudar a otros, socializar, escuchar música agradable, involucrarse en la iglesia, comenzar un hobby, salir al aire libre, llamar a un amigo y mantenerse ocupada.

ANSIEDAD

Todos han tenido momentos en los que se sienten ansiosos. Pero, ¿qué ocurre cuando las emociones de ansiedad son tan abrumadoras que interfieren con la capacidad de funcionar? Los trastornos de ansiedad se presentan en muchas formas diferentes: Preocupación constante, obsesiones o impulsos incontrolables, ansiedad social y ataques de pánico, y la distinción entre un diagnóstico oficial y ansiedad "normal" no siempre está clara. Sentirse ansiosa después de un diagnóstico devastador como la parálisis no es raro. La ansiedad sobre su salud física, la carga financiera, la dinámica de su familia y su empleo son muy normales y usted superará cada uno de estos, pero ¿qué ocurre cuando tiene una preocupación implacable después de una lesión medular o el inicio de la parálisis?

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UN TRASTORNO DE ANSIEDAD

La siguiente es una lista de los signos y síntomas de los trastornos de ansiedad. Después de un diagnóstico inicial de parálisis, es difícil no caer en este estado mental, pero el trastorno ocurre cuando se encuentra allí y no puede salir. La ansiedad es completamente abrumadora y afecta sus rutinas diarias.

- **Dificultad para realizar tareas sencillas.** Con una lesión reciente, las tareas simples se convierten en un desafío al principio. Pero si constantemente las pone al lado porque no puede concentrarse no puede mantenerse enfocada, entonces es hora de obtener ayuda profesional.
- **Dificultad para encontrar a otros que le entiendan.** Cuando se sienta frustrada y ansiosa porque quienes le rodean no entienden lo que es vivir con una lesión de la médula espinal, es hora de conseguir ayuda. Los grupos de apoyo son excelentes. Un lugar para encontrar a personas que entiendan es el Programa de Apoyo entre Compañeros y Familiares de la Fundación de Christopher & Dana Reeve. Facebook también tiene varios grupos de lesiones medulares que proporcionan muchísimo apoyo y le harán dar cuenta que no está sola.



Quando me lesioné después de un accidente de carro, vi a mi sistema de apoyo, mi familia y mis queridos amigos, pero todos podían caminar. Recibí el amor que necesitaba de mi familia y amigos, pero anhelé a otros que comprendieran mis limitaciones físicas y emocionales. Aproximadamente un año después de mi lesión, creé un perfil en Facebook y empecé a buscar a otros con lesiones de la médula espinal. Me uní a varios grupos de Facebook, porque ninguno de mis amigos o familiares podía entender verdaderamente el dolor y las emociones que estaba experimentando con un cambio tan enorme en el estilo de vida.”
Patty, T-3/T-4, lesionada en 2009

- **Dificultades para centrarse en lo bueno.** Cuando el diagnóstico de parálisis es reciente, es extremadamente difícil ver “lo bueno” en cualquier cosa. Su vida se pone de patas arriba pero cuando por fin se estabiliza y de todas formas tiene dificultad en concentrarse en lo bueno de la vida, puede ser hora de buscar la ayuda profesional.
- **Sentimientos de ansiedad comienzan, con o sin explicación.** La ansiedad puede ir y venir mientras se realizan nuevas rutinas, pero cuando una sensación de ansiedad ocurre sin razón y no desaparece, puede necesitar alguna investigación.

- **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y la depresión.** Si se encuentra con tendencias del TOC y/o un estado deprimido junto con la ansiedad, debe compartir esto con un profesional para recibir ayuda con los síntomas.
- **Ataques de pánico.** Cuando la ansiedad se convierte en ataques de pánico, este puede ser el momento de consultar a un profesional. Los ataques de pánico implican sentimientos repentinos de terror que atacan sin previo aviso. Las personas que tienen un ataque de pánico pueden creer que están teniendo un ataque al corazón, muriendo o se están volviendo locos. La mayoría de las personas con ataques de pánico experimentan varios de los siguientes síntomas: corazón acelerado; sentirse débil o mareado; hormigueo entumecimiento en las manos y los dedos; sensación de terror, inminencia de una fatalidad o muerte; sensación de sudores; escalofríos, dolores en el pecho o dificultades respiratorias; o sensación de pérdida de control.
- **A menudo rechaza las invitaciones sociales.** Este es un síntoma difícil de la ansiedad. Hacer cualquier cosa por primera vez causa ansiedad para nosotros que vivimos con una lesión medular. ¿Ese restaurante acomodará mi silla de ruedas? ¿Puedo moverme libremente sin rodar sobre zapatos? ¿La gente me mirará? Tener una lesión medular y una silla de ruedas encima es difícil para cualquier situación. Con el tiempo, salir sin miedo debería volver a ser la norma. Cuando no lo hace y todavía se encuentra evitando las situaciones sociales, es hora de ver a su profesional de la salud.
- **Evita situaciones y cosas específicas.** El síntoma anterior lleva directamente a esto. Rechazar las situaciones a menudo conduce a evitar situaciones específicas también. Los siguientes son algunos ejemplos de por qué las personas con ansiedad realmente cancelan planes en el último minuto:

- Están demasiado agotados para enfrentarse al mundo y fingir estar "bien".
- Están luchando y no quieren molestar a otros con sus problemas.
- Están nerviosos y no pueden hacer frente a estar en una situación que no está "bajo su control".
- Están abrumados.

Pero con una lesión medular hay otros productores de ansiedad:

- Temen que puedan tener un "accidente de baño" mientras están fuera.
- Temen que el lugar no sea accesible.
- No pueden soportar la gente mirándole.



Me pasó esto cuando mi hijo se casó. No solo era la madre del novio, sino que me sentí con aún más atención porque estaba en una silla de ruedas. Mi silla de ruedas empujó la ansiedad a través del techo. No quería ir. Pero no permití que mi ansiedad interfiera con la boda de mi hijo. Así que, rodé hacia adelante, con la cabeza en alto y rodé junto con las fiestas del fin de semana. ¿Sabes el dicho, "lo que será, será"? Ese era y es mi lema".

Patty, T-3/T-4, lesionada en 2009

AFRONTANDO LA ANSIEDAD

Si la ansiedad recién empieza cuando está lidiando con su diagnóstico de lesión de la médula espinal, es posible que pueda afrontarla con su familia y amigos a su lado, pero ¿qué pasa si usted es incapaz de liberarse?

Aprenda a relajarse. Haga yoga, meditación o ejercicio. El ejercicio es un escape perfecto para la ansiedad. Esta sugerencia puede ser un poco difícil para las mujeres que viven con parálisis debido a sus limitaciones individuales únicas. Así que, tenga en cuenta que hay varias formas adaptadas de yoga, meditación y ejercicio que están disponibles para probar. Más importante aún, encuentre una salida para aliviar la ansiedad que funcione para usted. Leer un libro, escuchar música, ser voluntario, encontrar un hobby, lo que sea que LE GUSTE, hágalo. La distracción aliviará la ansiedad que está sintiendo.

Encuentre a alguien con quien hablar. Un buen oyente puede ser una gran ayuda. Muy a menudo, es posible pasar un ciclo de ansiedad con la ayuda de amigos o familiares - alguien que puede ayudarle a resolver sus problemas. Esto puede ser todo lo que se necesita, pero si no, es el momento de reunirse con un profesional capacitado.

Estar presente/ conectado con la tierra es un conjunto de estrategias simples destinadas a distraer. La distracción funciona enfocándose hacia afuera en el mundo externo en vez de hacia adentro hacia sí mismo. Cuando está abrumada, necesita una manera de descomprimir para que pueda ganar el control sobre sus sentimientos y permanecer segura. La conexión al mundo la "ancla" al presente y a la realidad. En la siguiente página se muestra un ejemplo de un ejercicio de estar presente y conectado con la tierra. Puede ayudarle cuando sienta que ha perdido todo el control de su entorno.



MIRE ALREDEDOR Y ENCUENTRE...

5 cosas que puede **VER**



4 cosas que puede **TOCAR**



3 cosas que puede **OIR**



2 cosas que puede **OLER** &



1 cosa que puede **PROBAR**



Hable con su médico acerca de los medicamentos y converse sobre sus opciones. Haga un plan de ataque. La medicación no curará un trastorno de ansiedad, pero ayudará a mantenerlo controlado. Los antidepresivos, particularmente los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina), pueden ser eficaces en el tratamiento de muchos tipos de trastornos de ansiedad. Algunos ISRS incluyen Celexa, Prozac y Zoloft. Otros tratamientos incluyen benzodiacepinas, como Valium, Ativan y Xanax solos o en combinación con medicamentos ISRS. Estos medicamentos conllevan un riesgo de adicción, por lo que no son tan deseables para el uso a largo plazo. Otros posibles efectos secundarios incluyen la somnolencia, concentración deficiente e irritabilidad.

Cambie lo que pueda y acepte el resto. Separe los riesgos reales y los peligros que una situación presenta y los que su imaginación está empeorando.



No puedes vivir tu vida con miedo sobre lo que podría suceder. En su lugar, céntrate en cómo tu vida puede mejorar si intenta algo. Tu lesión abrirá nuevas puertas que nunca pensaste que tendrías".

Sarah, C-7, lesionada en 2015

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) se desarrolla en algunas personas que han experimentado un evento espantoso, aterrador o peligroso. Cualquier experiencia que amenace su vida o la de otra persona puede causar un TEPT. Estos tipos de eventos a veces se llaman trauma. Casi todos tendrán una serie de reacciones después del trauma, sin embargo la mayoría de las personas se recuperan de los síntomas iniciales de forma natural. Aquellos que continúan con problemas pueden ser diagnosticados con TEPT. Las personas que tienen el TEPT pueden sentirse estresadas o asustadas, incluso cuando no están en peligro. Cuando una lesión medular resulta en el desarrollo del TEPT, puede ser debido al evento traumático que un sobreviviente puede revivir en su mente durante años por venir. Otra razón para el TEPT es que una lesión de la médula espinal puede afectar virtualmente todos los aspectos de su vida - todo desde las funciones sensoriales y motoras de su cuerpo a su capacidad para usar el baño, comer o vivir independientemente. Este cambio que altera la vida puede resultar en un impacto negativo en su salud mental.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL TEPT

El TEPT puede ser difícil de explicar o diagnosticar. No todas las personas traumatizadas desarrollan un TEPT continuo (crónico) o incluso a corto plazo (grave). No todo el mundo con el TEPT ha pasado por un evento peligroso. Algunas experiencias, como la muerte súbita e inesperada de un ser querido, también pueden causar el TEPT. Los síntomas generalmente comienzan temprano, dentro de los tres meses del incidente traumático, pero a veces comienzan años después. Al menos la mitad de los estadounidenses han tenido un evento traumático en sus vidas. De las personas que han tenido trauma, dos de cada 10 mujeres desarrollarán el TEPT.

Hay cuatro tipos de síntomas del TEPT:

- **Revivir el evento.** Las personas con un TEPT reviven repetidamente la experiencia a través de pensamientos y recuerdos del trauma. Estos pueden incluir flashbacks, alucinaciones y/o pesadillas. También pueden sentir gran angustia cuando ciertas cosas les recuerdan el trauma, un desencadenante. Incluso una fecha de aniversario del evento puede convertirse en un desencadenante.
- **Evitar cosas que le recuerden el evento.** Es comprensible evitar situaciones que le recuerden el trauma que causó su lesión medular. Pero con el TEPT esto puede llevar a sentimientos de separación y aislamiento de la familia y amigos, así como la

pérdida de interés en actividades que alguna vez disfruto.

- **Tener más pensamientos y sentimientos negativos que antes.** La palabra clave aquí es "más". Esto incluye tener pensamientos negativos sobre usted misma o el mundo o sentimientos distorsionados sobre la culpa y responsabilidad.
- **Excitación y reactividad.** Estos síntomas suelen ser constantes en lugar de ser desencadenados por cosas que le recuerdan el evento traumático relacionado con su lesión. Usted puede sentirse fácilmente asustada, tensa, nerviosa o incluso enojada. Estos sentimientos pueden dificultar la realización de tareas diarias como dormir, comer o concentrarse.

BUSCANDO APOYO PROFESIONAL

Si usted ha estado experimentando cualquiera de los síntomas anteriores casi todos los días durante más de dos semanas, entonces es hora de buscar asistencia, especialmente si estos síntomas interfieren con su vida diaria o si le están haciendo pensar o planear suicidarse.

Su proveedor de atención primaria o un profesional de la salud mental son un buen punto de partida. Sus profesionales de la salud examinarán su salud mental y discutirán el mejor curso de acción. El objetivo del tratamiento para el TEPT es reducir los síntomas emocionales y físicos, mejorar el funcionamiento diario y ayudarlo a hacer frente al evento que desencadenó el trastorno. El tratamiento puede incluir terapia, medicamentos o ambos.

La terapia y la psicoterapia son un tipo de asesoramiento. El objetivo de la terapia es enseñar a la persona afectada, así como a su familia, sobre el trastorno y cómo superar los temores asociados con el evento traumático. La psicoterapia se enfoca en enseñar las habilidades para manejar los síntomas y desarrollar formas de sobrellevar. El tipo de medicamento más común para tratar el TEPT son los antidepresivos, que pueden ayudar a controlar los síntomas del TEPT como la tristeza, la preocupación, la ira y la sensación de entumecimiento en el interior. Otros medicamentos pueden ser útiles para tratar los síntomas específicos del TEPT, como los problemas del sueño y las pesadillas.

FUENTES DE APOYO PROFESIONAL

Hay muchas, muchas opciones para conseguir apoyo. No sea tímida y no intente hacerlo sola. Cada uno de estos profesionales mantendrá su confidencialidad.

- Médico de familia
- Especialistas en salud mental, entre ellos:
 - Psiquiatras
 - Psicólogos clínicos
 - Trabajadores sociales
 - Consejeros de salud mental con licencia
- Programas de asistencia a los empleados proporcionados por los empleadores
- Clínicas de salud mental en las universidades o escuelas médicas cercanas
- Hospitales locales
- Centros comunitarios para la salud mental
- Clérigos
- Organización de Mantenimiento de la Salud (HMO, por sus siglas en inglés) o la compañía de seguros de salud
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-8255

SUPERAR EL ESTIGMA

El estigma es una marca de vergüenza que distingue a una persona de los demás. Cuando una persona está marcada por su enfermedad, ya no se la ve como un individuo, sino como parte de un grupo estereotipado. Las actitudes y creencias negativas hacia este grupo crean prejuicios, lo que conduce a las acciones negativas y la discriminación. Tres de cada cuatro personas con una enfermedad de salud mental informan que han experimentado estigma.

Encontrarse como una mujer con parálisis incluirá trabajo físico, emocional y mental. Puede haber estigma dirigido hacia usted por cualquiera de estas razones. No tenga miedo de compartir sus pensamientos y sentimientos con la familia y/o amigos. El estigma se basa casi siempre en la falta de comprensión más que en los hechos. Aprender a aceptar su lesión y reconocer lo que necesita hacer para tratarla, buscar apoyo, y ayudar a educar a otros puede hacer una gran diferencia en conseguir que pueda volver a estar a cargo de su propia vida

IMAGEN CORPORAL

La manera en que las mujeres ven sus cuerpos es y siempre será un tema sensible pero que empodera. Las mujeres son a menudo sus propios críticos; analizando su forma, tamaño, peso y defectos y comparándolos con las influencias en sus vidas diarias y los llamados estándares de la sociedad. Mantener una imagen corporal positiva después de un trauma o una lesión es más difícil si antes estaba luchando para ver su cuerpo de una manera positiva.

Tener una discapacidad o lesión trae un desafío adicional ya que es percibida como atípico y posiblemente incluso incompetente. Muchas veces esta visión se deriva de imágenes conjuradas que los medios de comunicación proyectan a través de nuestra cultura representando a los individuos con discapacidades como enfermos o débiles. Estas imágenes son totalmente opuestas a lo que su visión de una mujer inteligente, fuerte y atractiva parece, lo que puede hacer que vea su cuerpo de una manera negativa.



Estás aquí. No importa cómo te veas. Todavía puedes vivir tu vida. Esto es solo un desvío en tu viaje; tu camino no ha terminado.”

Sarah, C-7, lesionada en 2015

IMPACTO DE LA PARÁLISIS/DISCAPACIDAD EN LA IMAGEN CORPORAL

A medida que surgen más estudios e investigaciones, confirman los desafíos que enfrentan las personas con parálisis, en particular las mujeres, en cuanto a su autoestima y su imagen corporal. Mientras que cada persona experimenta situaciones diferentes, hay patrones comunes que existen. Por ejemplo, las mujeres con discapacidades pueden no adaptarse a la definición estrecha del cuerpo femenino ideal o lo que se considera hermoso, que a menudo es blanco, delgado y alto con un busto lleno, ojos grandes y labios llenos. Las imágenes en películas, programas de televisión y comerciales rara vez incluyen a mujeres con parálisis y discapacidades. Y cuando lo hacen, a menudo se presentan como enojadas, indefensas y sin pareja. Aunque ceder a estas opiniones erróneas es un desafío que enfrentan las mujeres con o sin discapacidad, muchas mujeres que viven con una discapacidad se fijarán en su imagen corporal negativa hasta el punto de que, si no se exploran, puede dar lugar a un problema psicológico y emocional genuino.



Para algunas mujeres, la forma en que ven su cuerpo se relaciona directamente con cuán atractiva o sexual sienten que puede ser. A medida que las mujeres se comparan con frecuencia con otras mujeres que están dentro y fuera de su círculo, es fácil sentirse como si no estuvieras a la altura de cómo se representa a la mujer ideal en

toda la cultura pop debido a su discapacidad. Además de la presión de satisfacer las expectativas de belleza de la sociedad, las mujeres también sienten la carga de querer ser vistas como una pareja atractiva y capaces de cumplir los roles tradicionales de las mujeres, que incluyen la maternidad.

No todas las mujeres, sin embargo, sufren las preocupaciones negativas de la imagen corporal y sobrepasan por encima de las expectativas de la sociedad. Muchas trabajan activamente para combatir las percepciones nocivas que el mundo difunde a otros, así como dentro de sí mismas. Desafiando estos ideales de belleza y los pensamientos estrechos de la feminidad, las mujeres con discapacidades pueden comenzar a aceptar sus cuerpos y alcanzar una autoestima más alta.

SIGNOS DE UNA IMAGEN CORPORAL POCO SALUDABLE

Ver su cuerpo de una manera positiva es un desafío para cualquier mujer. Si bien es posible que no le gusten ciertos aspectos de su cuerpo, puede ser difícil descifrar si tiene una imagen corporal negativa o si simplemente reconoce sus defectos. Cuando tiene una imagen corporal negativa, normalmente tiene una voz interior pesimista que se fija en las imperfecciones de su cuerpo. Esto incluye, pero no se limita a, el color, la forma y la anormalidad percibida o parte del cuerpo.

Si está teniendo problemas para aceptar su nivel de discapacidad o lesión, puede complicar sus problemas de imagen corporal. Y desafortunadamente, si usted tiene una imagen corporal negativa, puede llegar a ser propensa a problemas de salud mental incluyendo depresión, trastornos alimenticios, aislamiento y baja autoestima.



Una señal de tener una imagen corporal no saludable es tomar solo fotografías de sí misma que no muestran tu lesión. Ten confianza y toma cargo de tu propia narrativa. Estás a cargo de tu propia historia”.

Sarah, C-7, lesionada en 2015

ESTRATEGIAS PARA LOGRAR UNA IMAGEN CORPORAL SALUDABLE

El desarrollo de una imagen corporal positiva puede ser difícil, pero con el apoyo de amigos y familiares y, si es necesario, con ayuda profesional, se puede lograr. No tenga miedo de hablar sobre sus problemas y preocupaciones y de tener una conversación real sobre sus pensamientos y perspectivas. Es difícil verse como es en realidad y la gente que le conoce mejor reforzará lo hermosa que es. Hablar con los compañeros y los grupos de apoyo en la comunidad puede ser especialmente útil para recibir consejos sobre cómo verse a sí misma de una manera saludable y aprender de unos a otros, compartiendo y escuchando las historias de los demás.

Tener un ambiente de apoyo es una pieza del rompecabezas necesario para lograr una imagen corporal positiva, pero la mayoría del trabajo debe venir de usted. Para ayudarse, considere:

- **Empiece a identificar cualquier fuente de mensajes negativos.** A menudo provienen de los medios de comunicación que consume, como la televisión y películas, así como de las redes sociales que muestran a personas “viviendo su mejor vida”, lo que la mayoría del tiempo no es real. Haga todo lo posible para mantenerse alejada de estos medios siempre que sea posible y reemplácelos con versiones que proporcionen mensajes positivos del cuerpo.
- **Piense cuidadosa y honestamente para determinar si su lesión está interfiriendo con la aceptación de su cuerpo.** Si este es el caso, haga un punto para trabajar en apreciar su cuerpo, ya que será difícil abordar otras cuestiones hasta que lo haya logrado.



Todavía puedes vestirte con el mismo estilo, es posible que tengas que hacer algunas modificaciones. Me encantaba usar botas de vaquero, pero era difícil ponerlas y quitarlas. No quería que mi lesión definiera mi apariencia, así que las llevé a un zapatero y puse una cremallera en la parte posterior de las botas para poder mantener mi estilo y mi confianza”.

Sarah, C-7, lesionada en 2015

- **Lleve un diario de sus pensamientos.** Esto incluye puntos de vista negativos y positivos. A medida que tome nota de sus sentimientos, empezará a ser más consciente de su voz interna negativa y de lo que le impulsa.
- **Manténgase al día de las noticias y eventos relacionados con la imagen corporal negativa y positiva.** Leyendo libros y artículos, viendo charlas y presentaciones en línea o asistiendo a eventos y exposiciones, puede aprender más sobre cómo se forma la imagen corporal y cómo le impacta. También es útil continuar examinando sus emociones y sus formas de pensar.



- **Explore nuevos y viejos pasatiempos, siempre que sea posible, para superar sus límites y aprender nuevas habilidades.** Hay un mundo entero de actividades y opciones de entretenimiento disponibles para explorar. Estos pueden ayudarle a darse cuenta de lo que puede hacer en vez de enfocarse en cómo se ve. Si no está segura por dónde comenzar, conéctese con su grupo de apoyo local y las comunidades en línea para obtener algunas sugerencias.

- **La forma de vestirse y presentarse también tiene un impacto en la imagen de su cuerpo.** Compre ropa que le haga sentirse segura. A veces un nuevo estilo de cabello puede cambiar drásticamente la forma en que se ve y siente, así que tome el control y cámbielo.
- **También es importante cuidar de su cuerpo comiendo sano y haciendo ejercicio.** Aliste la ayuda de un amigo, familiar o mentor para explorar la variedad de actividades y rutinas de ejercicio que pueden ayudarle a divertirse en una forma saludable.
- **Si rechaza la idea de tener relaciones románticas y sexuales, puede conducir a o reforzar imágenes negativas del cuerpo.** Recuerde que es atractiva y merece amor y afecto. Siéntase orgullosa de su apariencia, reafirme los pensamientos positivos y su imagen corporal se volverá más saludable.



Las personas que no se han enfrentado a la adversidad en su vida pueden tener dificultades. Tienes que levantarte y seguir haciendo las cosas que te hacen feliz. Ponte ropa bonita, canta, arréglate el cabello, ve a nadar. Encuentra grupos disponibles para que puedas lograrlo. Y si no existen, créalos.”

Keyonna, T-4/T-5, lesionada en 2005

Si todavía tiene problemas para obtener una imagen corporal positiva, hable con un profesional de la salud mental. Pueden trabajar con usted para determinar técnicas exitosas que le ayuden en su viaje a verse a sí misma en una luz positiva y resolver sus preocupaciones. A medida que comience a sentirse cómoda consigo misma y entienda cómo cuidar y mantener su cuerpo sano, le ayudará a sentirse mejor en general. Continúe desafiando las normas de los conceptos ideales de belleza y feminidad y podrá aceptar su cuerpo y tener una mayor autoestima.

SIGNOS DE UNA IMAGEN CORPORAL SALUDABLE

Tener una imagen corporal saludable significa que tiene un alto sentido de autoestima y puede aceptar sus defectos sin obsesionarse con ellos. Esto incluye reconocer su peso, mientras que toma las medidas necesarias para permanecer en un peso saludable - o el



tamaño de la ropa - para su tipo de cuerpo. Cuando come, lo hace para obtener energía y nutrición, no como una muleta emocional. Todos nos mimamos de vez en cuando, pero usted toma las mejores decisiones para usted y su cuerpo para satisfacer sus necesidades físicas. Y podrá disfrutar saltarse la dieta sin culparse ni darse un capricho excesivo.

Sus pensamientos internos sobre sí misma y su cuerpo son positivos. Todos tenemos una imperfección o dos, pero en la mayor parte no se juzga con dureza y es capaz de animarse y darse cumplidos. No duda en poner sus necesidades por delante de los demás. Es muy fácil pensar siempre en sus padres, hermanos, hijos o parejas

primero, pero, para estar saludable, usted sabe que necesita tener tiempo para sus deseos y lo que le hace feliz y saludable. Esto incluye disfrutar de salidas con los amigos, así como hacer ejercicio y participar en actividades físicas. Puedes reconocer su belleza y esto la lleva a amarse completamente.



Realiza un seguimiento de tu progreso. Mantén un diario, videos o fotos de ti misma para que puedas ver tu progreso."

Sarah, C-7, lesionada en 2015

AUTOESTIMA

La autoestima involucra su sentido de valor, competencia y respeto propio. Algunas mujeres encuentran que su nivel de autoestima se basa en sus relaciones mutuas, cuidando de los demás, siendo capaces de influir personas y su creencia de que realmente están siendo vistas y escuchadas por su comunidad. Si bien muchas mujeres con discapacidades tienen autoestima positiva, en general su confianza tiende a ser menor que las mujeres sin discapacidades.

IMPACTO DE LA PARÁLISIS/DISCAPACIDAD EN LA AUTOESTIMA

Un desafío adicional que puede tener como mujer con una discapacidad es verse primero como una persona. Su discapacidad es solo un aspecto de quién es, por lo que es importante que permita ver su discapacidad como un componente de su vida, no como el único componente.

Otra cuestión que puede ocurrir es lidiar con la discriminación y los estereotipos de la sociedad basados en la apariencia y por ser diferente de todos los demás. Es comprensible que tantas mujeres ejerzan una presión adicional sobre sí mismas para tratar de cumplir con los estándares imposibles de la sociedad. Algunos estudios también sugieren que se han encontrado ciertos factores que disminuyen la autoestima, incluyendo las experiencias con el dolor y la fatiga, la dependencia de otros, el desarrollo de enfermedades secundarias, o la pérdida de estabilidad en la vida, incluyendo el empleo y los beneficios.

SIGNOS DE LA AUTOESTIMA BAJA

Basada en sus experiencias de vida, su autoestima cambiará con el tiempo. Es común tener altibajos cuando se siente mal sobre sí

misma, así como fases cuando está contenta. Sin embargo, si reconoce que está degradándose a sí misma y sus habilidades constantemente sin ser capaz de identificar sus cualidades positivas, necesita aumentar su autoestima.

Conocer los signos de tener autoestima baja es útil para frenar los efectos a largo plazo. Aunque no se estudia ampliamente en el campo de la discapacidad, hay evidencia que muestra que una enfermedad o discapacidad puede afectar negativamente la autoestima, lo que puede intensificar los niveles de estrés y los estados de ánimo negativos. Por lo tanto, es importante ser capaz de reconocer los diversos componentes de tener autoestima baja.

Cuando tiene una autoestima negativa o baja, no cree en sus pensamientos, creencias y acciones y siente que contribuye poco a la sociedad. Es posible que le resulte difícil aceptar elogios y comentarios positivos. Si usted tiene autoestima baja, da poco reconocimiento a sus habilidades, logros y valores y elige centrarse en sus debilidades y defectos percibidos. Algunos creen que son incapaces de tener un impacto en su comunidad y creen que otros son más competentes y exitosos. El miedo al fracaso también podría impedirle tener éxito en muchas áreas de la vida, incluso en las relaciones, en el trabajo o en la escuela.

BENEFICIOS DE LA AUTOESTIMA POSITIVA

Huelga decir que tener una autoestima positiva es algo bueno. Nadie quiere sentirse negativo o mal sobre sí mismo, pero sin conocer los beneficios de una autoestima saludable, puede que no se inclinen a alcanzarla activamente.

Cuando tiene autoestima positiva, encontrará que la vida en general se vuelve más simple y ligera. Los problemas de la vida no parecen



tan grandes y cuando se enfrenta a desafíos, podrá ver cómo abordarlos. Tendrá más estabilidad interior. Cuando está feliz consigo misma, su opinión sobre usted aumenta de forma natural, lo que elimina la necesidad de validación de los demás. A medida que se vuelve menos menesterosa, no experimentará tantos altibajos emocionales basados en lo que otros puedan pensar de usted.



El camino de todos hacia la aceptación es diferente. Lentamente, me di cuenta de que no tomaba tiempo para oler las rosas y disfrutar de la vida antes de mi lesión. Me obligó a salir de la rueda del hámster de mi vida y me permitió ser mucho más auténtica de lo que era cuando caminaba. Ahora soy mentor y la Sra. Wheelchair Maryland 2017."

Keyonna, T-4/T-5, lesionada en 2005

El autosabotaje disminuirá. Al mantener su autoestima, se sentirá más merecedora de las cosas buenas en la vida y las perseguirá más y con un nuevo entusiasmo. Una vez alcanzado, será menos probable que dude de sí misma. Será más atractiva en sus relaciones. Viviendo simplemente, teniendo más estabilidad interior, siendo menos menesterosa y amándose más, usted creará una experiencia más agradable con menos peleas y argumentos. Esto es cierto para todas las relaciones, no solo con su pareja. Y con todas las cosas consideradas, usted será más feliz.

SIGNOS DE AUTOESTIMA SALUDABLE

Tener una autoestima saludable o positiva no significa que tenga una visión exagerada o arrogante de sí misma. Simplemente significa que es capaz de aceptarse como es y puede reconocer sus fortalezas y debilidades. Cuando tiene una autoestima saludable, usted es amable y es capaz de crear relaciones positivas, seguras y honestas. Le da las habilidades necesarias para identificar lo que quiere y lo que merece y la fuerza y el conocimiento para saber cuándo dejar una relación poco saludable.

Tener expectativas realistas de sí misma y de la gente a su alrededor le lleva a ser más comprensiva y menos crítica. Si algo sale mal o falla en una tarea, no le da mucha importancia, descubre porque falló y vuelve a intentarlo. Se siente segura de sus habilidades y de cómo toma decisiones, lo que le permite ser asertiva, expresar sus necesidades y opiniones, y hacer lo mejor por usted. En lugar de encontrar una manera de pertenecer, usted está segura en sus creencias y talla su propio camino para llevarle al éxito. La resiliencia es la clave para manejar el estrés y cualquier obstáculo que encuentre.

ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

Es fácil decir, "fíjate en lo positivo" o "cree en ti misma", pero es otra cosa cambiar su mentalidad - especialmente cuando se enfrenta a una lesión. Si está lidiando con la autoestima negativa, hay muchas formas de tratar de aumentar su sentimiento de autoestima.

- **Optimice lo positivo y minimice lo negativo.** Eso no significa que debe fingir que no tienes parálisis, pero debe encontrar maneras de destacar y desarrollar sus habilidades en lugar de concentrarse en sus restricciones. Dígase a usted misma que es inteligente y capaz y que se enorgullece de sus logros.



Concéntrate en lo que funciona, cosas que puedes hacer en vez de las cosas que no puedes hacer. Hay que encontrar lo positivo o no serás capaz de hacerlo”.

Ashley, T-10, lesionada en 2014

-
- **Evite comparaciones poco realistas.** Con la gente que se jacta en las redes sociales de lo grande y perfecta que es su vida, es difícil no involucrarse en ellas. Sin embargo, no es justo – o saludable – compararse a alguien que no tiene los mismos desafíos que usted, así que no se juzgue tanto.
 - **Establezca metas realistas para usted misma.** Mientras que puede desear exceder sus expectativas, si va demasiado lejos, puede resultar contraproducente y hacerle sentir peor. Piense en que y cómo desea lograr algo idealmente, pero asegúrese de tener en cuenta el tiempo extra que puede necesitar para tener éxito. A medida que cumpla con sus objetivos, aumentará su confianza y se esforzará para seguir destacándose.
 - **No salte a conclusiones negativas.** Hay y habrá desafíos y tareas que no puede hacer. No decida automáticamente que es incapaz
 - un fracaso. Esto disminuirá dramáticamente su autoestima y le impedirá intentar esa tarea en el futuro. En vez, analice la situación para determinar lo que hizo mal y cómo puede encontrar una solución.
 - **Elimine las declaraciones de “debería” de su vocabulario.** Si bien puede pensar que debe tener la capacidad de lograr algo, la realidad es que puede requerir adaptaciones que otros no lo necesitan. Este concepto se vincula con el establecimiento de objetivos prácticos para eliminar las comparaciones injustas.
 - **Apréciense completamente- discapacidad y todo.** Crea que es digna y concéntrate en lo que le hace especial y única, mientras que se permite reconocer los beneficios de su lesión. Puede sonar como un estereotipo, pero es útil hacer una lista de sus fortalezas para empoderarse y superar cualquier desafío.

“

Se lo mejor que puedas ser y conoce quién eres. No dejes que tu lesión dicte cómo actúas, miras o sientes. Eres una persona, no una lesión. Esto no define quién eres.”

Ashley, T-10, lesionada en 2014

En general, recuerde por qué está buscando cambiar su vida para mejor. Tiene que afrontar desafíos, pero usted es fuerte, resistente y capaz de mucho más de lo que se piensa. Al centrarse en su salud mental, usted comenzará a ver mejoras en muchas áreas de su vida.



REFERENCIAS

(Por favor note que muchas de las citas están en inglés. Se ha resaltado si hay una versión en español)

Able Thrive: Thriving After a Spinal Cord Injury - The Importance of Support Systems

<https://ablethrive.com/life-skills/thriving-after-spinal-cord-injury-importance-support-systems>

Baylor College of Medicine: Body Image

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/body-image>

Baylor College of Medicine: Depression

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/depression>

Baylor College of Medicine: Self-Esteem

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/self-esteem>

Baylor College of Medicine: Stress

<https://www.bcm.edu/research/centers/research-on-women-with-disabilities/topics/mental-health/stress>

Bradley University: Disability and Body Image

<https://www.bradley.edu/sites/bodyproject/disability/body/>

BrainLine, WETA Public Television: Who Me? Self-Esteem for People with Disabilities

<https://www.brainline.org/article/who-me-self-esteem-people-disabilities>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Discapacidad y Salud- Vida saludable

<https://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/disabilityandhealth/healthyliving.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Well-Being Concepts

<https://cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>

Cerebral Palsy News Today: Women with Disabilities Deserve Equal Treatment

<https://cerebralspalsynewstoday.com/2019/04/09/women-disabilities-equal-treatment/>

Christopher & Dana Reeve Foundation: How Do I Deal with Depression and Adjustment to My SCI?

<https://christopherreeve.org/living-with-paralysis/newly-paralyzed/how-do-i-deal-with-depression-and-adjustment-to-my-sci>

Doctor on Demand: Why It's Important to Care for Your Mental Health

<https://blog.doctorondemand.com/why-its-important-to-care-for-your-mental-health-834c8670b889>

Government of Western Australia Department of Health: Stigma, Discrimination, and Mental Illness

http://www.health.wa.gov.au/docreg/Education/Population/Health_Problems/Mental_Illness/Mentalhealth_stigma_fact.pdf

Gracepoint Wellness - Tratamiento: Cuándo buscar ayuda profesional (Haga clic en "Select Language" para español)

https://www.gracepointwellness.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=13014&cn=5\%22

Health Prep: Realities for People Living with Anxiety Disorder

https://healthprep.com/mental-health/8-realities-for-people-living-with-anxiety-disorder/?utm_source=bing&utm_medium=search&utm_campaign=267614451&utm_content=1275433768123422&utm_term=anxiety&msclkid=8213fbaa4ce51ff00977a63f458926f9

HelpGuide: Living Well with a Disability

<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/living-well-with-a-disability.htm>

Hollister: Keeping Your Relationship Healthy After a Spinal Cord Injury

<https://www.hollister.com/en/ContinenceCare/ContinenceLearningCenter/LivingWithANeurologicalCondition/KeepingYourRelationshipHealthyAfterASpinalCordInjury>

Life Hack: 12 Things High Self-Esteem People Don't Do

<https://www.lifehack.org/articles/communication/12-things-high-self-esteem-people-dont.html>

Clínica Mayo: Tratamiento para el trastorno afectivo estacional: elegir una caja de fototerapia

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/in-depth/seasonal-affective-disorder-treatment/art-20048298>

Clínica Mayo: Comprobación de la autoestima: ¿demasiado baja o en el nivel adecuado?

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20047976>

Clínica Mayo: Lesiones de la médula espinal

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/spinal-cord-injury/diagnosis-treatment/drc-20377895>

Medline Plus: Salud mental

<https://medlineplus.gov/mentalhealth.html>

Mental Health America: 10 Natural Depression Treatments

<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Coping%20Strategies.pdf>

MentalHealth.Gov: Salud mental: Lo básico

<https://espanol.mentalhealth.gov/basicos>

Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo Cómo adaptarse a la vida después de la lesión de la médula espinal

<https://msktc.org/sites/default/files/SCI-AdjustingtoLife-Sp-508.pdf>

**Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo
Depresión y lesión de la médula espinal**

<https://msktc.org/sci/factsheets/la-depresi%C3%B3n-y-las-lesiones-de-la-m%C3%A9dula-espinal>

National Center for Biotechnology Information: Depression Following Spinal Cord Injury: Its Relationship to Demographic and Socioeconomic Indicators <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4568096/>

National Center for Biotechnology Information: Measuring Self-Esteem After Spinal Cord Injury <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445028/>

National Center for Biotechnology Information: Spinal Cord Injury and Mental Health <https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18330773>

National Institute of Mental Health: Trastorno de estrés postraumático
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>

New Mobility: The Women's Issue - The Battle of Body Image
<https://www.newmobility.com/2011/05/battle-of-body-image/>

Positively Positive: 7 Signs of a Healthy Body Image
<https://www.positivelypositive.com/2013/09/15/7-signs-of-a-healthy-body-image/>

Positivity Blog: How to Improve Your Self-Esteem - 12 Powerful Tips
<https://www.positivityblog.com/improve-self-esteem/>

Prospect Medical: Cuándo buscar ayuda profesional para la ansiedad y la depresión: algo más que la "tristeza"
(Haga clic en el botón "English" parte superior izquierda para español)
<https://www.prospectmedical.com/when-seek-professional-help-anxiety-and-depression-more-just-blues>

Relief: Overcoming the Stigma of Mental Illness
<https://reliefhelp.org/mental-health-101/overcoming-the-stigma-of-mental-illness/>

SANE Australia: Spinal Cord Injury & Mental Health
<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/spinal-cord-injury-and-mental-health>

SpinalCord.com: Family and Friends of Brain and Spinal Cord Injury Patients <https://www.spinalcord.com/family-friends-of-brain-spinal-cord-injury-patients>

SpinalCord.com: Getting Through the Phases of Grieving After an SCI
<https://spinalcord.com/blog/getting-through-the-phases-of-grieving-after-a-spinal-cord-injury>

SpinalCord.com: The Importance of Peer Support for Spinal Cord Injury Recovery
<https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-peer-support-for-spinal-cord-injury-recovery>

SpinalCord.com: The Importance of Your Support System After an SCI
<https://www.spinalcord.com/blog/the-importance-of-your-support-system-after-a-spinal-cord-injury>

SpinalCord.com: Mental Health Care After SCI
<https://www.spinalcord.com/mental-health-care-after-sci>

United Nations Department of Economic and Social Affairs: Disability and the Media
<https://www.un.org/development/desa/disabilities/resources/disability-and-the-media.html>

United Spinal Association: Living with Spinal Cord Injury
<https://unitedspinal.org/pdf/LivingWithSpinalInjury.pdf>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos: Imagen Corporal
<https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image>

U.S. Department of Veterans Affairs: What is PTSD?
<https://www.ptsd.va.gov/understand/what/index.asp>

University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences: Psychological Issues of Spinal Cord Injury - Adjusting to Disability
<https://upmc.com/services/rehab/rehab-institute/conditions/spinal-cord-injury/education-spinal-injury/psychological-issues>

University of Washington Rehabilitation Medicine: Women and SCI - Health and Wellness: Opportunities and Challenges
https://sci.washington.edu/info/forums/reports/women_sci.asp

Very Well Health: The Unique Body Image Challenges Related to Disability
<https://www.verywellhealth.com/the-unique-body-image-challenges-related-to-disability-1094483>

WebMD: Coping with Anxiety
<https://www.webmd.com/anxiety-panic/features/coping-with-anxiety#3>

WebMD: Depression: Recognizing the Physical Signs
<https://www.webmd.com/depression/physical-symptoms>

WebMD: Panic Attack Symptoms
<https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/panic-attack-symptoms>

Wheel-Life: Comfort Conversations - Support Systems Are Key After a Life-Altering Tragedy
<http://www.wheel-life.org/comfort-conversations-support-systems-are-key-after-life-altering-tragedy/>

White Swan Foundation: A Disability Need Not Affect Your Body Image
<https://www.whiteswanfoundation.org/article/a-disability-need-not-affect-your-body-image/>

White Swan Foundation: Loving Yourself Beyond Your Disability
<https://www.whiteswanfoundation.org/article/loving-my-body-beyond-my-disability/>



Estamos aquí para ayudarle.

¡Obtenga más información hoy!

Fundación de Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

800-539-7309 línea gratuita dentro de los EE. UU.

973-379-2690 teléfono

ChristopherReeve.org | Paralisis.org

Este proyecto fue patrocinado en parte por el subsidio N.º 90PRRC0002 de la Administración para la Vida Comunitaria de EE. UU., Departamento de Salud y Servicios Sociales, Washington, D.C. 20201. Se alienta a los beneficiarios que emprenden proyectos con patrocinio oficial a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones.

Por lo tanto, los puntos de vista o las opiniones no representan necesariamente a política oficial de la Administración para la Vida Comunitaria.