Guía para el bienestar psicológico

Material de acompañamiento para pacientes

Cómo ayudarse a sí mismo

Cuando un problema psicológico o emocional se manifiesta en el cuerpo, se utiliza la expresión *somatizar*. Es decir, convertir inconscientemente un trastorno psíquico en una dolencia física. Ese es el origen de las llamadas *enfermedades psicosomáticas*, que demuestran la estrecha relación que existe entre el cuerpo y la mente.

La artritis reumatoidea sigue un modelo clásico de enfermedad psicosomática. **Su aparición y evolución pueden depender de factores psicológicos** y de acontecimientos de la vida de la persona afectada.

Pero también, como cualquier otra situación estresante, esta enfermedad puede **despertar ciertas condiciones psicológicas o psiquiátricas**. Más aún si se trata de una enfermedad crónica, que tiene un impacto complejo en la psique de la persona afectada por ella. Es importante que el paciente y las personas que lo rodean estén atentos a su bienestar mental, para hacer más sencillo un eventual diagnóstico y tratamiento.

El dolor es la principal causa por la que las personas con artritis se acercan al reumatólogo. Al ser un factor subjetivo, constituye un claro ejemplo de lo difícil que es detectar y diagnosticar una enfermedad psicosomática.

El control de la propia vida

Cuanto más fortalecido psíquica y emocionalmente esté un paciente, mejor podrá enfrentar la enfermedad. Para ello, es necesario que sepa que la artritis reumatoidea no tiene por qué cambiar su estilo de vida. Es él quien tiene el poder de darle orden a los acontecimientos, apoyado por la gente que lo ama, por los especialistas y por los grupos de contención.

Modelos representados

¿Cómo puede afectar el dolor crónico?

El dolor crónico es uno de los síntomas asociados a la AR y también es un **factor clave en la progresión de la enfermedad**. Suele tener un impacto negativo en la psicología del paciente si no recibe apoyo de sus seres queridos o cualquier tipo de tratamiento paliativo y provoca reacciones emocionales significativas que pueden amplificar el sufrimiento asociado a la enfermedad.

El ser humano siente miedo frente a dolores persistentes y difíciles de controlar. Le generan enojo, frustración, impotencia y ansiedad. Por esto los pacientes con AR suelen **evitar las actividades que creen que pueden resultarles dolorosas,** para minimizar toda situación de malestar. Así, renuncian a mucho de lo que hace su vida agradable: desde reunirse con amigos o familiares hasta practicar un deporte e, incluso, trabajar.

De esta forma solo aumentan el impacto de la enfermedad. El miedo al dolor los hace estar peor de lo que esperaban: se sienten solos y sin posibilidad de llevar adelante actividades placenteras. El dolor crónico llega a hacer que las personas **se planteen el para qué y el porqué de la vida.**

El paciente con AR debe intentar mantener niveles de actividad similares a los que tenía cuando no sentía dolor, para salir del círculo negativo de la inmovilidad.

Principales reacciones frente al dolor crónico

- Sentimiento de fracaso
- Impotencia
- Sentimiento de inutilidad
- Irritabilidad
- Depresión
- Ansiedad

La aceptación: clave para vivir mejor

Una forma de que el paciente salga del círculo negativo de la inmovilidad es la **aceptación**. ¿Qué implica? Aceptar es abrirse a experimentar los sucesos y las sensaciones completamente en el presente, como son y no como se pretende que sean. Es decir, **darse cuenta de que la situación no puede cambiarse y de que hay que vivir con ella.**

En el caso de la artritis reumatoidea, aceptar es esto:

- **Tomar conciencia de las limitaciones** que conlleva el dolor crónico.
- Incorporar el dolor como síntoma en la vida cotidiana y **adecuar las metas** a esta condición, sin renunciar por miedo a las actividades diarias.
- Desarmar los círculos viciosos y **potenciar el tratamiento médico adecuado.**

La aceptación disminuye considerablemente el sufrimiento e incluso inicia el proceso psicofisiológico de la habituación al dolor, lo que lo hace más tolerable.

> Acostumbrarse a las sensaciones que conlleva la AR, incluido el dolor, es esencial para disminuir la ansiedad, el miedo y la depresión.

El valor de la contención

El proceso que atraviesa una persona con AR desde que le es detectada la enfermedad hasta que comienza con el tratamiento no es sencillo. Cambios de ánimo, disminución en el desempeño físico y falta de fuerzas para seguir adelante son solo algunos de los desafíos que se le presentan al paciente y que, para quienes lo rodean, pueden ser difíciles de comprender y enfrentar. La mayor parte de las veces es necesario buscar apoyo profesional.

La contención del paciente y su familia tomó un rol muy importante en la atención integral de la AR. Gracias a eso, un gran número de hospitales cuentan hoy con psicólogos y psiquiatras que forman parte del tratamiento, y también ofrecen la posibilidad de participar de grupos de contención.

La oportunidad de recibir ayuda incrementa las posibilidades de mantener una buena calidad de vida.

Médicos, enfermeras y trabajadoras sociales

Los profesionales de la salud son piezas centrales de todo tratamiento. No solo proporcionan apoyo clínico, sino que también ofrecen **apoyo emocional**. La consulta con el reumatólogo, por ejemplo, es una oportunidad para preguntar sobre actividades que pueden mitigar el dolor y hábitos que promueven el bienestar.

Por otra parte, los enfermeros y trabajadores sociales son capaces de generar un efecto positivo en el estado anímico del paciente. Durante el tratamiento, estos profesionales se encuentran en contacto constante con él, por lo que pueden **aconsejarlo y apoyarlo** para que viva mejor.

Familiares y amigos

El sostén de familiares y amigos es esencial para que quien padece AR progrese tanto en su tratamiento físico como psicológico. Sin embargo, no siempre es sencillo que el entorno comprenda la enfermedad y las consecuencias que esta tiene en la vida cotidiana. Por un lado, porque **existe poco conocimiento general** sobre cómo afecta la capacidad de llevar adelante las tareas habituales, y esto hace que muchas veces no se le dé la importancia debida.

Desde el momento en el que llega al diagnóstico, quien sufre de AR experimenta cambios en su estilo de vida; por lo tanto, las personas cercanas también se ven afectadas por la enfermedad.

Uno de los aspectos más importantes es que haya una **buena comunicación** acerca de las características de la enfermedad, los síntomas, las consecuencias, el tratamiento físico y farmacológico. Mientras más información tenga el entorno, más fácil será comprender y apoyar al paciente.

Consejos para apoyar a un familiar con AR

- Hacerle saber a la persona que su entorno de familiares y amigos se encuentra cerca para ayudarlo.
- Tenerle paciencia y transmitirle firmemente que no es una carga para los demás.
- Verificar cuáles de las actividades que llevaba a cabo normalmente ya no puede realizar, para brindarle apoyo.

- Distribuir las tareas vinculadas con el cuidado del paciente. Es decir, de acuerdo con la personalidad de cada uno de los miembros de la familia, asignar la responsabilidad de determinada tarea, como llevar el control de los medicamentos o hacer el seguimiento de la alimentación.
- Consultar al médico por cualquier duda frente a los cambios de ánimo o estado emocional del paciente.

Psicólogos y psiquiatras

El tratamiento psicológico es muy importante porque permite externalizar y verbalizar las emociones. El hablar de los sentimientos, tanto negativos como positivos, **alivia la carga mental** y ayuda a encontrar el camino hacia las soluciones efectivas. El paciente que acude a terapia psicológica puede atravesar el proceso de duelo que implica la enfermedad mejor acompañado y enfocado en la búsqueda del bienestar.

¿Qué ocurre cuando el duelo se extiende y se profundiza? Algunos casos presentan cuadros depresivos o trastornos de ansiedad que requieren, además del apoyo psicológico, la intervención de un psiquiatra.

El hecho de recibir tratamiento psiquiátrico no significa que el paciente tenga una enfermedad mental, sino que requiere una evaluación detallada o un tratamiento médico especial para sentirse mejor.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo son ideales para aquellas personas que buscan todas las opciones para mejorar su calidad de vida. El hecho de estar en contacto con personas que pasaron por procesos similares ayuda a sentirse acompañado y, además, a encontrar recursos para **resolver problemas** que otros ya han enfrentado. A través de estas experiencias, el paciente puede entender mucho mejor sus estados de ánimo o dolores físicos, algo que seguramente le costaría más estando solo.

Existen **diferentes tipos de grupos,** que se adaptan mejor a cada etapa que atraviesa una persona a lo largo de su tratamiento. Hay desde aquellos que proponen convivir para intercambiar ideas y experiencias, hasta grupos recreativos que logran que la persona mantenga su atención en actividades beneficiosas.

Recomendaciones para estar mejor

Buscar formas de expresar lo que se siente
El paciente con AR encontrará muy beneficioso generar espacios para intercambiar ideas con los demás y expresarse. Hablar con amigos o familiares, llevar un diario personal con una rutina diaria o participar en grupos de apoyo son oportunidades para externalizar sentimientos y sensaciones y también para ayudar a otros a entenderse e identificarse **con sus sentimientos**. Los medios de expresión, como la pintura, la música y la lectura, proporcionan tranquilidad y liberan energía y tensiones.

Hacer lo que más le guste
Es necesario que el paciente se tome el tiempo para decidir qué es lo que le gusta o no hacer. De acuerdo con ello, puede **programar actividades que le aporten satisfacciones** y lo hagan sentir bien. Acudir a lugares, como el cine, el teatro, espectáculos de danza o musicales, lo ayudará a vivir experiencias agradables y mejorará su estado anímico.

Hacer ejercicio
El ejercicio es una actividad fundamental para la salud física y mental. Muchos estudios demuestran que **mejora el estado de ánimo y la autoestima**. Por lo tanto, siempre que el paciente sea capaz de realizar actividades físicas, después de consultar al médico, debe hacerlo.

Actividades recomendadas para realizar con poco esfuerzo y mantener un buen estado emocional: caminar, nadar, andar en bicicleta y otros ejercicios aeróbicos.

Relajarse
Las técnicas de relajación -como el yoga o la respiración controlada- ayudarán al paciente a lograr estabilidad emocional y física, muchas veces puesta a prueba por los síntomas de la enfermedad.

Entre sus beneficios, se pueden enumerar los siguientes:

- Permiten aflojar los músculos
- Eliminan tensiones
- Estabilizan la acción cardíaca
- Contribuyen a superar la ansiedad y el estrés

La relajación, paso a paso

- Elegir una **habitación silenciosa,** donde sea posible estar tranquilo, con iluminación tenue y con una superficie llana para descansar con la espalda extendida.

- Colocar **en el suelo** una alfombra, una manta doblada o una colchoneta, y recostarse con comodidad.

- Agregar un **apoyo extra para la cabeza,** como una almohada ligera.

- Colocar los **brazos extendidos** a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia abajo.

- Vaciar la **mente** de todo pensamiento, intentando por ejemplo concentrarse en la respiración.

Siguiendo estos consejos, el paciente con AR tendrá más posibilidades de conseguir su estabilidad emocional y estar más cerca tanto de su bienestar como del de sus seres queridos.

Material creado por Roche. Todos los derechos reservados - la reproducción total o parcial está prohibida sin la autorización previa por escrito de Roche Servicios S.A. Este material/programa no tiene como fin condicionar la prescripción, el uso, la promoción, la venta, la recomendación, la indicación o la aprobación de ningún producto de Roche ni ninguna concesión de beneficios a Roche. No tome el medicamento por su cuenta. Siga exactamente las instrucciones de su médico. Todos los derechos reservados - la reproducción total o parcial está prohibida sin la autorización previa de Roche Servicios S.A.

Fascículo N.º 3:
Adaptado de http://www.reumaquiensos.org.ar/enfermedades/artritis-reumatoidea/
Adaptado de http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/09/Guia_Artritis.pdf

M-CCAV-00000120