



AFRONTAMIENTO EN REHABILITACIÓN CARDIACA

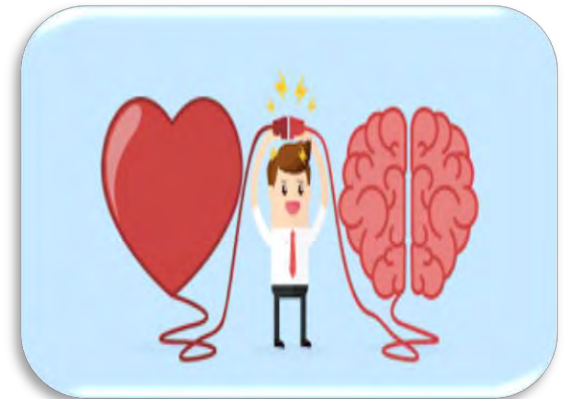
María de las Mercedes Rodríguez Morales
Enfermera de Rehabilitación Cardíaca

ENFERMEDAD CARDIACA Y ESTADO EMOCIONAL

Sufrir un infarto es un suceso inesperado, supone un cambio vital, que puede afectar a todas las esferas de la vida y no es fácil de asimilar

Estados emocionales negativos pueden desencadenarlo o agravarlo

- × **Como factores de riesgo:** estrés diario, desordenes emocionales, rasgos de personalidad, hábitos tóxicos, ansiedad, depresión
- × **Modulando su evolución:** disminuyendo el autocuidado, la adherencia al tratamiento y predisponiendo a aislamiento social o conductas de riesgo
- × **Condicionando la recuperación:** dificultando el afrontamiento, por miedo, ansiedad, depresión, negación



**LA ENFERMEDAD CARDIACA ↔ COMPORTA UN GRAN IMPACTO EMOCIONAL
QUE ES NECESARIO ATENDER <<NO HAY SALUD, SIN SALUD EMOCIONAL>>**

FACTORES PSICOSOCIALES LIGADOS AL INFARTO

- ❑ **Estilo de vida:** estrés, tóxicos (tabaco, alcohol, drogas), dieta poco saludable, sedentarismo
- ❑ **Consecuencias psicológicas:** miedo, confusión, dudas, ansiedad, depresión, aislamiento



**LA INCIDENCIA DE TRASTORNOS PSICOLÓGICOS ES ELEVADA (35 - 60%)
UNA ACTUACIÓN TERAPÉUTICA PRECOZ ⇔ “MEJORA LA CALIDAD DE VIDA”**

ESTADOS AFECTIVOS NEGATIVOS INFLUYEN

INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS DAN VALIOSA INFORMACIÓN

- **LA DEPRESIÓN** duplica el riesgo de padecer un infarto
- **EL ESTRÉS MANTENIDO**, genera y aumenta emociones negativas y con ellas, el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluso un infarto
- **LA ANSIEDAD CONTINUADA** incrementa el riesgo de infarto en personas con antecedentes de enfermedad cardiovascular
- **LA IRA O ENFADO EXCESIVO** están muy relacionados con la hipertensión, la angina de pecho y el infarto de miocardio
- **1 DE CADA 2 PERSONAS** con cardiopatía **“SUFRIRÁ DEPRESIÓN”**, si no se trata, la recuperación es difícil y hay más riesgo de un nuevo infarto



FALSOS MITOS SOBRE LA ENFERMEDAD

Enfermedad temida y asociada a

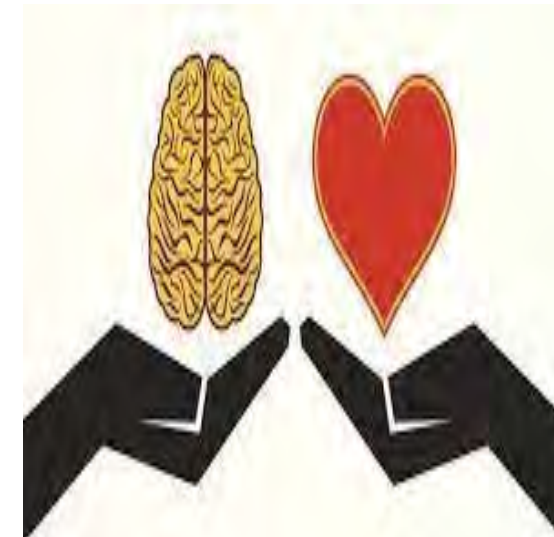
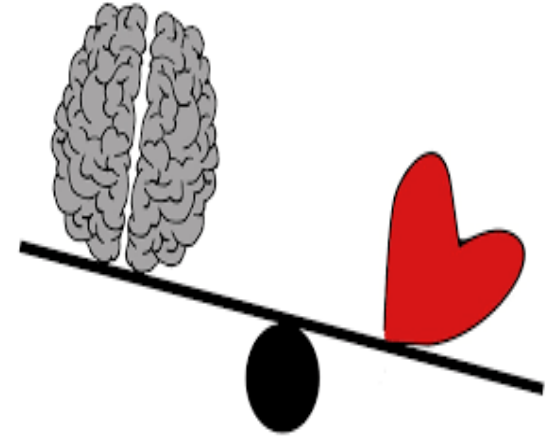
- × Deterioro progresivo: sufrimiento y dolor
- × Traicionera: recaída
- × Destructiva: sinónimo de muerte
- × Inevitable
- × Gran impacto emocional y social

A veces, los medios de comunicación contribuyen negativamente

Son falsas creencias => el abordaje precoz de la enfermedad

- Mejora el estado de salud y la calidad de vida
- Incide positivamente en el pronóstico

IMPORTANTE: los mensajes positivos de pacientes que han vivido esta situación, ayudan e influyen positivamente en otros



RESPUESTAS TRAS UN EVENTO CARDIACO

- ▶ **Esta situación vital rompe el equilibrio personal**, favorece reacciones emocionales como ansiedad, irritabilidad, estado de ánimo depresivo y sentirse invalido
- ▶ **Tras el alta hospitalaria, es una fase crítica**, pone de manifiesto la actitud psicológica individual frente a la enfermedad
- ▶ **Es frecuente sentir vulnerabilidad y miedo**, a que aparezcan síntomas con la actividad, a la muerte, impotencia y pérdida de control
- ▶ **Puede generar cambios** en la interacción familiar, social y en la actividad sexual
- ▶ **Dificultad para la reincorporación laboral**



MÁS ALLA DE LA “PREOCUPACIÓN VITAL” PUEDE GENERAR OTRAS DIFICULTADES



**RELACIONES DE
PAREJA**

**DIFICULTAD PARA
EL TRABAJO**



**PREOCUPACIÓN
VITAL**

**PREOCUPACIÓN
POR EL FUTURO**

**TRASTORNOS DEL
ESTADO DE ÁNIMO**



ESTADOS EMOCIONALES Y LA CALIDAD DE VIDA

LA ENFERMEDAD GENERA UNA CRISIS, UNA SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

Pensamientos y emociones, pueden provocar efectos negativos en el estado de bienestar físico

× Preocupación

× Miedo

× Estrés

× Ansiedad

× Depresión



TRASTORNOS EN EL ESTADO EMOCIONAL PUEDEN

- ▶ COMPLICAR EL PRONÓSTICO E INFLUIR NEGATIVAMENTE EN LA CALIDAD DE VIDA
- ▶ DIFICULTAR LA REINCORPORACIÓN A UNA VIDA SATISFACTORIA

REACCIONES HABITUALES

- Ansiedad, miedo e incertidumbre
- Preocupación excesiva por el cuerpo y los síntomas
- Impotencia, confusión... “¿por qué a mi?”
- Tristeza, angustia, apatía
- Culpabilidad por el estilo de vida previo y riesgos mantenidos
- Enfado, irritabilidad, hostilidad...
- Negación de la importancia de la enfermedad (falso optimismo)
- **... Tantas como personas...**



¿SON PATOLÓGICAS ESTAS REACCIONES?

- Suelen ser reacciones emocionales normales
- Forman parte del proceso de asimilación



CONVIVIR Y MANEJAR LAS EMOCIONES SERÁ UN RETO
“UNA ACTITUD PSICOLÓGICA POSITIVA, FACILITA EL AFRONTAMIENTO”

PROBLEMAS EMOCIONALES EN LA FAMILIA



Los familiares con frecuencia sufren por su propia ansiedad y por el estado emocional del paciente



Tienen miedo al futuro, preocupación por la evolución de la enfermedad y las posibles complicaciones



Tienden a sobreproteger, sentir la necesidad de imponer su ayuda y convertir al paciente en inválido



Sufren cambios en el rol familiar, social y a veces, tienen dificultades para retomar las relaciones sexuales

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL



Organización
Mundial de la Salud

Fin primordial de la Rehabilitación Cardíaca es que los pacientes, vuelvan a encontrar su lugar, lo más normal posible en la sociedad

Mediar en las reacciones ante la enfermedad, el tratamiento, la relación con el entorno, la familia, los amigos y los profesionales sanitarios

AYUDAR A ACTIVAR LOS RECURSOS PERSONALES POSIBILITA

- Controlar el sufrimiento emocional y físico
- Reducir el riesgo de complicaciones psicopatológicas
- Conseguir una buena adaptación
- Mejorar la calidad de vida

NUESTRO OBJETIVO ⇔ FACILITAR EL PROCESO DE ADAPTACIÓN EMOCIONAL
“AUMENTAR LA CONFIANZA, LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCUIDADO”



OBJETIVO: APOYO PSICOLÓGICO



OBJETIVOS DE LA REHABILITACIÓN CARDIACA

ATENCIÓN E INTERVENCIÓN

- ▶ Mejorar el estado de salud, para evitar un nuevo evento
- ▶ Psicoeducación para controlar los factores de riesgo
- ▶ Mejorar la adherencia terapéutica y el estilo de vida
- ▶ Regulación emocional y habilidades de comunicación
- ▶ Potenciar actitudes para asimilar y afrontar la enfermedad
- ▶ Ofrecer apoyo psicológico individual, si fuese necesario



OBJETIVOS DE LA REHABILITACIÓN CARDIACA

ATENCIÓN E INTERVENCIÓN

- ▶ Ofrecer un espacio facilitador de las relaciones
- ▶ Mejorar el nivel de competencia
- ▶ Potenciar la confianza y autoestima
- ▶ Facilitar la expresión emocional
- ▶ Entrenar en técnicas de manejo del estrés
- ▶ Mejorar la calidad de vida



PUNTO DE PARTIDA: HABLAR DE LA SITUACIÓN

Los profesionales deseamos “apoyar y ayudar”

Empatía y escucha activa, favorecen sentimientos positivos y el afrontamiento

- Facilitan el desahogo y ayudan a reducir la sobrecarga emocional
- Proporcionan el apoyo que el paciente y familia necesitan

Los expertos recomiendan tener a raya los problemas emocionales

- **Expresar los sentimientos** sin temor ni vergüenza
- **Buscar el equilibrio** entre la vida personal, familiar, laboral...
- **Manejar el estrés** con métodos de respiración, relajación, yoga, taichí...
- **Socializar y realizar actividad física**



ENTRENAR EN LAS HABILIDADES PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, SON HERRAMIENTAS MUY ÚTILES EN REHABILITACIÓN CARDIACA

FAMILIA EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN

Desempeña un papel fundamental

- Apoyar con responsabilidad, ayudar sin imponer, evitar el hipercontrol y la sobreprotección
- Mantener una actitud sincera, diálogo abierto y dedicar tiempo
- Favorecer y facilitar la adherencia terapéutica

Demostrar afecto, saber hacer y acompañar, en el proceso de asimilación y adaptación

Conocer estrategias, gestionar su autoayuda en el papel de cuidador

Apoyar en el proceso de afrontamiento y facilitar el autocuidado, sin invalidar



Los cuidados iniciales, son claves, para ayudar a controlar la ansiedad

Comprender la progresión de las emociones, en el proceso de recuperación

Evitar situaciones críticas y estresantes en las actividades cotidianas, proponer el dialogo

PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



- Es normal sentirse estresado
- Presta atención a tu nivel de ansiedad



- Establece periodos de descanso
- Desconecta, relájate, lee o escucha música

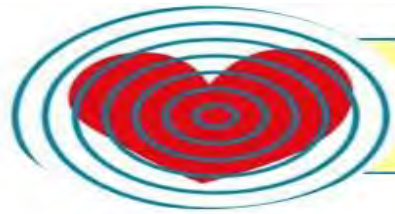


- Cuida tu salud y come equilibradamente
- Dedica tiempo a hacer ejercicio físico y actividades que disfrutes, te sentirás mejor



- Conversa, expresa tus miedos y como te sientes
- Reconocer que necesitas ayuda es señal de fortaleza, comunícate con tu equipo

ACTIVACIÓN DE RECURSOS PERSONALES



Reconocer la importancia de ser gestor de su vida, y estar dispuesto a dar prioridad al autocuidado



Voluntad y trabajo sostenida en el tiempo, capacidad de superación, confianza y autoestima



Considerarse una persona “nueva” con más posibilidades y proyección de futuro

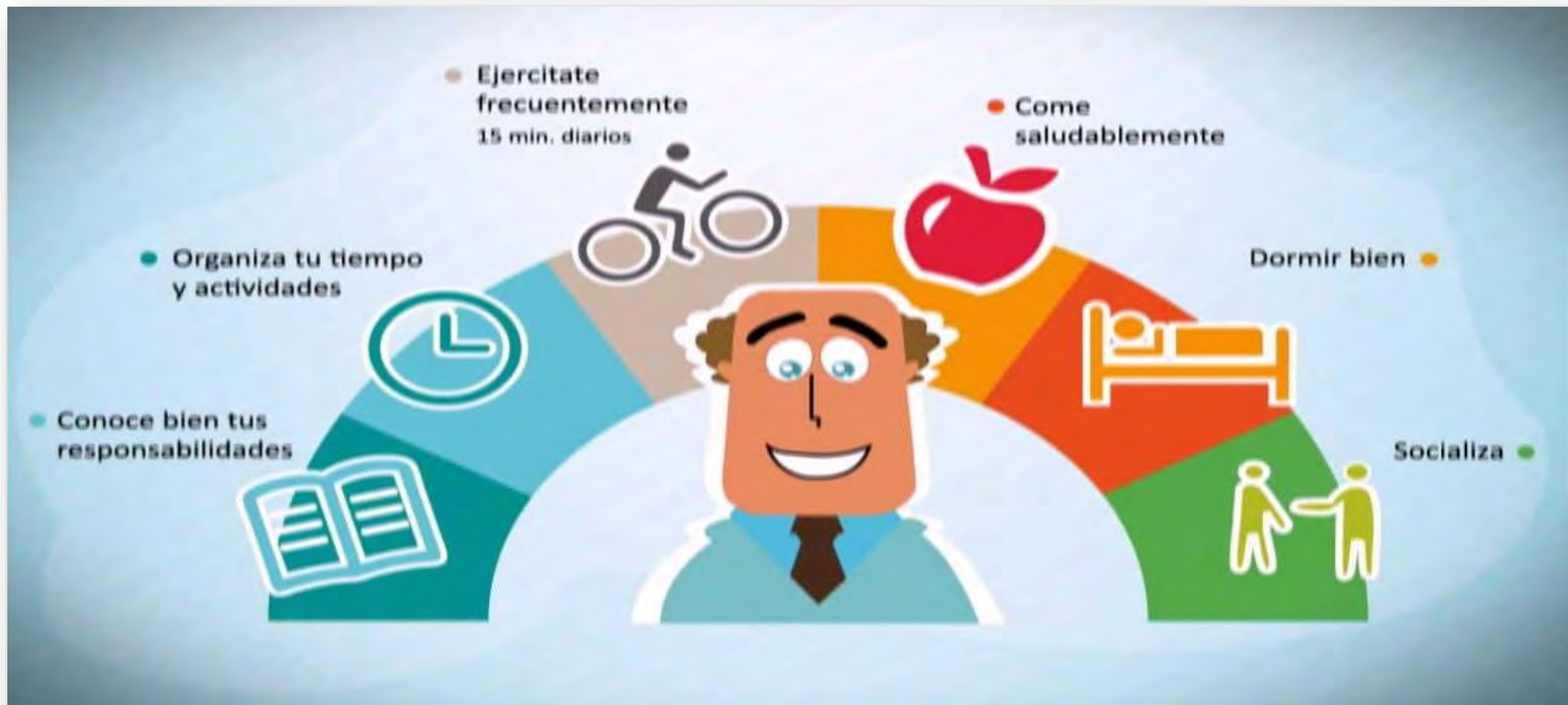


Concebir la enfermedad como un desafío, para desarrollar habilidades y potenciar la eficacia personal



Motivación para orientar a otros pacientes y ayudarles a asimilar y afrontar su enfermedad

RECONOCE TUS RESPONSABILIDADES



ESTRATEGIAS PARA EL AFRONTAMIENTO

RECUERDA: “NO HAY SALUD, SIN SALUD EMOCIONAL”

♥ **LA ENFERMEDAD CARDIACA “ES UN ACONTECIMIENTO VITAL”**
requiere adaptación, atiende a tu cuerpo y tus emociones

♥ **EN EL PROCESO DE ASIMILACIÓN, AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN,**
los recursos personales y familiares cobran gran importancia

♥ **CANALIZAR LAS EMOCIONES Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO,**
es un reto para ti y tu familia, pide ayuda si necesitas apoyo

EN DEFINITIVA, PON EMOCIONES POSITIVAS EN TU CORAZÓN
“CUIDA TU ESTADO EMOCIONAL, PARA VIVIR MÁS Y MEJOR”

