

Consideraciones emocionales

Cada persona que se somete a una amputación tiene su propia experiencia y proceso. Es natural sentir una serie de emociones a medida que se adapta a los cambios en su vida. Este proceso es difícil, pero es importante saber que la curación lleva tiempo y que no tiene por qué atravesarlo solo. También es importante reconocer el estrés que supone absorber y procesar todas las cosas nuevas que tiene que aprender, desde desenvolverse en entornos sociales hasta las actividades de la vida cotidiana.

Es posible que sienta angustia y tristeza, incluso depresión. Según la experiencia, también influyen muchas otras emociones, como las siguientes:

- Desesperación, hostilidad o pensamientos negativos.
- Incertidumbre, ansiedad, pánico o preguntarse: “¿Quién soy ahora?”.
- Frustración, irritabilidad o enfado.
- Agobio o sensación de descontrol.
- Culpa o vergüenza.
- Necesidad de aislarse y alejarse.
- Alivio, especialmente si el procedimiento resuelve el dolor crónico.
- Necesidad de superar la adversidad.

Sea lo que sea lo que sienta, recuerde que es válido. Estas emociones forman parte de su recorrido. Una amputación representa un gran cambio en la vida, y es importante reconocer y cuidar su bienestar emocional. También es importante comprender que este recorrido de curación no es lineal. Habrá altibajos. El progreso no se mide a diario, sino a largo plazo. Esto es cierto no solo con las mejoras funcionales, sino también con los síntomas físicos y emocionales.

SEÑALES FÍSICAS DE ESTRÉS EMOCIONAL.

- Exceso de sueño o insomnio y alteraciones del sueño.
- Cambios en el apetito.
- Aumento/disminución de la temperatura corporal.
- Ataques de pánico o sensación de taquicardia.
- Tensión en la mandíbula, el cuello y otras articulaciones.
- Inquietud, dificultad para concentrarse.

ESTRATEGIAS PARA UNA RECUPERACIÓN EMOCIONAL EXITOSA

La recuperación emocional lleva su tiempo, probablemente más del que cree. Es importante tener compasión y paciencia consigo mismo.

Comience a usar la prótesis lo más pronto posible. Las investigaciones han demostrado que, cuanto antes se utilice una prótesis, mejor será desde el punto de vista de la recuperación emocional y física.¹ Es posible que, al principio, le resulte extraño. Sin embargo, con el tiempo, puede convertirse en parte de su rutina.

Dedíquese a retomar las funciones que desempeñaba anteriormente en su vida. Dé un paso a la vez. No tiene que enfrentarse a todo al mismo tiempo. Céntrese en tareas u objetivos pequeños y manejables cada día. Incluso algo tan sencillo como volver a hacer una tarea doméstica habitual, como sacar la basura, puede ayudar. El fisioterapeuta o terapeuta ocupacional pueden ayudarlo a pensar en algunas ideas y desarrollar nuevas formas de retomar funciones importantes. Reconecte con lo que le importa. Intente retomar las actividades que le gustaban antes, como cocinar, los pasatiempos y las reuniones sociales. Incluso los pequeños pasos pueden ayudarlo a sentirse más como usted mismo otra vez. Es normal que, cuando



For more information, scan the code or visit [HangerClinic.com/ULResources](https://www.hangerclinic.com/ULResources).

* Hanger Clinic: Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC

retoma un pasatiempo o una actividad, no le resulte igual que antes. No pasa nada. Siga haciéndolo. Los sentimientos y emociones normales volverán a medida que se recupere.

Resista el impulso de aislarse de su familia y amigos. Puede resultar tentador aislarse, pero pasar tiempo con los amigos y la familia puede hacer una gran diferencia. Los vínculos sociales fuertes contribuyen a la curación. No se olvide de involucrar a su familia y amigos en su proceso de recuperación y permítales que le brinden apoyo emocional y físico cuando lo necesite.

Involúcrese en su atención. Haga preguntas, tome notas y programe citas. Después de una amputación, muchas personas sienten una falta de control sobre su situación. Hacerse cargo de todo lo que pueda ayuda a aliviar dicha sensación de impotencia y a mejorar su bienestar general.

Permítase sentir y siga adelante. Negar las emociones incómodas suele hacer que duren más. En lugar de eso, observe cómo se siente, redefina sus expectativas para el día y siga adelante.

Mantenga sus prácticas espirituales (o adopte otras nuevas). La meditación, la oración, la creatividad o el simple hecho de pasar tiempo en la naturaleza puede ser de gran ayuda para recuperar la sensación de conexión y calma. La meditación y otras técnicas de conciencia plena, como la ensoñación dirigida y la respiración, pueden ayudar al cuerpo y la mente a relajarse, lo que también puede reducir la percepción del dolor y aumentar la movilidad.

Póngase en contacto con otras personas que han perdido una extremidad o que tienen diferencias en sus extremidades. Relacionarse con personas que están en una situación similar a la suya es muy significativo. El programa de apoyo entre

pares AMPOWER® puede ponerlo en contacto con un mentor que ha pasado por lo mismo que usted y puede contarle cómo lo superó.

CUÁNDO Y CÓMO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Las investigaciones indican que los niveles de ansiedad y depresión pueden ser significativamente más altos en personas que han sufrido amputaciones.¹ Si experimenta preocupación o depresión crónicas que afectan su vida durante un periodo de tiempo prolongado, hable con su equipo médico.

Solicitar ayuda psicológica es muy importante si tiene pensamientos suicidas, recuerdos sobre lo sucedido, reacciones de sobresalto excesivas, se siente fuera de su cuerpo o no sabe dónde está. Estas son señales de ideación suicida o trastorno de estrés postraumático (TEPT) y deben tratarse de inmediato. El médico o el asistente social pueden ponerlo en contacto con un consejero o profesional de la salud mental capacitado.

Como cualquier otro problema de salud, los problemas de salud mental son parte normal de la vida. Buscar apoyo es un signo de fortaleza, y hay profesionales dispuestos a ayudar. Hay ayuda disponible, no dude en buscarla.

No está solo. Su recuperación emocional es tan importante como su curación física. Está bien tomarse su tiempo, pedir apoyo y celebrar cada pequeña victoria en el camino. Usted puede hacerlo, y hay toda una comunidad dispuesta a animarlo.

¹Roşca, A. C., Baciú, C. C., Burtăverde, V., & Mateizer, A. (2021). Psychological Consequences in Patients With Amputation of a Limb. An Interpretative-Phenomenological Analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 537493. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.537493>



For more information, scan the code
or visit [HangerClinic.com/ULResources](https://www.hangerclinic.com/ULResources).

* Hanger Clinic Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC