



# Todo sobre la EP: Bienestar emocional

**La enfermedad de Parkinson (EP) puede afectar el estado de ánimo. Aprenda acerca de las causas, las señales y qué hacer. No está solo.**

Hasta un **50%** de las personas con la EP experimentan depresión o ansiedad.

## Entienda las causas

Las mismas sustancias químicas del cerebro que afectan el movimiento en la EP pueden influir además en las emociones. Factores como la genética, el estilo de vida, el estrés y sobrellevar la EP también pueden desempeñar un papel.

## Conozca las señales

Es normal sentirse triste, ansioso o sin ánimo de vez en cuando. Si esto persiste o afecta su vida diaria, busque ayuda.

Si no se controlan, la depresión, la ansiedad y la apatía pueden empeorar los síntomas motores e impactar en la calidad de vida.



### DEPRESIÓN

Tristeza crónica, falta de energía, pérdida de alegría, desesperanza



### ANSIEDAD

Preocupación, miedo, estrés, nervios o irritabilidad excesivos



### APATÍA

Falta de motivación, desinterés por actividades que antes disfrutaba

Llame o mande un texto al **988** si está en crisis.

## Qué puede hacer



### Hable con su médico

Existen opciones que pueden ayudar, como la terapia hablada y los medicamentos.



### Manténgase activo

Con solo 30 minutos de actividad moderada, como caminar o hacer yoga, su cerebro suelta sustancias que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.



### Busque apoyo

Recurra a sus amigos, familiares o algún profesional de la salud mental. Para orientación, llame a nuestra Línea de Ayuda al **1-800-4PD-INFO (473-4636)**, opción 3 para español.



### Conéctese y participe

Programe tiempo para conectar con los demás y busque formas de involucrarse. Aunque no tenga ganas, mantenerse activo puede mejorar su estado de ánimo.

Para más consejos sobre mejorar su salud mental, visite [Parkinson.org/SaludMental](https://Parkinson.org/SaludMental).