

Diálogo y Relación de Ayuda

Diagnóstico de una enfermedad Grave ¿Qué hago?

Psic. Cliserio Rojas Santes

A partir del momento en que se hace el diagnóstico de una enfermedad grave, todo se viene abajo. Es como si de repente nos hicieran una profunda herida para la que no estábamos preparados. El diálogo y la relación de ayuda son fundamentales para ayudar a la persona que ha recibido una información de tal magnitud, a hacer más llevadera la situación. Todos los cambios requieren un esfuerzo para reestablecer el equilibrio.

El inicio de muchas enfermedades suele ser repentino, por lo que es frecuente que no se tenga tiempo de elaborar la situación y las personas se sientan confundidas o desconcertadas. “¿Por qué nos tocó a nosotros? ¿Qué habremos hecho para que nos pase esto?”^{“”} son algunas de las preguntas que se formulan ante la angustia que provoca la noticia.

Así el diagnóstico de cualquier enfermedad que pone en peligro la vida o el bienestar de una persona, origina diversas reacciones psicológicas más o menos adaptables. Puede ser útil conocer las respuestas más frecuentes ante un diagnóstico de estas características para reaccionar adecuadamente.

No todos los pacientes experimentan las mismas reacciones ante el diagnóstico.

Enfermar gravemente puede suponer dos clases de amenaza:

- Una amenaza a la supervivencia.
- Una amenaza a la imagen que el paciente tiene de sí mismo.

Amenaza a la supervivencia

Existen diferencias entre los pacientes en cuanto al grado de amenaza para su vida que perciben en la enfermedad y respecto de lo que creen que se puede hacer para superarla. Sus sentimientos y sus conductas dependerán de estas valoraciones.

Patrones de reacción más frecuentes:

Espíritu de lucha

Estos pacientes suelen hacer afirmaciones como estas: "no puedo detenerme ante mi enfermedad", "trato de llevar la misma vida de siempre", "veo mi enfermedad como un desafío", "intento mantenerme ocupado para no pensar en ello".

Estos pacientes ven su enfermedad como un reto, creen que es posible controlarla y tienen una visión optimista del pronóstico.

Se enfrentan a la enfermedad buscando información moderadamente, adoptando un papel activo en su recuperación e intentando seguir con su vida habitual en lo que la enfermedad les permite.

Su estado emocional es positivo, aunque pueden experimentar una ligera ansiedad.

Evitación y negación.

El paciente puede decir "me pusieron quimioterapia sólo por precaución".

Este tipo de paciente no percibe ninguna amenaza en el diagnóstico de su enfermedad; por tanto, no se plantea la necesidad de hacer nada especial para curarse y tiene una visión optimista del pronóstico. Su estado emocional es positivo.

El inconveniente de esta forma de percibir la enfermedad, es que el paciente puede no tomar las medidas necesarias para tratarla.

Fatalismo o resignación

Ejemplos de afirmaciones típicas de estas personas: "todo está en manos de los médicos – Dios- el destino", "he tenido una buena vida, lo que reste será un regalo".

Estos pacientes perciben el diagnóstico como una ligera amenaza, no creen que se pueda controlar la enfermedad y aceptan con dignidad el pronóstico cualesquiera que sea.

Su comportamiento se caracteriza por la ausencia de estrategias dirigidas a resolver el problema, aceptando pasivamente lo que ocurre.

Emocionalmente reaccionan con serenidad.

Desamparo y desesperanza

Suelen decir "no puedo hacer nada ante mi enfermedad".

Estos pacientes ven el diagnóstico de su enfermedad como una gran amenaza o una pérdida que resulta incontrolable, por lo que tienen una visión pesimista de su pronóstico. Se rinden ante la enfermedad, sin adoptar ninguna estrategia dirigida a hacerle frente.

Su reacción emocional es la depresión.

Preocupación ansiosa

Algunas afirmaciones características de estos pacientes: "no puedo creer que esto me haya sucedido a mí", "temo una recaída".

Estos pacientes perciben su enfermedad como una gran amenaza y mantienen una permanente incertidumbre sobre la posibilidad de controlarla; la misma incertidumbre tiñe su visión del pronóstico.

Suelen recabar excesiva información en su búsqueda de la máxima seguridad. Con frecuencia recurren al uso de medicinas alternativas. Todos sus pensamientos e imágenes giran alrededor del problema. Prestan excesiva atención a los síntomas, dirigida a detectar cualquier cambio o recaída en la enfermedad.

Su reacción emocional es la ansiedad.

Naturalmente, estos son los patrones de reacción teóricos. En la realidad estos estilos de reacción suelen aparecer entremezclados en un mismo paciente, con características predominantes de alguno de ellos.

Amenaza para la imagen personal

La posibilidad de morir es la mayor amenaza que una persona puede experimentar, pero esta no es la única. Enfermar gravemente puede introducir múltiples alteraciones en diversas áreas de la vida de una persona: académica, laboral, familiar y social.

Además de los síntomas de la enfermedad, el paciente muchas veces tiene que soportar los efectos secundarios de los tratamientos, que pueden deteriorar sus aptitudes físicas o mentales, cambios en el aspecto físico y cambios en los papeles personales o sociales.

Según cómo valoren o interpreten estas consecuencias de su enfermedad, los pacientes experimentarán diferentes reacciones emocionales:

Ansiedad, cuando el paciente ve amenazado su bienestar físico o social por la enfermedad.

Ira, si el paciente considera que está siendo injustamente atacado por algo o alguien. Puede sentir rabia contra Dios, que le dejó enfermar, contra su médico por no ser capaz de controlar su dolor, contra los familiares por no prestarle el apoyo adecuado.

Culpa, si el paciente se responsabiliza a sí mismo de lo que le pasa. Puede creer que es él, el causante de su enfermedad y que está siendo castigado por algún error, pecado o delito. Puede decirse: "si no hubiera hecho tal o cual cosa, podría no haber enfermado".

Tristeza y depresión. El paciente experimentará tristeza y desánimo cuando perciba que la enfermedad le ha ocasionado pérdidas de aspectos importantes para él: pérdida de fuerza y vitalidad, pérdida de su papel familiar, social o laboral.

El diagnóstico de una enfermedad grave convulsiona de tal forma la dinámica de la familia, que ésta se ve radicalmente alterada, recordemos que todos los cambios requieren un esfuerzo para reestablecer el equilibrio. Sólo necesitamos un poco de tiempo, y una actitud positiva para afrontar lo que viene.

Consejos prácticos para los familiares del enfermo, que ayudan a atravesar el momento del diagnóstico y la enfermedad.

- Infórmese tanto como le sea posible sobre la enfermedad.
- Lleve un registro de los sentimientos que le genera la enfermedad y del impacto en su vida.
- Infórmese sobre las prestaciones de salud que le corresponden para saber qué gastos faltan por cubrir.
- Continúe realizando sus actividades diarias, como lo hace habitualmente.
- Puede utilizar un teléfono celular o un localizador para comunicarse rápidamente con el hospital para poder realizar estas actividades, y a la vez, mantenerse al tanto de lo que le sucede a su enfermo.
- Cuide sus relaciones familiares. Si bien su objetivo principal es el cuidado de su enfermo, también es importante que comparta momentos, como lo haría normalmente, con su familia.
- Infórmese si existen grupos de apoyo para enfermos o familiares cerca de su residencia, y asista.
- No tenga miedo de pedir ayuda.
- Cada familia requiere apoyo de manera distinta.
- Evite las situaciones que lo agoten emocionalmente.
- Debe entender que la gente no sabe cuáles son sus necesidades, a menos que usted se las diga.
- No es de mala educación decir "Sólo quiero que te sientes a mi lado y que me hagas compañía" o "Me gustaría quedarme solo en este momento". No tenga miedo de expresar sus necesidades en ese momento.
- Comparta lo que haya aprendido. Adquirirá conocimientos y habilidades importantes a medida que transcurra la enfermedad de su familiar. Puede ayudar a otras familias al compartir su experiencia en un grupo de apoyo u otro entorno.