

Consideraciones emocionales

Cada persona que se somete a una amputación tiene su propia experiencia y su propio proceso. Es importante reconocer el estrés que supone absorber y procesar todo lo nuevo que hay que aprender, desde las actividades de la vida cotidiana hasta las nuevas formas de moverse.

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 alivia el dolor crónico.



SEÑALES FÍSICAS DE ESTRÉS EMOCIONAL

- Exceso de sueño o insomnio y alteraciones del sueño.
- Cambios en el apetito.
- Aumento o disminución de la temperatura corporal.
- Ataques de pánico o sensación de que el corazón se acelera.
- Tensión en la mandíbula, el cuello y las articulaciones.
- Dolor de cabeza.
- 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, mientras pronto se utilice la prótesis, mejor será desde el punto de vista emocional.¹

Dedíquese a retomar las funciones que desempeñaba anteriormente en su vida. Incluso algo tan sencillo como volver a hacer una tarea doméstica habitual, como sacar la basura, puede ayudar. El fisioterapeuta o terapeuta ocupacional pueden ayudarle a pensar en algunas ideas y desarrollar nuevas formas de retomar funciones importantes.

Resista el impulso de aislarse de su familia y amigos. Los vínculos sociales fuertes contribuyen a la curación. No olvide 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 compañeros 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 crónica 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. Hay ayuda disponible, no dude en buscarla.

¹Roşca, A. C., Baci, 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>

