

Las Intervenciones Psicológicas en las Enfermedades Cardíacas

Para ganar la batalla contra las afecciones cardíacas, usted tendrá que luchar en dos frentes. En un frente—el físico—su misión es obvia. Tiene que seguir las órdenes del médico, tomar sus medicamentos de la manera prescrita, alimentarse debidamente y hacer los ejercicios apropiados. En otras palabras, ser un paciente concienzudo.

En lo que respecta al frente psicológico de la enfermedad, es posible que no esté tan seguro de cómo debe atacarlo. ¿Necesita ayuda profesional? ¿O bastará con el autotratamiento, con la ayuda de familiares y amigos?

Posiblemente tenga la respuesta cuando un médico o enfermera le recomiende a un profesional de salud mental después de observar que sus cargas emocionales son más de lo que usted o sus seres queridos pueden soportar. También podría ser que usted mismo llegue a esa conclusión—después de experimentar síntomas de depresión, por ejemplo, que no logra aliviar.

Si considera que necesita ayuda, no permita que el estigma de las enfermedades mentales le impida conseguirla. La depresión, la hostilidad y el aislamiento social son condiciones muy peligrosas para un paciente cardíaco. A menos que se encaren esas condiciones, pueden hacer que se agrave su afección.

De acuerdo con la Asociación Psicológica Americana, se ha demostrado que los siguientes tipos de intervención profesional ayudan a los pacientes cardíacos:

- La terapia de grupo para pacientes en recuperación, la cual promueve el bienestar psicológico y reduce la morbilidad durante los tres años que toma la recuperación.
- Dos horas semanales de asesoramiento durante siete semanas, lo cual reduce la tasa de rehospitalización de pacientes cardíacos en un 60 por ciento.
- El asesoramiento psicológico breve antes de someterse a procedimientos médicos, el cual acorta la estadía en la unidad de cuidado crítico y reduce la tensión emocional.

Los profesionales de salud mental posiblemente puedan también ayudar a los pacientes a entender y modificar una conducta, tal como la tensión nerviosa y la ira del Tipo A, que contribuye a las afecciones cardíacas. Esos profesionales pueden colaborar con los miembros de la familia para disminuir el estrés en la vida doméstica del paciente. Tal vez usted no necesite esas intervenciones, pero si las necesita, no dude en pedir ayuda. Una afección cardíaca *no es* una batalla que usted deba tratar de ganar sin ayuda.

Por Tom Gray
© 2000-06 Lifescape