

ENFERMEDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

Padecer una enfermedad crónica o una discapacidad puede afectar a la salud mental, puesto que afecta a todas las áreas de la vida y genera un estrés no solo a la persona que al sufre, sino a todo su entorno familiar.

Padecer una enfermedad física crónica tiene una serie de efectos emocionales, dada la implicación que tiene en las actividades de nuestra vida, por las limitaciones que causa a nivel de relaciones sociales, trabajo...

Una enfermedad importante nos puede hacer sentir tristes, asustados, preocupados e incluso enfadados, por diferentes motivos. Estos pueden ser algunos de ellos.

- Nos hace sentir que perdemos el control de nuestro cuerpo y de nuestra vida. Nos puede hacer sentir impotentes.
- Podemos sentirnos solos y aislados de nuestra familia o amigos. A veces, puede resultar difícil hablar de nuestra enfermedad a gente cercana porque no queremos preocuparlos o disgustarlos.

Padecer una enfermedad física puede ser abrumadora para algunos de nosotros y nos puede hacer sentirnos ansiosos e incapaces de funcionar en nuestra vida diaria.

¿QUÉ SIGNIFICA SENTIRSE ANSIOSO O DEPRIMIDO?

La ansiedad y la depresión afectan a nuestro cuerpo y a nuestra mente, y a menudo, ambos aparecen simultáneamente.

La ansiedad puede manifestarse como:

- Pensamientos constantes acerca de la enfermedad
- Miedo de que todo empeore o miedo a la muerte por la enfermedad.
- Sentir palpitaciones
- Sentir tensión y dolor muscular
- Ser incapaz de relajarse
- Sudores
- Hiperventilar (respirar muy rápido)
- Sentirte mareado
- Indigestión o diarrea
- Sentirse débil

La depresión podría manifestarse como:

- Sentimientos de infelicidad que no desaparecen
- Perder interés en la vida
- Ser incapaz de disfrutar con nada
- Tener dificultades para tomar decisiones simples
- Sentirse muy cansado

- Sentirse con falta de descanso o agitado
- Perder apetito o peso / tener excesivo apetito
- Dificultades para conciliar el sueño
- Perder interés en el sexo
- Perder confianza en uno mismo o sentirse inútil y sin esperanza
- Evitar estar con la gente
- Sentirse irritable
- Sentirse sin esperanza
- Pensamientos en la muerte y en el suicidio. Estos pensamientos son habituales en la gente con depresión, si aparecen, es mucho mejor comentarlos que esconderlos.

Si aparecen algunos de estos síntomas, hablar con el personal sanitario de la situación que estás viviendo podría ayudarte.

¿POR QUÉ LA ANSIEDAD O LA DEPRESIÓN OCURREN CON MÁS FRECUENCIA EN GENTE CON UNA ENFERMEDAD FÍSICA IMPORTANTE?

- Uno de los principales factores de riesgo para ambas es el estrés. Tener una enfermedad importante y estar bajo tratamiento es una situación muy estresante que puede favorecer la aparición de estas dos situaciones.
- Algunos tratamientos farmacológicos afectan al funcionamiento cerebral y pueden favorecer que se produzcan estos síntomas.
- Algunas enfermedades, por sí mismas, pueden afectar al estado de ánimo.

En especial, es más frecuente que aparezcan estas patologías si:

- Has estado ansioso o deprimido antes.
- No tienes familiares o amigos con los que puedas hablar sobre tu enfermedad.
- Eres mujer (Las mujeres suelen expresar más fácilmente las emociones que sienten).
- Tienes otros problemas o situaciones de estrés en tu vida como, por ejemplo, un despido, divorcio o la muerte de un ser querido
- Tienes mucho dolor.
- Tu enfermedad es potencialmente mortal.
- Tu enfermedad te impide cuidarse a sí mismo.

Además, hay ciertos momentos en la vida en la que es más probable que nos sintamos ansiosos y deprimidos son:

- Cuando te informan por primera vez sobre tu enfermedad.
- Después de una cirugía mayor o si tu tratamiento tiene efectos secundarios desagradables.
- Si la enfermedad regresa después de un tiempo de remisión o estabilidad.
- Si la enfermedad deja de responder al tratamiento

¿CUÁNDO DEBERÍAS BUSCAR AYUDA?

Si los sentimientos de ansiedad y depresión:

- No parecen estar mejorando con el tiempo
- Comienzan a afectar a tus sentimientos hacia la familia y los amigos, trabajo y tus intereses
- Si sientes que no vale la pena vivir la vida, o que otras personas estarían mejor sin ti.

Es posible que no se dé cuenta de que está deprimido si crees que todos sus síntomas se deben a la enfermedad física o si te culpas a ti mismo por ser holgazán o débil. Buscar ayuda no es ningún signo de debilidad. Algunos de nosotros intentamos hacer frente a nuestros sentimientos de ansiedad y depresión manteniéndonos ocupados, pero también puede hacernos sentir aún más estresados y agotados.

En ocasiones, con tener un apoyo familiar o de amigos, en los casos leves, puede ser suficiente. Pero, si esto no parece ayudar, probablemente sea una buena idea hablar con tu médico o enfermera acerca de los que te está sucediendo.

A veces, puede ser difícil pedir ayuda con estas situaciones cuando estamos físicamente enfermos porque:

- Puedes sentir que tu angustia es comprensible y, por lo tanto, no hay nada que se pueda hacer al respecto;
- No quieres parecer desagradecido o demandante con los médicos y enfermeras que te cuidan
- No quieres interferir con el tratamiento de su enfermedad física, admitiendo que tienes dificultades para afrontarla;
- Puede sentir que los médicos y enfermeras están demasiado ocupados cuidando tu enfermedad física para interesarse en tu ansiedad y depresión;
- Sientes que los médicos y enfermeras están más interesados en tus problemas físicos que en los emocionales.

El hecho de que podamos entender por qué alguien con una enfermedad física grave pueda sentir ansiedad o depresión, no significa que debamos ignorar el problema.

El personal sanitario que te atiende está preocupado por todos los aspectos de tu salud, incluidos los emocionales.

¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY DISPONIBLES PARA ESTAS SITUACIONES?

Lo primero es consultar con diferentes especialistas médicos que puedan ayudarte a afrontar estas situaciones: tú médico de cabecera, psicoterapeutas, psicólogos clínicos y psiquiatras.

Las recomendaciones acerca del tratamiento más adecuado dependerán de los síntomas, la gravedad y las circunstancias.

Psicoterapia:

En ocasiones, hablar de emociones, sentimientos y pensamientos negativos puede ser difícil, pero los terapeutas pueden ayudarte a expresarte, a ver las cosas en perspectiva y a encontrar formas de resolver sus problemas.

Existen diferentes estilos y escuelas de psicoterapia, tu tienes que encontrar la más adecuada para ti: individual, grupal, familiar....

Lo más importante en todos ellos es:

- Que exista una relación de confianza entre el paciente y el profesional
- Que aporte una oportunidad para hablar libre y abiertamente sobre tus pensamientos, sentimientos y problemas
- Que te ayude a lidiar con pensamientos preocupantes, emociones desagradables, problemas prácticos...

Algunas personas se sienten mejor de inmediato, simplemente por poder hablar sobre sus preocupaciones, sin embargo, el tiempo de terapia que necesite cada uno es absolutamente personal.

Medicamentos antidepresivos

Si la ansiedad y depresión son particularmente graves o duran mucho tiempo, un curso de antidepresivos puede ser útil. Éstos pueden ayudar con muchos de los síntomas: mejoran el estado de ánimo, mejoran la sensación de ansiedad, mejoran el sueño e incluso en ocasiones, pueden tener un efecto modulador sobre el dolor.

Ayudan a las personas con ansiedad y depresión a sentirse mejor, para que puedan empezar a disfrutar de la vida y afrontar sus problemas de forma eficaz de nuevo.

Al iniciar un tratamiento farmacológico, se debe tener en cuenta que el efecto de éstos no es inmediato. Por lo general la medicación de este tipo tarda entre unas 4-6 semanas a empezar a hacer efecto, aunque poco a poco se suele ir notando mejoría.

Como todas las medicaciones, estas pueden provocar efectos adversos, que depende del tipo de medicación administrada. El médico que te la prescriba deberá informarte acerca de los posibles efectos secundarios más frecuentes de cada medicación y de si son compatibles con las medicaciones que tomas habitualmente.

AYÚDATE A TI MISMO:

Además de buscar ayuda profesional, hay varias cosas que puedes hacer para ayudarte a ti mismo:

- Comparte sus miedos e inquietudes con personas cercanas. Es posible que te sorprendas: en lugar de encontrar esto como una carga, también puedes sentirte aliviado al hablar sobre estas situaciones.
- Pregúntale a tu médico acerca de la enfermedad. Si hay aspectos de la enfermedad o del tratamiento sobre los que no estás seguro, pregunta. Si conoces tu enfermedad, es probable que la enfrentes mejor.

- Trata de llevar una dieta equilibrada. Si has perdido el apetito debido a la preocupación o la depresión, es posible que pierdas peso. Esto puede empeorar tu salud física.
- Equilibra las exigencias de tu enfermedad y las exigencias de tu vida. Tendrás que intentar encontrar el equilibrio entre "ceder a la enfermedad" y "seguir adelante independientemente".
- Cuídate. Asegúrate de incorporar la relajación, las actividades placenteras y, si es posible, el ejercicio físico en su rutina diaria.
- Trata de no beber demasiado alcohol para sentirte mejor. De hecho, puede empeorar la ansiedad y la depresión y puede interferir con las medicaciones.
- Trata de no preocuparte por no dormir bien. Esto ocurre en la ansiedad y la depresión y generalmente mejora cuando el estado de ánimo mejora.
- No cambies la cantidad de comprimidos que tomas, ni dejes de tomarlos, ni pruebes otros remedios sin consultarlo con su médico. Si la medicación tiene efectos secundarios, informa a su médico o enfermero. No sufras en silencio.

En la actualidad, existen múltiples asociaciones de pacientes de diversas dolencias que podrían ser de ayuda para entender y afrontar las diferentes enfermedades crónicas.

¿QUÉ PUEDE HACER LA FAMILIA O AMIGOS DE ALGUIEN CON ANSIEDAD O DEPRESIÓN POR UNA ENFERMEDAD FÍSICA?

A menudo es un familiar o un amigo el primero que nota primero estos síntomas. Si has notado que alguien cercano presenta estas situaciones, anímalo a buscar ayuda. Explícale que la ansiedad y la depresión son bastante comunes y que, con ayuda, mejoran en la gran mayoría de los casos. Ver a un profesional, como un psiquiatra o un psicólogo, es algo habitual en estas situaciones.

- Es útil pasar tiempo con alguien que está con ansiedad o depresión.
- Trata de asegurarte de que sigue una dieta bien equilibrada
- Si la persona está empeorando y ha comenzado a hablar de no querer vivir, o ha insinuado que se hará daño a sí misma, toma estas declaraciones en serio y asegúrate de que su médico lo sepa.
- Intenta ayudar a la persona a aceptar el tratamiento prescrito. Si tiene dudas sobre el tratamiento, discútelas con el médico.
- Cuidar a alguien que está físicamente enfermo y con problemas de ansiedad y depresión puede ser agotador. Si se está agotando, pida ayuda.

REFERENCIAS

- Royal College of Psychiatrists, Liaison Psychiatry Faculty of the Royal College of Psychiatrists. Coping with physical illness <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/physical-illness>
- Antidepressants for depression in physically ill people (2010) Rayner L, Price A, Evans A, Valsraj K, Higginson IJ and Hotopf M. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- Depression in adults with a chronic physical illness, treatment and management (2009) National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). Managing depression in physical illness (2002) MacHale, S. Advances in Psychiatric Treatment 8: 297-304.
- Mood disorders in the general hospital setting (2009) Cleare JC, Psychiatry 8: 67-70.
- Psychological reaction to physical illness (2012). Guthrie E & Nayak A in *Seminars in Liaison Psychiatry*. Eds Guthrie E, Rao S and Temple M. Royal College of Psychiatrists.