

## ANEXO 4

### ESTRATEGIAS QUE FACILITAN EL AFRONTAMIENTO / ACEPTACIÓN / ADAPTACIÓN (AAA) DE LA PERSONA A SU INSUFICIENCIA CARDIACA

#### INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Son diversas las fases por las que pasa una persona con insuficiencia cardiaca y/o sus cuidadoras/es. Pueden sentir diferentes emociones y tener vaivenes en sus sentimientos, relacionados con los cambios en el estilo de vida que genera la enfermedad. Es preciso que tanto el profesional sanitario como los familiares acepten estas fluctuaciones y comprendan que a veces se sienten vulnerables, preocupados, deprimidos, decepcionados, enojados, confundidos, etc.

La primera etapa por la que pasan las personas a las que se les diagnostica una enfermedad tiene que ver con el aprendizaje. Quizás las preocupaciones que se tienen y el miedo se deba a la falta de datos e información con respecto a esta enfermedad. Por lo que es aconsejable que pida toda la información que necesite a sus profesionales sanitarios. El conocimiento es poder, nunca lo olvide. Consulte páginas web fiables como la de la Escuela Madrileña de Salud. En ella encontrará información sobre esta y otras enfermedades y podrá apuntarse a diferentes cursos y talleres presenciales y on line.

Hable con personas que tengan la misma enfermedad y comente con ellos aspectos relativos a la misma. Deje que la gente le ayude. Si lo necesita, solicite ayuda con sus tareas diarias.

En segundo lugar, entre las fases para afrontar la insuficiencia cardiaca, se encuentra la actitud de tomar las riendas de la situación. Los tratamientos existentes son diversos y seguro que conllevan el tener que introducir cambios en su vida cotidiana. Esto cuesta, pero se consigue, solo necesita un poco de tiempo, compromiso, dedicación y esfuerzo. ¡Consensue con sus profesionales sanitarios el plan terapéutico a seguir!

### **Afronte las preocupaciones.**

Todo el mundo se preocupa de vez en cuando, pero preocuparse en exceso puede ser perjudicial. Preocuparse es útil, siempre y cuando nos ayude a actuar ante alguna situación.

Hay cuatro cosas de las que no vale la pena preocuparse; lo que no tiene importancia, lo improbable, lo incierto y lo incontrolable.

### ***¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?***

- ✓ Ataje y analice sus preocupaciones lo antes posible.
- ✓ Procure distraerse.
- ✓ Despeje su mente para dormir.
- ✓ Comparta sus preocupaciones.

## Aprenda a programar actividades

- ✓ Dedique un tiempo para planificar su día.
- ✓ Empiece el día con una actividad que le produzca placer y sensación de éxito.
- ✓ Haga una lista de cosas agradables en general.
- ✓ Planifique sus actividades.
- ✓ Procure que su plan de actividades sea flexible.
- ✓ Pruebe a dividir el día en pequeñas partes.
- ✓ Pida a alguien de su familia o entorno que le anime.
- ✓

## Aprenda a relajarse



## Mejore su autoestima

- ✓ La autoestima es la capacidad que tenemos las personas para valorarnos a nosotras mismas. Empiece reconociendo y entendiendo su autoestima. Motívese.
- ✓ Un gran número de investigaciones han demostrado que el ejercicio físico (andar, caminar, bailar, nadar, etc.) tienen un efecto beneficioso en el bienestar psicológico y sobre la enfermedad. ¡Actívese!

## Resuelva sus problemas

Las dificultades son algo normal en la vida. Todas las personas tenemos problemas en nuestras vidas cotidianas. Hay una forma para ayudarle a solucionar sus problemas con éxito, con un proceso llamado resolución de problemas:

- ✓ Identifique sus problemas: antes de que pueda resolver un problema, tiene que saber cuál es.
- ✓ Escoja un problema con el que empezar a trabajar. El problema debería ser un problema prioritario, pero, además, debería ser un problema que pueda resolver en este momento y sobre el que tenga capacidad de actuar y voluntad de hacerlo.
- ✓ Escoja una de sus soluciones.
- ✓ Haga un plan de acción: no existen muchos problemas que se puedan solucionar completamente con una acción, lo importante es comenzar a buscar una solución.
- ✓ Piense cómo ha ido el plan, luego continúe. Si salió bien, felicítese, si salió mal, busque un nuevo acercamiento al problema, otra solución, otras acciones.

## Concédase una oportunidad y cuídense

- ✓ Tome conciencia y viva el presente. Solemos dedicar mucho tiempo a pensar en situaciones que tienen que venir y que nos preocupan o en recordar asuntos que quedaron pendientes en el pasado. Esfuércese por abandonar esos pensamientos y recupere la conciencia del momento presente.

### **Decálogo para mejora de la aceptación/ adaptación en la insuficiencia cardíaca:**

- ✚ Acepte la enfermedad y su sintomatología; aprenda a convivir con ella.
- ✚ Hable, exprese, comunique sus sentimientos y sus preocupaciones.
- ✚ Busque información sobre la enfermedad, tratamientos, recursos, apoyos...
- ✚ Escriba las dudas que tenga sobre su enfermedad, haga una lista y acuda al profesional sanitario para que sea él quien trate de dar la respuesta más adecuada.
- ✚ Siga las pautas sanitarias y evite la automedicación.
- ✚ Evite recetas o tratamientos milagro, confíe en el equipo socio-sanitario que le esté atendiendo.
- ✚ Entre en contacto con asociaciones de ayuda mutua donde buscar orientación y apoyo.
- ✚ Déjese ayudar por los seres queridos, amigos, familia...
- ✚ Planifique el futuro con objetivos a corto, medio y largo plazo.
- ✚ Disfrute al máximo de cada momento del día.