

Intervención psicológica ¿miedo o ansiedad?

Sra. Matilde Martínez Lao. *Psicóloga clínica. Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Málaga*

La naturaleza de los trastornos coronarios, es compleja y la etiología multicausal. En la actualidad se asume que tanto los factores biológicos como los factores psicosociales, contribuyen al desarrollo de anomalías y mantenimiento de alteraciones orgánicas de dichos trastornos. Por una parte, los factores biológicos y aquellos conocidos como factores de riesgo físico asociados a hábitos nocivos y por otra, los factores de riesgo psicológico que se asocian a situaciones que se acompañan de una reactividad excesiva de estrés (personalidad Tipo A, depresión, ansiedad, ira, hostilidad y falta de apoyo social) por parte de las personas y que puede llegar a desencadenar un episodio cardiovascular. Estos factores de riesgo, no se presentan aisladamente, sino que se influyen mutuamente e interactúan con los factores de riesgo tradicional y además, van a condicionar el proceso de afrontamiento a la enfermedad que haga el paciente.

La intervención psicológica que llevamos a cabo en el Programa de Rehabilitación Cardíaca del hospital clínico de Málaga, ha de entenderse en el contexto de un abordaje interdisciplinar más amplio en el que se incluye el entrenamiento físico, información y apoyo psicológico y que debiera responder a las necesidades de los pacientes con patología cardiovascular.

La rehabilitación, es una práctica que proviene del campo de la medicina (“tardío habilitare”) y el objetivo que persigue es habilitar / restituir de nuevo a la persona para que esta vuelva a su estatus anterior en el que logre hacerse cargo de su vida modificando aspectos nocivos de su estilo de vida. Debido a la limitación del tiempo del programa de RHC

Los objetivos del programa son limitados y los centramos en que los pacientes tomen conciencia de la gravedad del evento cardiovascular sufrido, modifiquen patrones de conducta de riesgo relacionados con estados emocionales negativos (hostilidad, ansiedad, depresión) y mejoren su calidad de vida.

La selección y derivación de pacientes al programa de Rehabilitación Cardíaca la llevan a cabo cardiólogos y Rehabilitadores adscritos al programa. Éstos realizan pruebas funcionales, hacen diagnóstico y estadifican niveles de riesgo cardiovascular.

Los diferentes momentos de la intervención psicológica son:

- . Evaluación individual previa a la intervención grupal,
- . Psicoterapia de grupo,
- . Educación para la salud e
- . Intervenciones individuales específicas de derivación a otros dispositivos sanitarios y no sanitarios.

La psicoterapia de grupo, constituye la actividad central de nuestra intervención en el programa. Se realiza con una frecuencia semanal, en sesiones de una hora y media, la conducen dos terapeutas y el número de pacientes, no es mayor de doce.

El esquema de las sesiones, se estructura en base a contenidos teóricos, libre expresión y entrenamiento sistemático en técnicas diversas de autocontrol.

Los objetivos específicos del abordaje grupal se dirigen a, trabajar sobre el impacto emocional que la enfermedad provoca, concienciar de los aspectos emocionales que han comprometido la salud bio-psico-social, promover la participación activa y consciente de la propia recuperación y a través de técnicas participativas tales como la respiración, relajación y visualización, facilitarles estrategias de afrontamiento de estrés que les permitan modificar respuestas emocionales y conductuales negativas relacionadas con la probabilidad de desarrollar un nuevo episodio cardiovascular.

En líneas generales, podemos decir que el mayor logro del programa de Rehabilitación Cardíaca radica en el hecho de que consigue compatibilizar el curar y “cuidar” y ello conduce a una relación médico-enfermo en la que se refuerza la confianza y se consigue una mayor autonomía e independencia del paciente.