




@paciente_mente

An abstract graphic in the top half of the page, featuring a dark teal background with a large, flowing, wavy shape in a lighter teal color that resembles a ribbon or a piece of fabric. The shape starts from the top left and curves towards the right, ending in a long, thin tail that extends towards the bottom right.

GUÍA BÁSICA

PARA VIVIR BIEN CON UNA
CONDICIÓN CRÓNICA

Fabiana Morales
Psicóloga Clínica

www.fabianamorales.com

No debemos conformarnos con simplemente vivir con una condición crónica, podemos aprender a vivir **bien** con ella! Es importante para eso que entiendas un poco todo lo que implica. Por eso, en esta guía te muestro parte del proceso que he observado tanto en mí como en mis pacientes, que te ayudará a entenderte y hacer un pequeño análisis de tu experiencia hasta ahora y lo que has vivido. Al final te doy 5 recomendaciones para que empieces a dar tus primeros pasos hacia el bienestar emocional.



VALIDACIÓN

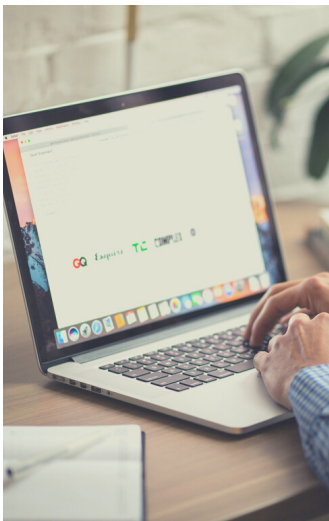
Cuando llega un diagnóstico de una enfermedad crónica a nuestras vidas, nos enfrentaremos a un duelo. Diferente a lo que comúnmente pensamos, el duelo no se da únicamente cuando perdemos a un ser querido, sino cuando perdemos algo muy preciado e importante para nosotros. En este caso, el diagnóstico nos dice que perdimos una parte de nuestra salud, en algunos casos inclusive, perdemos una parte de la persona que éramos.

Es importante que sepas que es natural que experimentes muchas emociones, no sólo durante el diagnóstico sino durante todo el proceso de adaptación a estos nuevos cambios en tu vida. No te juzgues por eso, ni mucho menos te permitas ser juzgado por terceros (sea quien sea).

Esas emociones que sientes son totalmente válidas y mientras más pelees contra ellas **más fuerte se harán**. No hagas caso a las típicas frases “No te sientas triste, tienes mucho que agradecer”, “No llores, ve el lado positivo de las cosas”, “No te pongas ansioso(a) por eso, todo va a estar bien”.



La verdad es que sí, eventualmente todo estará bien. Pero quizás te ayudaría más escuchar algo como “Entiendo que te sientas triste por esto que está pasando, es muy duro, ¿qué necesitas de mí? Acá estoy contigo”. Está bien sentir rabia, tristeza, ansiedad, frustración. Esas emociones son necesarias experimentarlas para poder avanzar de forma sana en este proceso. Mi consejo: Vívelas, siéntelas y déjalas ir. Es como una tormenta, puedes batallar contra ella pero eso no hará que se vaya. En cambio, puedes resguardarte, sentarte, analizarla y ver el cielo despejarse nuevamente.

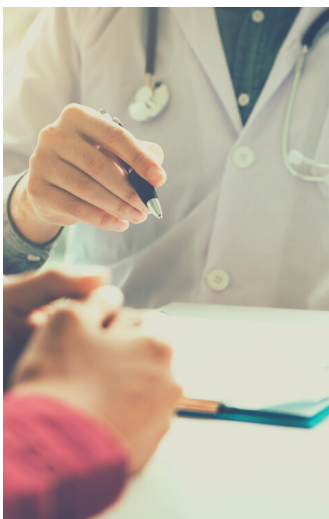


SEAMOS EXPERTOS

Nadie se interesará más en tu salud que tú mismo(a). Muchos

te pueden ayudar, apoyar, acompañar, pero la persona que tiene el control eres tú. Para asumir el mando y tomar decisiones acertadas debes estar lo más informado(a) posible. Por eso mi recomendación en esta segunda fase es convertirte en experto(a) de tu condición. Investiga, trata de hacerlo siempre en fuentes confiables, libros y estudios científicos actualizados (con menos de 5 años preferiblemente), páginas certificadas, etc.

Si vas a leer blogs o foros, ten siempre en cuenta que esos escritos son basados en la opinión de alguien, no lo debes considerar como verdad absoluta ya que cada caso siempre será diferente. Ten pensamiento crítico, hazte preguntas, indaga, ve más allá, empieza a conocerte de nuevo. Luego de todo ese montón de información, escribe las preguntas que tengas para hacerle a tu médico. Si no tienes la confianza para hacerle tantas preguntas, no te gustaron las respuestas o no hay feeling, lee la siguiente fase.



LA BÚSQUEDA

Si tienes una condición crónica, es probable que debas tener un médico de confianza, ese que le dará seguimiento a tu condición y a ti, ese que contestará todas tus preguntas, ese que procurará tu bienestar y calidad de vida. Si ya lo tienes te felicito y te invito a celebrarlo, es un gran logro. Para algunos no es muy fácil conseguirlo.

En todas las profesiones podemos encontrar personas que no nos agradan, que no nos gustó el método de trabajo que utiliza, que no mostró la empatía que necesitaba en el momento, que no se comprometió con mi caso como lo necesito, que no tenía el interés que debería.



Eso no quiere decir que todos serán iguales. Dejemos de generalizar. Si algo no te gusta, cámbialo. No tienes la obligación de quedarte. Hay un montón de profesionales especializados en casos como el tuyo que están dispuestos a trabajar contigo en pro de tu bienestar, solo debes seguir buscando. Cuando fallas escogiendo una pareja, ¿te quedas soltero(a) por el resto de tu vida?

Lo que no debes hacer es quedarte con ese profesional que no te gustó, pero ir lo menos posible, sentirte incómodo o con ansiedad cada vez que tengas una cita, dejar de hacer preguntas y consultas importantes.

Déjame decirte que de esta forma te estarás perdiendo de una gran herramienta y apoyo clave para el manejo exitoso de tu condición.

LA FAMOSA RED DE APOYO

Siempre hablo de esto. Para mí es un aspecto fundamental para un afrontamiento sano de tu condición. En la fase anterior te hablé de lo importante que es buscar y encontrar el médico de confianza ideal para ti. Es importante porque ese médico va a formar parte de esta red de apoyo. Así que, si tienes listo ese paso, ya tienes tu primer integrante de la red. ¡Yay!

No puedo hablar de forma general sobre quiénes formarán esta red porque cada caso es diferente. De hecho, es uno de los trabajos que hacemos en psicoterapia de forma individual. Todos tenemos historias distintas, dinámicas familiares distintas, relaciones de pareja y de amistad distintas.



La tarea consiste en hacer consciente quiénes son esas personas a las que puedes acudir en una situación de crisis. Muchas veces lo damos por sentado, y resulta que en el momento de la crisis no se nos ocurre a quién llamar, o no queremos "molestar" a esas personas que teníamos en mente, nos da vergüenza, etc.

Entonces, es importante no esperar a la crisis, haz el trabajo de pensar en esas personas que realmente quieres que estén allí, escribe sus nombres, memorízate sus números telefónicos (hoy en día no nos sabemos ningún número telefónico de memoria y eso está mal, me incluyo).



La otra parte de la tarea consiste en hacerles saber a esas personas que son parte de tu red de apoyo. ¿Por qué?, pues ellos necesitan prepararse también. Quizás en la crisis los llamas y ellos no tienen idea de qué hacer. Ayúdalos con eso, edúcalos, enséñales cómo pueden ayudarte, qué necesitas que hagan y qué necesitas que dejen de hacer. La comunicación y sinceridad son clave.

Idealmente otra persona que será parte de esta red es tu psicoterapeuta. Mantener una salud mental estable es parte del tratamiento integral que debes tener. Muchas de las condiciones crónicas pueden empeorar al estar expuesto por mucho tiempo a emociones como la ansiedad, tristeza, ira, estrés, etc

Tu psicoterapeuta te acompañará en todo el proceso que estás viviendo (uno no sabe lo valioso que es este acompañamiento hasta que lo experimentas), y te dará las herramientas que necesitas para manejar tu condición de la mejor manera posible y lograr tener bienestar emocional.

Me han preguntado qué se debe hacer si no tienen a nadie que pueda formar parte de esta red. Si es tu caso, es necesario que sepas que siempre hay alguien, probablemente tengas dificultades en verlo o darte cuenta en este momento, así que empieza buscando un(a) psicoterapeuta, ese será tu punto inicial y poco a poco con su ayuda podrás ir armando la famosa red.



HACIENDO LAS PACES

Es el momento en el que te reconcias contigo, con tu cuerpo, con tu nueva realidad. Los cambios no son fáciles de asimilar, para algunos menos que otros. Pero si logramos tener esa flexibilidad y adaptabilidad al cambio, será mucho más sencillo vivir (bien) con la condición que tenemos.

Para lograrlo, debemos llegar al momento en el que finalmente aceptamos la condición. ¿Cómo puedo adaptarme o ser flexible con algo que no acepto? ¿Con algo que no me lo creo? ¿Con algo que me llena de rabia? Imposible. Tenemos la obligación eventualmente de pasar página, aceptar e involucrarnos activamente con la página actual.

Ahora que ya tienes un poco de información sobre el proceso, te quiero regalar 5 RECOMENDACIONES GENERALES que puedes empezar a poner en práctica ahora mismo:

1

Mantén tu mente en el ahora. Trata de darte cuenta cada vez que te encuentres pensando demasiado en el pasado (Ej. ¿Por qué me pasó esto? ¿Qué pude haber hecho para evitarlo?) o en el futuro (Ej. ¿Servirá el tratamiento? ¿Qué me pasará en 5 años? Al darte cuenta de esto, conscientemente intenta enfocarte en aspectos de tu presente. Suelta aquello que no puedes controlar y apodérate de eso que sí está en tu poder y sácale el jugo.

Te recomiendo investigar el termino “Mindfulness” o en español “consciencia plena” o “atención plena” y sus beneficios. Es la capacidad de prestar atención de manera intencional y consciente a la experiencia del ahora, con interés, curiosidad y aceptación. Acá un ejemplo sencillo para ilustrar el tema: ¿Cuántas veces te ha pasado que mientras te duchas estás pensando en todo lo que tienes que hacer en el día y hasta en la semana? Se acabó la ducha y no la disfrutaste, no te relajaste, sino que saliste más angustiado, a veces ni te acuerdas si te enjabonaste la espalda o se te olvidó. El Mindfulness consiste precisamente en quitarnos ese piloto automático y empezar a estar más presentes. Inténtalo.

2

Respiración 4-7-8: En momentos de crisis, de frustración, de ansiedad o estrés, ten en cuenta esta técnica de respiración para ayudarte a regular tus emociones.

-Encuentra un lugar cómodo, inhala el aire a través de la nariz y cuenta hasta 4

-Mantén la respiración durante 7 segundos

-Exhala completamente el aire de tus pulmones haciendo ruido durante 8 segundos

-Repite hasta que te sientas más relajado(a).



3

Conéctate con tu espiritualidad. Puede sonar cursi, pero realmente ayuda. Y con espiritualidad me refiero a lo que sea que te haga a ti conectar y moverte. Para algunos es la religión, para otros la naturaleza, en algunos es cuestión de energía.

Sea cual sea la explicación que le des, empieza a vibrar en esa onda que te hace sentir bien. Empieza a ser la persona con la que a ti te gustaría encontrarte en la calle y que te pone de buen humor. Empieza a dar desinteresadamente. Empieza a agradecer las cosas simples. Te prometo que, si lo haces genuinamente, vas a empezar a ver cambios positivos.

4

Autocuidado. Este tema es muy amplio y afortunadamente está de moda así que hay mucha información al respecto que puedes leer. En mi opinión, el autocuidado se divide en aquellas cosas que disfrutamos y que nos encanta hacer, y en aquellas que debemos hacer nos gusten o no porque nos traerán muchos beneficios.

Es cuestión entonces de organizarte y hacer tu lista de prioridades. En una columna, podemos llamarla **SÍ O SÍ**, anota esas cositas que obligatoriamente no puedes dejar de hacer, coloca al lado la frecuencia ideal (Ej. Comer saludable, caminata de 20min, tomar mi tratamiento, meditar, seguimiento con mi médico, sesión de psicoterapia, etc.).

En otra columna, que podemos llamar **FELICIDAD**, coloca aquellas que no son urgentes pero que te encantan (Ej. Escuchar música, ver una buena peli, tomar siestas, hablar con mis hermanos, un café con mi mejor amiga, un buen masaje, hacer NADA, etc.). Vas a seleccionar semanalmente (o más seguido si así lo necesitas) una hora para hacer una o varias actividades de esa columna.



Meditación: Meditar suena tan abstracto que puede ser difícil saber cómo o por dónde empezar. La verdad es que esta practica realizada constantemente trae un montón de beneficios. Ahora hay gran cantidad de aplicaciones que puedes descargar en tu teléfono móvil con meditaciones guiadas que te ayudarán a empezar con al menos 5min diarios. Acá menciono algunas de mis favoritas: Headspace, Insight timer, Simple habit, Meditopia, 1 giant mind, Calm, Intimind.

La comunicación siempre va a ser clave. Cuando algo vaya mal en tu trabajo, en tu relación de pareja, con tus familiares o amigos, pregúntate cómo ha sido la comunicación en esa relación. Si leíste todo lo anterior, sabrás en este punto que lidiar con una condición crónica es todo un proceso y que no involucra únicamente a la persona que la tiene, sino también a su entorno de alguna u otra manera.

¿Cómo reaccionas cuando algo te está incomodando o causando estrés? ¿Lo aguantas? ¿Lo guardas? ¿Piensas que no vale la pena hablarlo? ¿Te da miedo lastimar a la otra persona? O, por el contrario, ¿te llevas al que sea por delante con tal de dejar claro tu punto? Cuando estás discutiendo con alguien, ¿escuchas a la otra persona para responder y defenderte o escuchas para poder entender su visión?

Piensa en esa última discusión que hayas tenido y trata de responder las preguntas anteriores para realizar un pequeño análisis sincero contigo mismo.

La cuestión como todo en la vida es EQUILIBRIO. No tienes que callar y aguantarte todo ni tampoco herir a todos para protegerte, el punto medio sí existe. Ese punto en el que expresas lo que te afecta considerando al otro, en el que escuchas para entender y te permites ser escuchado para que te entiendan. No siempre es un trabajo fácil, de hecho, la comunicación asertiva es una de las tantas herramientas que podrás aprender en psicoterapia y mejorará significativamente esas relaciones que son tan necesarias de mantener durante una condición crónica. Pero mientras tanto, investiga el término "comunicación asertiva" y empieza a ponerla en práctica.

Espero de corazón que esta guía te ayude a dar los primeros pasos para vivir bien!

Si quieres hacer esto en compañía, asesorarte, comenzar un proceso psicoterapéutico o simplemente resolver tus dudas, me podrás encontrar en:



info.fabianamorales@gmail.com



@paciente_mente



@paciente-mente

Un abrazo