

## Salud mental

# Acompañamiento durante todo el proceso de una enfermedad

Los pensamientos, motivaciones y el día a día también son factores con que un enfermo crónico debe lidiar. La salud mental es fundamental para convivir con alguna patología y también para su entorno.

Por: **Germán Kreisel**



 Sin duda este año ha sido complicado debido al contexto de pandemia y todo lo que rodea al COVID-19. Pero también, los pacientes crónicos han tenido que sobrellevar la contingencia y han visto alterado su día a día, tanto en sus visitas al médico con dificultad de movilidad y tratamientos. A la vez su salud mental y la sensación de que todos los días de su vida giran en torno a la enfermedad afectan a estos pacientes.

En esa línea, el Plan Nacional de Salud Mental contempla actividades de prevención que van dirigidas a dos grupos de personas, entre ellos aquellos que padecen una patología somática crónica.

Por lo tanto, el apoyo psicológico para personas con enfermedades crónicas es fundamental para continuar hacia adelante. Una persona que recibe este apoyo y acompañamiento podrá entender mejor cómo afecta la enfermedad y cómo lograr que interfiera lo menos posible en la cotidianidad; conversar todo lo que no se quiere con el entorno cercano, y recibiendo

herramientas para poder superar ciertas dificultades, lo que mejorará el estado de ánimo.

A su vez, gran parte de los pacientes crónicos en un primer momento tienen un período de aceptación de su condición, sin embargo, para la psicóloga y directora del Centro de Estudios y Atención Psicológica (CEAPSI) de la U. San Sebastián, Nicole Chaigneau, el principal apoyo que debe tener una persona con una enfermedad crónica es el tratamiento del dolor, si es que lo padece.

Pero también, "un efecto puede ser un estrés post traumático, que dependiendo de

las circunstancias de la enfermedad le implican una angustia permanente con malestares físicos e hipervigilancia respecto a todos sus procesos internos y externos", explica la especialista, y complementa: "Otra posibilidad es que desarrolle una depresión, que tiene desde un ánimo disminuido y autocríticas a toda su realidad, o bien, puede generar un trastorno ansioso que perturba la vivencia de sus circunstancias, teniendo por todo lo que pueda ocurrir".

### Enfermos terminales

En enfermos crónicos terminales, existe "generalmente un largo proceso de dolor

y tratamientos que no han sido efectivos. Las personas se encuentran ambivalentes entre el deseo de continuar vivas y el cansancio que les hace pensar que sería mejor partir", plantea Chaigneau.

Sin embargo, la directora de CEAPSI sostiene que "al menos la mitad de las personas viven estas emociones tan perturbadoras en el comienzo de su mal pronóstico y la mayor parte de ellas va asumiendo que si el final está por venir y es inevitable, será mejor ir logrando mayor tranquilidad emocional".

La familia y el entorno también son un elemento central, ya que son los encargados de facilitar el manejo del dolor y están dispuestos a restar preocupaciones a su familiar. Nicole Chaigneau, indica que hay que "dejar tiempos de tranquilidad al enfermo terminal para que pueda procesar su partida, ojalá pudiendo recibir apoyos psicológicos, espirituales o religiosos, si los requiere. También, establecer momentos de conversación respecto a su partida".

**“Un efecto puede ser un estrés post traumático, que dependiendo de las circunstancias de la enfermedad le implican una angustia permanente con malestares físicos e hipervigilancia respecto a todos sus procesos internos y externos”.** Nicole Chaigneau, psicóloga y directora del Centro de Estudios y Atención Psicológica (CEAPSI) de la U. San Sebastián.