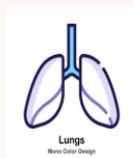


GESTION EMOCIONAL EN PACIENTES CON ASMA

CONSULTA DE PSICOLOGIA
JORGE GONZALVO
TLF 666 097 796
Alcázar de San Juan
psicologo@jorgegonzalvo.es



Estas ideas surgen del trabajo realizado en sesión con pacientes asmáticos.



ACEPTACIÓN DE LA ENFERMEDAD



La noticia de una enfermedad crónica no siempre se recibe bien y estas dificultades también se observan en el caso del asma. Las principales alteraciones psicológicas que se dan en pacientes con asma son de tipo emocional, referidas a **estado de ánimo depresivo** y a **ansiedad**.

RELACIÓN DEPRESIÓN-ASMA



Los síntomas depresivos complican el cuadro asmático. La depresión hace que los pacientes no se adhieran bien a la medicación; no siguen el tratamiento pautado, ya que carecen de motivación para ello.

Además, se observa una reducción de la actividad física y el aumento de conductas adictivas, como fumar, que empeoran el cuadro asmático.

RELACION ANSIEDAD-ASMA



Los cuadros de ansiedad también contribuyen al empeoramiento de los síntomas asmáticos, sobre todo en alteraciones como hiperventilación crónica o disnea. Éstas a su vez pueden cursar con parestesias (hormigueos en las extremidades) y sensación de inestabilidad, mareos o falta de equilibrio. Estos síntomas a su vez aumentan la ansiedad, cayendo en un círculo vicioso.

ORIENTACIONES



Es importante trabajar la **aceptación** de una enfermedad crónica; lo que esto significa y lo que no. Algunos pacientes necesitan poder elaborar un **duelo** por la idea de salud perdida.

Son recomendables las técnicas de relajación, ejercicios de respiración y la práctica de actividad física con las precauciones necesarias: el precalentamiento y aumento progresivo de la intensidad en la actividad física, abren las vías respiratorias. Deportes como natación, gimnasia o atletismo son los más recomendados; los deportes que implican resistencia (correr largos trayectos, ciclismo, fútbol, baloncesto...) se desaconsejan. Algunos tipos de asma, como el asma de esfuerzo, pueden requerir de medicación específica para realizar una práctica deportiva correcta.

Por último conviene trabajar cualquier síntoma depresivo o ansioso que interfiera agravando el cuadro.



powered by

PIKTOCHART