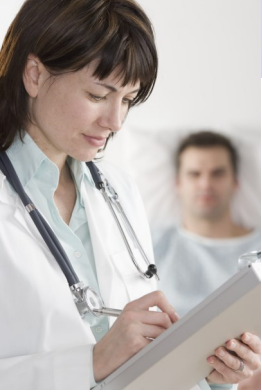


ENFERMEDAD CRÓNICA Y DEPRESIÓN



Una enfermedad crónica es una enfermedad que no puede ser curada completamente. Sin embargo, una enfermedad crónica puede, con frecuencia, ser controlada. Una dieta especial, ejercicio y ciertos medicamentos pueden ayudar bastante.

Algunas personas pueden tener más de una enfermedad crónica ¡No pierda la esperanza! Con cambios en el estilo de vida y tratamiento, muchas personas con enfermedades crónicas se mejoran con el tiempo.

La depresión es común entre las personas crónicamente enfermas:

Las personas que tienen enfermedades crónicas tienen que aprender a vivir con la enfermedad misma. Tienen que seguir el tratamiento dado para su enfermedad. La enfermedad puede afectar la libertad de una persona y su habilidad de moverse. La enfermedad puede cambiar la manera en que una persona vive, cómo se ve así misma y cómo se relaciona con los demás. Por estas razones es normal una cierta cantidad de tristeza. En muchos casos, el estrés de enfrentar tantos cambios abruma a la persona y termina sintiéndose deprimida.

La depresión interfiere con la recuperación:

Depression La depresión puede empeorar a una enfermedad crónica. La depresión puede aumentar el dolor físico. Le hace sentir cansado y se agrega a la pérdida de energía que puede ser parte de la enfermedad. La depresión tiende a hacer a la gente menos activa. La depresión le quita a una persona su motivación. Esto es muy grave porque el paciente necesita la motivación para seguir el tratamiento del doctor. El tratamiento puede involucrar medicamentos específicos, ejercicio y dietas.

Síntomas de depresión:

- Estado de ánimo de constante tristeza, ansiedad o "vacío".
- Sentimientos de desesperanza o inutilidad.
- Sentimientos de culpa o de incapacidad.
- Falta de interés o placer en los pasatiempos o actividades regulares;
- Reducción de la energía, sentimiento de cansancio;
- Falta de enfoque; dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- Dificultad para dormir toda la noche; despertarse muy temprano en la mañana o dormir demasiado;
- Cambios en el apetito y/o peso;
- Pensar en la muerte o el suicidio;
- Irritabilidad y pérdida de la paciencia.

¿Qué puede hacer si tiene una enfermedad crónica?

Conozca los síntomas de la depresión. Hable con su doctor si piensa que está deprimido. Pregunte qué opciones de tratamiento están disponibles. Puede también considerar unirse a un grupo de apoyo. Dependiendo de dónde vive, existen grupos de apoyo en casi todas las comunidades en Norteamérica.

Para mayor información llámenos al: 1-855-959-7340 o visite nuestro sitio Web en www.ICHPColorado.com y revise la sección **In the Spotlight...**