

La ansiedad y la enfermedad renal

Desde antes de la diálisis hasta el trasplante: cómo puede afectar la ansiedad a las personas con enfermedad renal

Chasity Shugart, LCSW-S

¡Muchas gracias a nuestro ponente!



Chasity Shugart, LCSW-S

- Trabajadora social de Wellbound South Austin in Texas
- Chasity trabaja con pacientes y familias que se están ajustando a un estilo de vida nuevo, dándoles apoyo emocional y relacionándolos con recursos comunitarios,
- Cuando los pacientes presentan síntomas de ansiedad y/o depresión, ella les da asesoramiento individual.

¿Qué es la ansiedad?

- “Una sensación de preocupación, nerviosismo o intranquilidad, típicamente acerca de un evento inminente o algo con consecuencias desconocidas”. (Diccionario de Google)
- “La ansiedad es una reacción normal ante situaciones estresantes, y algunas veces hasta niveles altos de ansiedad pueden ser saludables y benéficos. Solo se presentan trastornos cuando los síntomas de ansiedad duran varias semanas o meses e interfieren significativamente con las actividades cotidianas o causan una angustia duradera”. (www.anxiety.org)

¿Quién sufre ansiedad?

- Cualquier persona que se enfrente a un evento que cambia su vida.
- Las personas que tienen antecedentes de ansiedad generalizada o trastorno de pánico.
- Aquellas personas que no han desarrollado destrezas para afrontar problemas o que no tienen escapes para controlar el estrés.
- Las que no tienen sistemas de apoyo o sus sistemas de apoyo se involucran excesivamente.
- Las personas que NO esperaban que su enfermedad renal requiriera diálisis y las que SÍ lo esperaban.
- Las que no están bien informadas de sus opciones de tratamiento o el proceso de la enfermedad.

(según los Institutos
Nacionales de Salud
Mental)



¿Qué puede provocar ansiedad?

- Un evento que cambia la vida (matrimonio, divorcio, mudanza, nacimiento de un niño, cambio en el estado de salud como una enfermedad renal, estado laboral)
- Temor a lo desconocido (preocupaciones financieras/de seguro)
- Pérdida de control (sentirse atascado/atrapado)
- Estrés
- Amigos y familiares sobreprotectores
- Dormir mal
- Carencia de información/conocimientos
- Fobias
- Malas relaciones con el personal médico
- Tristeza, depresión

¿Cómo se siente la ansiedad?

- Falta de aliento
- Temblor en las manos
- Sudoración excesiva
- Aumento de la frecuencia cardiaca
- Dolor de pecho
- Cambios en la presión arterial
- Mareos
- Dolor abdominal
- Sentirse desconectado con la realidad
- Temor de morir
- Irritabilidad/Ira
- Deseos de aislarse de amigos y familiares
- Tensión muscular
- Evasión de las actividades cotidianas
- Depresión
- Pensamientos de preocupación/obsesivos
- Poca concentración

****Es importante que su médico descarte otras causas médicas antes de que usted asuma que sus síntomas son de ansiedad****

¿Cómo puede reconocer la ansiedad en otras personas?

Aparte de los siguientes síntomas, es importante considerar la duración de los síntomas y el grado de deterioro.

- La persona informa ansiedad o preocupación excesivas sobre eventos futuros.
- La persona podría presentar sudoración en las palmas de las manos, ritmo cardiaco acelerado, falta de aliento provocada por ciertas situaciones o eventos.
- La persona presenta trastornos del sueño (duerme demasiado o muy poco).
- La persona no se puede concentrar.
- Usted podría notar una reducción de la higiene personal, cambios de peso (aumento o reducción)
- Cambios en el desempeño en la escuela o el trabajo
- Cambios importantes en el estado de ánimo (irritabilidad)
- O retraimiento de las personas o de las actividades cotidianas o pasatiempos.

¿Cómo puede reconocer la ansiedad en otras personas? (cont.)

- Es importante entender que solo un profesional de salud mental puede diagnosticar un trastorno de ansiedad, ya que los síntomas que se presentan pueden confundirse con los de otros tipos de problemas de salud mental.
- Si reconoce los signos de ansiedad, o cree que hay algo diferente en uno de sus seres queridos, sería buena idea simplemente preguntar a la persona cómo se siente.
- Le podría hacer una pregunta neutra y de apoyo, como:
 - “Parece que algo te molesta. ¿Te pasa algo sobre lo cual quieras hablar?”

¿Cómo pueden afectarlo A USTED la ansiedad y la enfermedad renal?

- Subestimado/malentendido (estigma)
- Puede causar depresión.
- Paralizante, hasta una tarea sencilla
- Puede ocasionar el incumplimiento del tratamiento (temor a saber o a no saber, temor al tratamiento, temor al trasplante o temor al estrés financiero)
- No va a los tratamientos/citas médicas
- Malos resultados de salud
- Trastornos del empleo y las relaciones

Desde antes de la diálisis hasta el trasplante: sugerencias y recursos

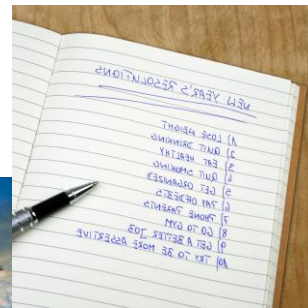
- Antes de la diálisis obtenga tanta información como sea posible (entérense de sus opciones y prepare un plan).
- Participe en la red de enfermedades renales en etapa terminal de su localidad
- Encuentre un grupo de apoyo
- Hable con su médico sobre el ejercicio
- Hable con su médico o su trabajador social sobre terapia conversacional y/o suplementos medicamentosos
- Vaya a todas las citas con su médico con preguntas preparadas

Desde antes de la diálisis hasta el trasplante: sugerencias y recursos (cont.)

- Participe: Conviértase en representante de su centro o hable con el representante del centro
- Participe en las conferencias de atención del paciente o solicite una a su equipo de diálisis
- Establezca límites apropiados con amigos y familiares
- Encuentre pasatiempos que le interesen
- Fije metas

Técnicas de autoayuda

- Razonamiento consciente “La atención a los **pensamientos** y a los **sentimientos** sin juzgar si son correctos o erróneos; prestar atención al presente, no al pasado”.
- Meditación
- Ejercicios de respiración
- Ejercicio físico
- Limitación o suspensión de la cafeína
- Practicar la mejor higiene al dormir
- Llevar un diario



NO ESTÁ SOLO

- ¡Hable con alguien!
- National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales):
 - 1-800-950-NAMI (6264) o info@nami.org
- Anxiety and Depression Association of America (Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión)
 - Telemental Health (terapia en línea)
 - Aplicaciones de salud mental
 - <https://adaa.org/>
- Puede encontrar una lista completa de recursos de salud mental en: <https://socialworklicensemap.com/mental-health-resources-list/>

¿Tienen preguntas?

