

## El lupus y sus emociones

El lupus es una enfermedad crónica (de larga duración). Las personas con enfermedades crónicas a menudo se sienten tristes, deprimidas y algunas veces nerviosas o preocupadas. Las emociones pueden afectar no solo a su mente, sino también a su cuerpo. Hable con su médico sobre cómo se siente, física y emocionalmente.

### ¿Cómo sé si tengo depresión?

---

Todas las personas se sienten tristes de vez en cuando. Pero si tiene un cambio de vida importante y repentino, como el lupus, puede sentirse más que triste. Puede estar deprimido. Y eso está bien. Su médico puede ayudarle. Si está deprimido puede sentirse:

- Triste todo el día, casi todos los días
- Desesperado, como si las cosas simplemente no cambiaran ni mejoraran
- Enfadado o irritable
- Impotente o inútil, tal vez incluso como si tuviese la culpa de alguna manera
- Como que no está haciendo las cosas que generalmente le gusta hacer

**Si le preocupa que pueda lastimarse a sí mismo o a otra persona, busque ayuda médica lo antes posible.**

**Vaya a la sala de emergencias o llame al 911.**

Es posible que duerma demasiado o muy poco. Su deseo por la comida también puede haber cambiado.

Si tiene depresión, hay muchas maneras de tratarla. Algunos tratamientos no requieren medicamentos. Con tratamiento, su estado de ánimo mejorará. Y también lo hará su energía, su concentración y su lupus.

### ¿Qué hago si me siento nervioso o ansioso?

---

Cuando su médico le dice por primera vez que tiene lupus, esto puede ponerlo nervioso o ansioso. Después de aprender a cómo cuidar de sí mismo, los sentimientos de frustración, ira y tristeza generalmente mejoran.

La ansiedad es lo que sentimos cuando nos preocupamos por algún evento futuro. Estamos a la expectativa de que algo malo pueda suceder. Este sentimiento generalmente aparece lentamente.

Cuando está nervioso o ansioso, puede sentir que:

- Tiene un nudo en el estómago o que el estómago le duele mucho.
- Sus músculos parecen tensos o rígidos.
- Comienza a tener muchos dolores de cabeza.
- Está “al límite” la mayor parte del tiempo.

Si su nerviosismo o ansiedad continúa una vez que esté en marcha con su tratamiento contra el lupus, hable con su médico.

## ¿Qué es un ataque de pánico?

---

Un ataque de pánico es diferente. De repente siente mucho miedo por algo que cree que está sucediendo en este momento. El estrés puede causar un ataque de pánico. Informe a su médico si tiene signos como los siguientes:

- Se siente muy asustado, como si estuviera en peligro, cuando en realidad no lo está
- Latidos cardíacos rápidos que pueden sentirse como que su corazón late con fuerza
- Respiración rápida y a la vez falta de aliento
- Dolor en el pecho u opresión en la garganta
- Se siente aturdido o mareado
- Entumecimiento u hormigueo en sus manos o cara
- Sensación de calor o frío y tal vez sudoración
- Sensación de malestar estomacal y tal vez calambres en el abdomen

Los ataques de pánico son muy incómodos. No son potencialmente mortales. Pero los ataques de pánico son difíciles de controlar por su cuenta. Pueden empeorar sin tratamiento.

Los signos de un ataque de pánico también pueden parecer signos de otros problemas de salud graves, como un ataque cardíaco. Comuníquese con su médico lo antes posible.

## ¿Cuál es el número de teléfono del médico? (585) 486-0901