

ASPECTOS EMOCIONALES

EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA



La insuficiencia cardiaca (IC) es una enfermedad crónica que alterna periodos de estabilidad con recaídas y afecta también al estado emocional de los pacientes y sus familiares.

Todas estas son recomendaciones generales y siempre debes consultar con tu profesional sanitario



10 CONSEJOS PARA REDUCIR EL IMPACTO EMOCIONAL DE LA IC

- 1 ACEPTA QUE PADECES UNA IC:** aceptar es “estar dispuesto” a vivir con lo que nos ha sido dado, con esa parte injusta de la vida. Aceptar no es resignarse, no es bajar los brazos o tirar la toalla. Aceptar es aprender a vivir bien, a pesar de padecer una insuficiencia cardiaca.
- 2 INFÓRMATE BIEN APRENDE BIEN SOBRE TU ENFERMEDAD:** conoce tu enfermedad, busca información fiable, resuelve tus dudas. Conocer las consecuencias de los signos y síntomas de alarma, el motivo por el que tomas algunos medicamentos o cómo cuidarte, va a mejorar tu calidad de vida, te ayudará a aceptar tu enfermedad y a reducir tus miedos.
- 3 SÉ CONSCIENTE, TENDRÁS CIERTOS CAMBIOS EN TU VIDA:** los pacientes que padecen IC deben cambiar algunos de sus hábitos. Es importante que seas consciente de que habrá cambios (en la dieta, ejercicio, etc.), pero no todos son radicales.
- 4 FORMAS PARTE DE UN EQUIPO:** eres una parte importante de un equipo cuyo objetivo principal es mejorar tu salud y calidad de vida. Ese equipo está compuesto por tres pilares fundamentales: el paciente, la familia o cuidadores y los profesionales sanitarios. Confía en la eficacia del equipo y asegúrate de que tu parte está bien hecha; no olvides cuidar la forma en la que te relacionas con el resto del equipo: el respeto y la amabilidad siempre van a jugar a tu favor.
- 5 DI ADIÓS AL DRAMA:** no te victimices. Los problemas forman parte de la vida. Es normal que esta situación te genere sufrimiento, es completamente sano y habitual, pero intenta que estos sentimientos no te hagan sentir desafortunado en todos los aspectos.

- 6 SI PUEDES, SE AUTÓNOMO EN LOS CUIDADOS DE TU IC:** es importante, en la medida de lo posible, que sea el paciente quien tome las riendas de sus cuidados. Debe ser el paciente quien, por ejemplo, conozca cómo tomar la medicación y la importancia de cumplir las pautas o cuándo acudir a las revisiones médicas. El familiar o cuidador es un apoyo, no el responsable de los cuidados del paciente.

Para lograr este punto, puede ayudarte mucho no olvidarte de que en tu vida existen otros aspectos, no solo la IC. Además, los cambios que la IC te obligan a introducir implican un mejor estilo de vida y, por tanto, te sentirás mejor y tendrás mejor calidad de vida!

- 7 OCÚPATE DE LO QUE SÍ DEPENDE DE TI:** centra tu atención y pon absolutamente todo de tu parte, en lo que depende de ti. La IC presenta evoluciones muy diferentes en función del grado de cuidados que el paciente tenga. Como hemos señalado antes, eres parte de un equipo y es imprescindible que tu parte esté bien hecha.

- 8 TRAZA UN PLAN DE ACCIÓN PARA LAS SITUACIONES DIFÍCILES:** tener claro cómo vas a actuar ante una determinada situación te va a aportar mucha seguridad y va a disminuir tus miedos.

Pregunta al profesional sanitario qué debes hacer ante una crisis, y haz lo que esté en tu mano para sentir mayor seguridad a la hora de enfrentarte a situaciones más complejas.

- 9 MANTÉN TU VIDA SOCIAL Y TUS ACTIVIDADES DE OCIO:** la vida sigue con una IC, y debe seguir bien. Por eso es importante que, en la medida de lo posible, mantengas tu vida social y las cosas que te hacen disfrutar de tu día a día. Es posible que no te apetezca mucho en este momento, pero es importante que te obligues un poco. Las ganas no vienen solas, ¡hay que salir a buscarlas!

- 10 SI LO NECESITAS, BUSCA AYUDA PROFESIONAL:** si notas que todo esto te supera, que te invaden en exceso determinadas emociones negativas que interfieren en tu vida, recurre a la ayuda de un profesional. Los psicólogos cuentan con conocimiento científico y pueden orientarte para que afrontes de un modo más sano la IC. No temas pedir esta ayuda. Está pensada para estas situaciones y puede ser el complemento perfecto en algunos casos.

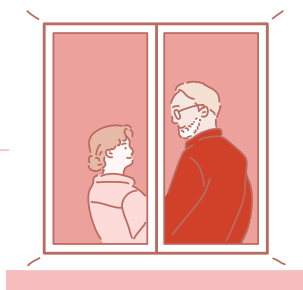
Mantente informado y toma un papel activo en el manejo de tu **INSUFICIENCIA CARDIACA**



¿POR QUÉ
PROGRESA
LA INSUFICIENCIA CARDIACA?



ALIMENTACIÓN
PARA CONTROLAR
LA INSUFICIENCIA CARDIACA



INSUFICIENCIA CARDIACA
Y SEXUALIDAD



**ASPECTOS
EMOCIONALES**
EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

Para más información visita:

www.cardioalianza.org
www.tucuentasmucho.com

Estos materiales han sido contruidos por un grupo multidisciplinar de profesionales sanitarios y pacientes y ha utilizado como fuente la pagina web www.heartfailurematters.org.