

## Programas educativos

en adherencia terapéutica dirigido a pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal.



# Cómo manejar el estrés que me produce la enfermedad

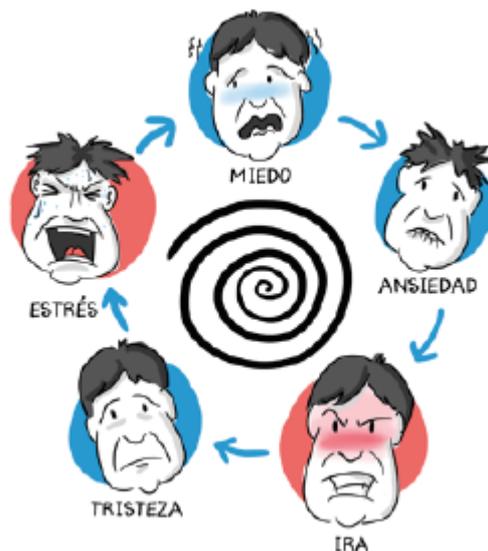


**Dra. Pilar Lusilla**

Psiquiatría· Hospital Universitario Vall d'Hebron

## ¿Qué sentimientos pueden aparecer tras el diagnóstico de una enfermedad crónica?

Saber que se tiene una enfermedad crónica produce estrés y emociones negativas como miedo, ansiedad, ira o tristeza que a su vez pueden producir más estrés, cerrando así un círculo vicioso del que a veces resulta complicado escapar.



Incluso la imagen de uno mismo puede cambiar con el diagnóstico. La persona puede sentir que ya no es una persona completa, sentirse avergonzada o apenada de que tiene una enfermedad. Con el tiempo, la enfermedad se vuelve parte de la vida personal y se disfrutará una nueva normalidad.



No obstante, este proceso requiere una serie de aprendizajes. Es de esperar que esta fase de aprendizaje le genere estrés y se sienta abrumado por todo lo que tiene que aprender y los cambios en el estilo de vida que necesitará hacer. Sea benévolo consigo mismo y sepa que, ante todo, necesita tiempo, que es normal sentirse confuso al principio y que está en sus manos superar esta situación.

## DECÁLOGO ANTI-ESTRÉS

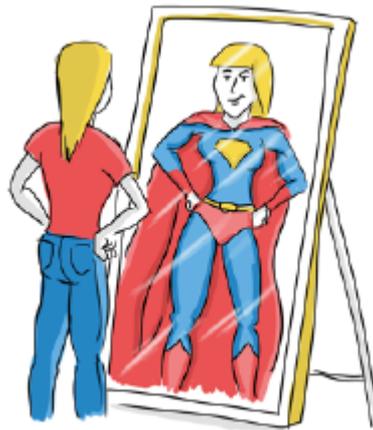
¿Cómo podemos superar esta situación? Consejos para superar el estrés que nos produce la enfermedad

Con un poco de paciencia y esfuerzo conseguiremos romper el círculo vicioso del que hablábamos al principio y superar el estrés que nos produce la enfermedad si ponemos en práctica unos sencillos remedios: el decálogo anti-estrés.

### 1. Conócete a ti mismo y conoce tu enfermedad.

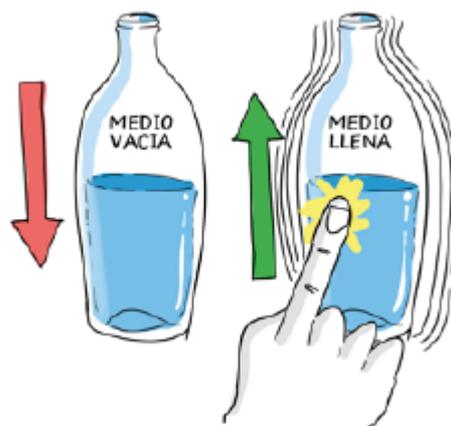
Aprender sobre lo que nos preocupa ayuda a sentir más control. Acepta tus emociones y tus limitaciones, pero reconoce también tus puntos fuertes. Seguro

que hay algo que te gusta de ti mismo. Piensa que tú vales la pena. Has hecho muchas cosas hasta llegar a donde estás y te has enfrentado con éxito a más de una situación difícil. Piensa que también en esta ocasión puedes hacerlo.



## 2. Reconoce aquello que no puedes cambiar y acéptalo.

Déjalo ir, atravesar un muro de piedra no es una capacidad que tengamos las personas. Emplea tus energías en lo que sí puedes cambiar: tu estilo de vida, tu actitud o tu forma de pensar. Elige ver el lado positivo y la botella medio llena.



## 3. Aprende a decir "No".

Tienes derecho a poner límites. ¿Por qué tienes que aceptar compromisos cuando no te apetecen? Descubre lo que ocurre cuando te atreves a decir que no y aprendes a delegar en otros cuando te sientas sobrepasado. Te sorprenderá lo comprensivo que es el ser humano cuando otro le pide ayuda.



#### 4. Conecta con tus seres queridos.

¿Cuánto tiempo hace que no llamas a tu mejor amigo? Rodéate de las personas que te dan buenas vibraciones, habla y ríe con ellas, expresa tus sentimientos. Las emociones negativas se concentran y nos hacen daño. Dar vueltas a nuestras preocupaciones como la ropa en una lavadora no nos va a llevar a ninguna solución. Hablar de nuestras emociones y nuestras preocupaciones con alguien de confianza es liberador, y puede ayudarnos a encontrar soluciones donde antes no las veíamos.

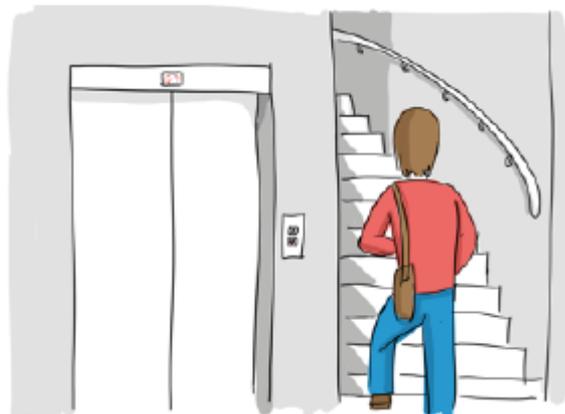


## 5. Evita situaciones estresantes y busca alternativas.



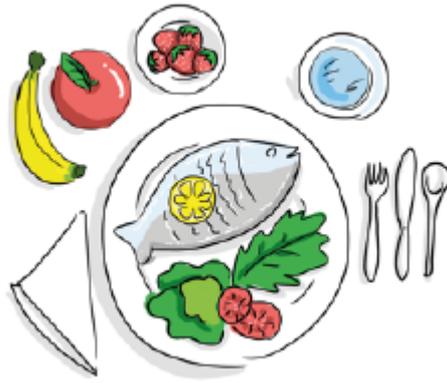
## 6. Cuida tu cuerpo.

30 minutos de una actividad física al día que te guste te ayudará a liberar endorfinas, a disminuir la tensión y mejorará tu humor. Es importante disfrutar con la actividad: pasear, bailar, jugar al ping-pong etc., y recordar que, aunque no hagas ejercicio físico regular puedes mantenerte físicamente activo (subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor, caminar al trabajo etc.)



## 7. Come sano.

Una dieta equilibrada te ayudará a sentirte bien. Incorpora las frutas y las verduras en tu vida, añade pescado azul, disminuye los azúcares refinados y las sodas y no estreses a tu cuerpo con el hambre. Un tentempié a media mañana y a media tarde te evitará el atracón de la comida y la cena.



## 8. Evita conductas poco saludables.

Comer en exceso, dulces, beber alcohol, fumar, utilizar sedantes al principio parece que alivian el estrés, pero luego es peor ya que generan muchos más problemas en nuestra salud.



## 9. Procura dormir bien.

Un sueño reparador de al menos 7 horas nos proporciona energía para el nuevo día y nos permite pensar con más claridad. Aprende a tener una buena higiene del sueño. Lo ideal es empezar a “bajar revoluciones” antes de dormir, leyendo y escuchando música relajante con una luz suave. Evita la tele y la Tablet en la cama y pon un horario a contestar tus mails ¿realmente debes contestarlos a las 23:00? Si el sueño no viene, practica un poco de relajación acostado, respira profundamente y concéntrate en mantener una respiración regular, inspirando por la nariz y soltando el aire lentamente por la boca.



## 10. Aprende a relajarte y practica un hobby, algo con lo que realmente disfrutes.

Bailar, leer, hacer yoga, bricolaje, practicar una actividad placentera. Tus preocupaciones pasarán a segundo plano en esos momentos.

No podemos evitar pensar, pero si podemos elegir en lo que pensamos. Si nuestro pensamiento se enfoca a los aspectos negativos de nuestra enfermedad, o nuestra vida, sin duda nos vamos a sentir mal y estresados. Si hacemos cosas divertidas o pensamos en cosas positivas que nos hayan pasado nos sentiremos mejor.



## 11. Una receta de propina.

Antes de dormirte piensa en tres cosas positivas que te hayan pasado durante el día y por las que te sientes agradecido. Poco a poco aprenderás que si te quitas las gafas negras y pesimistas del estrés verás los colores con más claridad.



## Programas educativos

en adherencia terapéutica dirigido a pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal.



# Aceptando una enfermedad crónica: estar bien o no estar bien, éste es el dilema



**Dra. Pilar Lusilla**

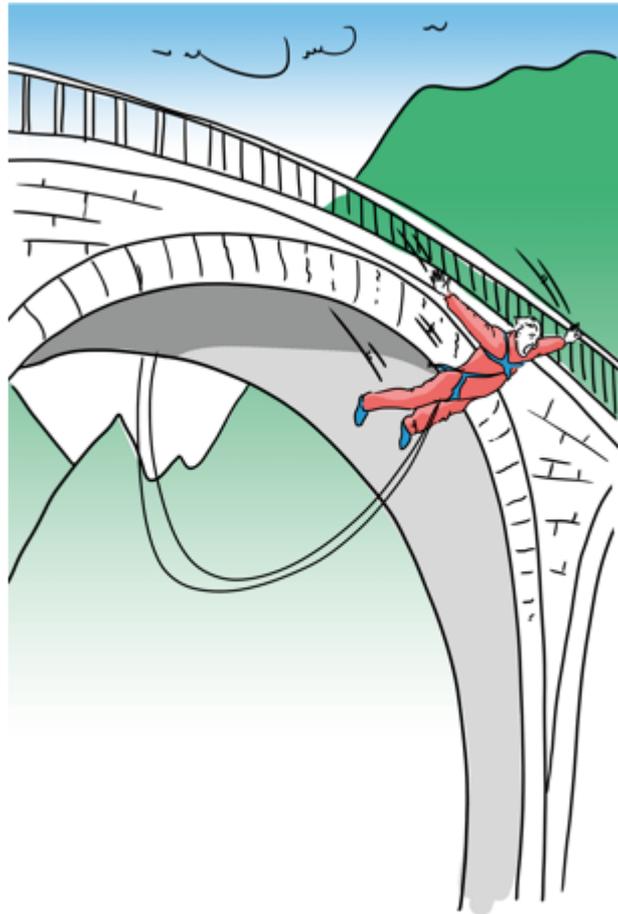
Psiquiatría Hospital Universitario Vall d'Hebron

¿Qué pensamientos pueden aparecer con el diagnóstico de una enfermedad crónica?

Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración. La palabra crónico viene del griego "Chronos" que era el dios del tiempo; tiempo va a ser algo que cualquier persona que se enfrenta a esta situación va a necesitar.



En el momento del diagnóstico se nos va plantear una reflexión en relación a la vida que llevamos, los posibles cambios que necesitaremos hacer y a cómo será nuestra vida a partir de ahora. Es normal que nos genere inquietud, temor, incertidumbre y toda una serie de emociones encontradas que es importante reconocer y a las que tendremos que hacer frente. Lo primero de todo es aceptar la realidad. Cuanto antes aceptemos la enfermedad más rápido nos adaptaremos a ella y podremos esforzarnos en mejorar nuestra salud.



La enfermedad crónica es como la vida misma, tiene altibajos y dependerá de nuestra actitud el que la veamos como una montaña rusa donde no controlamos la situación o como un viaje de aventura que ofrece oportunidades de compartir experiencias y emociones con nuestros seres queridos y de conocernos a nosotros mismos.

Adaptarnos significará tomar las riendas, ser positivo:

- Afrontar la situación en lugar de evitarla (ocultando nuestra cabeza bajo las alas como hace el avestruz al intuir un peligro).
- Realizar esfuerzos y nuevos aprendizajes.



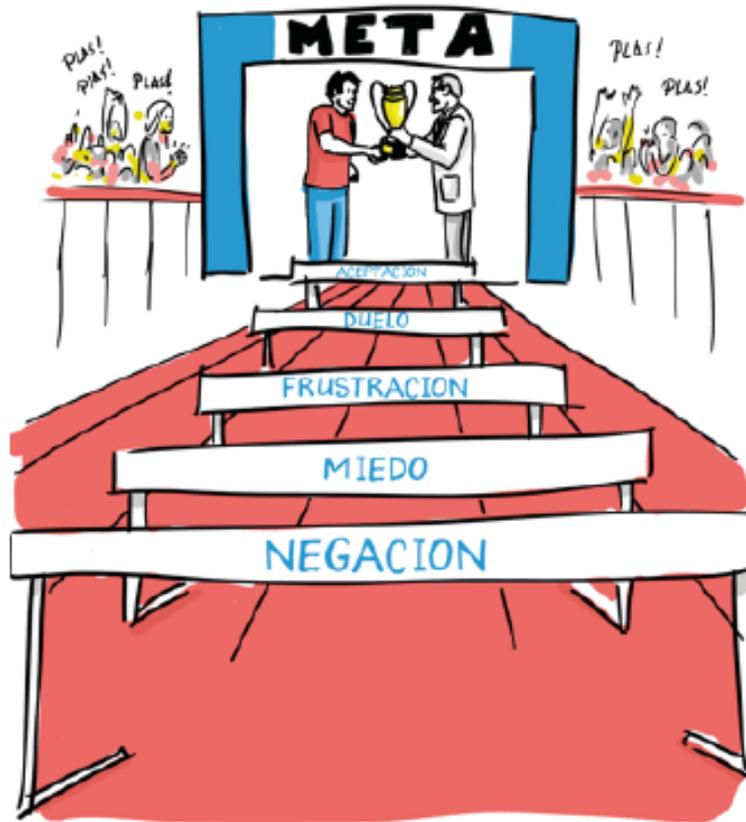
Conocer es poder, y es muy importante para poder afrontar adecuadamente nuestra enfermedad que la conozcamos, que nos hagamos expertos en primera persona sobre qué es y cuál es la mejor manera de mantenernos de la forma más saludable posible.

Este proceso de aprendizaje puede ser largo y además de aprender sobre la enfermedad es importante aprender sobre nuestras propias reacciones y estados emocionales.

### ¿Qué fases tiene el proceso de aceptación de la enfermedad?

Las personas podemos atravesar diferentes fases antes de llegar a la meta de la aceptación de la enfermedad crónica.

No todo el mundo atraviesa por todas las fases ni está el mismo tiempo en cada una de ellas porque cada uno es distinto, pero en general podemos decir que la adaptación a la enfermedad puede seguir este camino emocional: la negación, el miedo, la frustración, el duelo y finalmente la aceptación.



### 1. Fase de negación.

El estado de shock inicial que sobreviene al diagnóstico en el que la persona no acaba de creérselo. Las personas pueden desvivirse por buscar remedios alternativos o seguir con el ritmo de vida habitual como si nada hubiera pasado.



## 2. Fase de miedo.

La persona siente temor e incertidumbre ante el futuro y lo desconocido.



## 3. Fase de frustración

Se caracteriza por sentimientos de rabia y preguntas como "¿Por qué a mí?" o "¿Qué he hecho yo para merecer esto?".



#### 4. Fase de duelo.

Es un duelo por la pérdida de nuestra vida anterior, en que existen sentimientos de tristeza normal al reconocer que las cosas han cambiado.

#### 5. Por último, fase de aceptación.

Finalmente, la persona termina por ajustar su vida a nuevas metas y vive el presente.

La paciencia, la flexibilidad, ser benevolentes con nosotros mismos, el reconocer nuestros sentimientos y saber rodearnos de apoyo emocional nos ayudará a atravesar por las fases de forma más rápida.



**EL DOLOR ES INEVITABLE, PERO EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL.**