

*Guía para  
el bienestar  
psicológico*



# *Cómo ayudarse a sí mismo*

Cuando un problema psicológico o emocional se manifiesta en el cuerpo, se utiliza la expresión *somatizar*. Es decir, convertir inconscientemente un trastorno psíquico en una dolencia física. Ese es el origen de las llamadas *enfermedades psicosomáticas*, que demuestran la estrecha relación que existe entre el cuerpo y la mente.

La artritis reumatoidea sigue un modelo clásico de enfermedad psicosomática. **Su aparición y evolución pueden depender de factores psicológicos** y de acontecimientos de la vida de la persona afectada.

Pero además, como cualquier otra situación de estrés, la enfermedad es capaz de **despertar ciertas afecciones psicológicas o psiquiátricas**. Aún más si se trata de una patología crónica, que tiene un impacto complejo en la psiquis de quien la padece. Es importante que el paciente y las personas que lo rodean estén atentos a su bienestar mental, para hacer más sencillo un eventual diagnóstico y tratamiento.

*El dolor es la principal causa por la que las personas con artritis se acercan al reumatólogo. Al ser un factor subjetivo, constituye un claro ejemplo de lo difícil que es detectar y diagnosticar una enfermedad psicosomática.*

## *El control de la propia vida*

Cuanto más fortalecido psíquica y emocionalmente esté un paciente, mejor podrá enfrentar la enfermedad. Para ello, es necesario que sepa que la artritis reumatoidea no tiene por qué cambiar su estilo de vida. Es él quien tiene el poder de darle orden a los acontecimientos, apoyado por la gente que lo ama, por los especialistas y por los grupos de contención.



## ¿Cómo puede afectar el dolor crónico?

El dolor crónico es uno de los síntomas asociados a la AR y también un **factor de peso en la evolución de la enfermedad**. Suele tener un impacto negativo en la psicología del paciente si este no recibe apoyo por parte de sus seres queridos o algún tipo de tratamiento paliativo, y genera importantes reacciones emocionales capaces de potenciar el sufrimiento que lleva asociado la enfermedad.

El ser humano siente miedo frente a dolores persistentes y difíciles de controlar. Le generan enojo, frustración, impotencia y ansiedad. Es por esto que los pacientes con AR suelen **evitar las actividades que creen que pueden resultarles dolorosas**, para minimizar toda situación de malestar. Así, renuncian a mucho de lo que hace su vida agradable: desde reunirse con amigos o familiares hasta practicar un deporte e, incluso, trabajar.

De esta forma solo aumentan el impacto de la enfermedad. El miedo al dolor los hace estar peor de lo que esperaban: se sienten solos y sin posibilidad de llevar adelante actividades placenteras. El dolor crónico llega a hacer que las personas **se planteen el para qué y el porqué de la vida**.

*El paciente con AR debe intentar mantener niveles de actividad similares a los que tenía cuando no sentía dolor, para salir del círculo negativo de la inmovilidad.*

### *Principales reacciones frente al dolor crónico*

- \* **Sentimiento de fracaso**
- \* **Impotencia**
- \* **Sentimiento de inutilidad**
- \* **Estado de irritación**
- \* **Depresión**
- \* **Ansiedad**

## **La aceptación: clave para vivir mejor**

Un camino para que el paciente salga del círculo negativo de la inmovilidad es la **aceptación**. ¿Qué implica esto? Aceptar es abrirse a experimentar los sucesos y las sensaciones completamente en el presente, como son y no como se pretende que sean. Es decir, **darse cuenta de que la situación no puede cambiarse y de que hay que vivir con ella**.

En el caso de la artritis reumatoidea, aceptar es esto:

- **Tomar conciencia de las limitaciones** que conlleva el dolor crónico.
- Incorporar el dolor como síntoma en la vida cotidiana y **ajustar las metas** a esta condición, sin renunciar por miedo a las actividades diarias.
- Desarmar los círculos viciosos y **potenciar el tratamiento** médico adecuado.

La aceptación disminuye considerablemente el sufrimiento e incluso inicia el proceso psicofisiológico de la habituación al dolor, lo que lo hace más tolerable.

*Acostumbrarse a las sensaciones que conlleva la AR, incluido el dolor, es esencial para disminuir la ansiedad, el miedo y la depresión.*

# *El valor de la contención*

El proceso que atraviesa una persona con AR desde que le es detectada la enfermedad hasta que comienza con el tratamiento no es sencillo. Cambios de ánimo, disminución en el desempeño físico y falta de fuerzas para seguir adelante son solo algunos de los desafíos que se le presentan al paciente y que, para quienes lo rodean, pueden ser difíciles de comprender y enfrentar. La mayor parte de las veces es necesario buscar apoyo profesional.

La contención del paciente y su familia tomó un rol **muy importante en la atención integral de la AR**. Gracias a eso, un gran número de hospitales cuentan hoy con psicólogos y psiquiatras que forman parte del tratamiento, y también ofrecen la posibilidad de participar de grupos de contención.

*La oportunidad de recibir ayuda incrementa las posibilidades de mantener una buena calidad de vida.*





## Médicos, enfermeras y trabajadoras sociales

Los profesionales de la salud son piezas centrales de todo tratamiento. No solo brindan apoyo clínico, sino que también pueden ofrecer **sostén emocional**. La consulta con el reumatólogo, por ejemplo, es una oportunidad para preguntarle por actividades que permitan mitigar el dolor y por hábitos que favorezcan el bienestar.

Por otra parte, los enfermeros y trabajadores sociales son capaces de generar un efecto positivo en el estado anímico del paciente. Durante el tratamiento, estos profesionales se encuentran en contacto constante con él, por lo que pueden **aconsejarlo y apoyarlo** para que viva mejor.

## Familiares y amigos

El sostén de familiares y amigos es esencial para que quien padece AR progrese tanto en su tratamiento físico como psicológico. Sin embargo, no siempre es sencillo que el entorno comprenda la enfermedad y las consecuencias que esta tiene en la vida cotidiana. Por un lado, porque **existe poco conocimiento general** sobre cómo afecta la capacidad de llevar adelante las tareas habituales, y esto hace que muchas veces no se le dé la importancia debida.

*Desde el momento en el que llega al diagnóstico, quien sufre de AR experimenta cambios en su estilo de vida; por lo tanto, las personas cercanas también se ven afectadas por la enfermedad.*

Uno de los aspectos más importantes es que haya una **buena comunicación** acerca de las características de la enfermedad, los síntomas, las consecuencias, el tratamiento físico y farmacológico. Mientras más información tenga el entorno, más fácil será comprender y apoyar al paciente.

### *Consejos para apoyar a un familiar con AR*

- ✦ **Hacerle saber a la persona que su entorno de familiares y amigos se encuentra cerca para ayudarlo.**
- ✦ **Tenerle paciencia y transmitirle firmemente que no es una carga para los demás.**
- ✦ **Verificar cuáles de las actividades que llevaba a cabo normalmente ya no puede realizar, para brindarle apoyo.**
- ✦ **Distribuir las tareas vinculadas con el cuidado del paciente. Es decir, de acuerdo con la personalidad de cada uno de los miembros de la familia, asignar la responsabilidad de determinada tarea, como llevar el control de los medicamentos o hacer el seguimiento de la alimentación.**
- ✦ **Consultar al médico por cualquier duda frente a los cambios de ánimo o estado emocional del paciente.**



## Psicólogos y psiquiatras

El **tratamiento psicológico** es muy importante porque permite externalizar y verbalizar las emociones. El hablar de los sentimientos, tanto negativos como positivos, **alivia la carga mental** y ayuda a encontrar el camino hacia las soluciones efectivas. El paciente que acude a terapia psicológica puede atravesar el proceso de duelo que implica la enfermedad mejor acompañado y enfocado en la búsqueda del bienestar.

¿Qué ocurre cuando el duelo se extiende y se profundiza? Algunos casos presentan cuadros depresivos o trastornos de ansiedad que requieren, además del apoyo psicológico, la intervención de un psiquiatra.

*El hecho de recibir tratamiento psiquiátrico no significa que el paciente tenga una enfermedad mental, sino que requiere una evaluación detallada o un tratamiento médico especial para sentirse mejor.*

## Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo son ideales para aquellas personas que buscan todas las opciones para mejorar su calidad de vida. El hecho de estar en contacto con personas que pasaron por procesos similares ayuda a sentirse acompañado y, además, a encontrar recursos para **resolver problemas** que otros ya han enfrentado. A través de estas experiencias, el paciente puede entender mucho mejor sus estados de ánimo o dolores físicos, algo que seguramente le costaría más estando solo.

Existen **diferentes tipos de grupos**, que se adaptan mejor a cada etapa que atraviesa una persona a lo largo de su tratamiento. Hay desde aquellos que proponen convivir para intercambiar ideas y experiencias, hasta grupos recreativos que logran que la persona mantenga su atención en actividades beneficiosas.



# Recomendaciones para estar mejor

## 1. Buscar formas de expresar lo que se siente

El paciente con AR encontrará muy beneficioso generar espacios para intercambiar ideas con los demás y expresarse. Charlar con amigos o familiares, llevar un diario personal con la rutina diaria o participar de grupos de apoyo son oportunidades para externalizar sentimientos y sensaciones y, además, ayudar a que los demás puedan **comprenderlo e identificarse con sus sentimientos**. Los medios de expresión –como la pintura, la música y la lectura– proporcionan tranquilidad y permiten liberar energías y tensiones.

## 2. Hacer lo que más le guste

Es necesario que el paciente se tome el tiempo para decidir qué es lo que le gusta o no hacer. De acuerdo con ello, puede **programar actividades que le aporten satisfacciones** y lo hagan sentir bien. Acudir a lugares, como el cine, el teatro, espectáculos de danza o musicales, lo ayudará a vivir experiencias agradables y mejorará su estado anímico.

## 3. Hacer ejercicio

El ejercicio es una actividad fundamental para la salud física y mental. Muchos estudios demuestran que **mejora el estado anímico y la autoestima**. Por eso, siempre que el paciente esté en condiciones de realizar actividad física, con previa consulta al médico, debe hacerlo.

*Actividades recomendadas para realizar con poco esfuerzo y mantener un buen estado emocional: caminar, nadar, andar en bicicleta y otros ejercicios aeróbicos.*

## 4. Relajarse

Las técnicas de relajación –como el yoga o la respiración controlada– ayudarán al paciente a lograr estabilidad emocional y física, muchas veces puesta a prueba por los síntomas de la enfermedad.

Entre sus beneficios, se pueden enumerar los siguientes:

- **Permiten aflojar los músculos**
- **Eliminan tensiones**
- **Estabilizan la acción cardíaca**
- **Contribuyen a superar la ansiedad y el estrés**

## *La relajación, paso a paso*

- Elegir una **habitación silenciosa**, donde sea posible estar tranquilo, con iluminación tenue y con una superficie llana para descansar con la espalda extendida.
- Colocar **en el suelo** una alfombra, una manta doblada o una colchoneta, y recostarse con comodidad.
- Agregar un **apoyo extra para la cabeza**, como una almohada ligera.
- Colocar los **brazos extendidos** a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia abajo.
- Vaciar la **mente** de todo pensamiento, intentando por ejemplo concentrarse en la respiración.

Siguiendo estos consejos, el paciente con AR tendrá más posibilidades de conseguir su estabilidad emocional y estar más cerca tanto de su bienestar como del de sus seres queridos.



Productos Roche S.A.Q. e I.  
Rawson 3150 (B1610BAL)  
Ricardo Rojas, Tigre, pcia. de Bs. As.  
[www.roche.com.ar](http://www.roche.com.ar)



República Argentina. Sin valor comercial. 2016