

## Las Afecciones Cardíacas: Cómo Hacer Frente al Diagnóstico

Su médico acaba de darle la mala noticia: usted es un enfermo cardíaco, tendrá que combatir una enfermedad que pone su vida en peligro, y su vida cambiará. ¿Qué es lo primero que debe hacer? Escuchar atentamente las instrucciones del médico y ponerlas en práctica. También escuche a las enfermeras y otros profesionales de cardiología que le dirán qué tiene que hacer para recuperarse.

*Hacer realmente* lo que le dicen requiere motivación y respaldo emocional. Puede ser difícil cambiar todos esos comportamientos que contribuyeron a enfermarlo y que ahora le impiden mejorar. Para seguir su tratamiento necesitará disciplina y también la ayuda de otras personas. Su tarea será más difícil todavía si usted se siente deprimido, furioso o se siente solo.

De modo que tiene que estar listo para hacerle frente a los peligros tanto emocionales como físicos que amenazan a su salud. Los expertos le recomiendan que:

- **Evite aislarse de los demás.** Los pacientes a quienes se les acaba de diagnosticar una afección cardíaca de ordinario caen en el ensimismamiento. Cavilan acerca de su condición física, se preocupan por el futuro y pueden incluso hacer caso omiso de las necesidades de los demás. Lo que realmente necesitan en cambio es hablar con otras personas. Si le acaban de diagnosticar una afección cardíaca, inscribese en un programa de rehabilitación cardíaca, ya sea por su cuenta o por recomendación del médico. Considere la terapia de grupo. Hable con sus familiares y amigos acerca de lo que siente y establezca una comunicación más íntima. Si usted colabora activamente en una iglesia o grupo comunitario, continúe con sus actividades. Si carece de una red social, considere la posibilidad de formar parte de una. Si su trabajo le produce demasiada tensión nerviosa como para volver al mismo, considere la posibilidad de buscar otro empleo u otro tipo de trabajo a medida que se va recuperando.
- **Esté atento a los síntomas de la depresión.** Es natural sentirse desanimado al enterarse de que uno padece de una enfermedad cardíaca. También es normal sentirse desvalido después de estar internado en un hospital. Pero un estado de tristeza persistente podría ser síntoma de una condición más seria—la depresión clínica. Esta enfermedad puede ser tratada. Sin tratamiento, puede reducir drásticamente sus probabilidades de recuperación. Uno de los síntomas determinantes es esa melancolía, esa “depre”, de la cual usted no logra salir. Entre otros síntomas figuran la irritabilidad, los trastornos del sueño (tales como el insomnio) y de la alimentación, sentirse inútil y desvalido, la falta de energía y la pérdida de interés en actividades normales o del placer derivado de las mismas, incluidas las relaciones sexuales.

**Fuente:** Wayne Sotile, PhD; Herbert N. Budnick, PhD; National Institute of Mental Health, [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Por Tom Gray  
© 2000-06 Lifescape