



Bienestar mental y salud pulmonar

Si usted sufre una enfermedad pulmonar, podría tener más probabilidades de experimentar problemas de salud mental además de los síntomas físicos. En esta hoja informativa se explica cómo cuidar de su bienestar mental, qué enfermedades médicas podría experimentar y dónde encontrar ayuda si no se siente bien.

¿Qué es el bienestar mental?

El bienestar mental es un término usado para describir cómo se siente y cómo hace frente a su vida diaria. Ello incluye cómo se siente respecto a vivir con su enfermedad pulmonar.

Si tiene un buen bienestar mental, tiene más probabilidades de cuidar bien de sí mismo/a y de gestionar bien su tratamiento. Se sentirá optimista respecto a la vida y querrá participar en lo que suceda a su alrededor.

Si experimenta un bienestar mental deficiente, podría descubrir que tiene menos interés en hacer cosas de las que anteriormente disfrutaba. Puede sentir mayor ansiedad y tensión y es posible que le resulte más difícil hacer frente a la vida diaria y manejar el estrés de su enfermedad.

Vivir con una enfermedad pulmonar

Si vive con una enfermedad pulmonar, podría tener más probabilidades de experimentar un bienestar mental deficiente o un problema de salud mental. Ello puede deberse a lo siguiente:

- Le resulta más difícil hacer las mismas actividades que hacía antes de enfermar.
- Le preocupa no poder respirar.
- Le produce frustración el hecho de que ahora necesita tratamiento médico periódico y más ayuda de otras personas.
- Le preocupa el futuro con su enfermedad pulmonar.

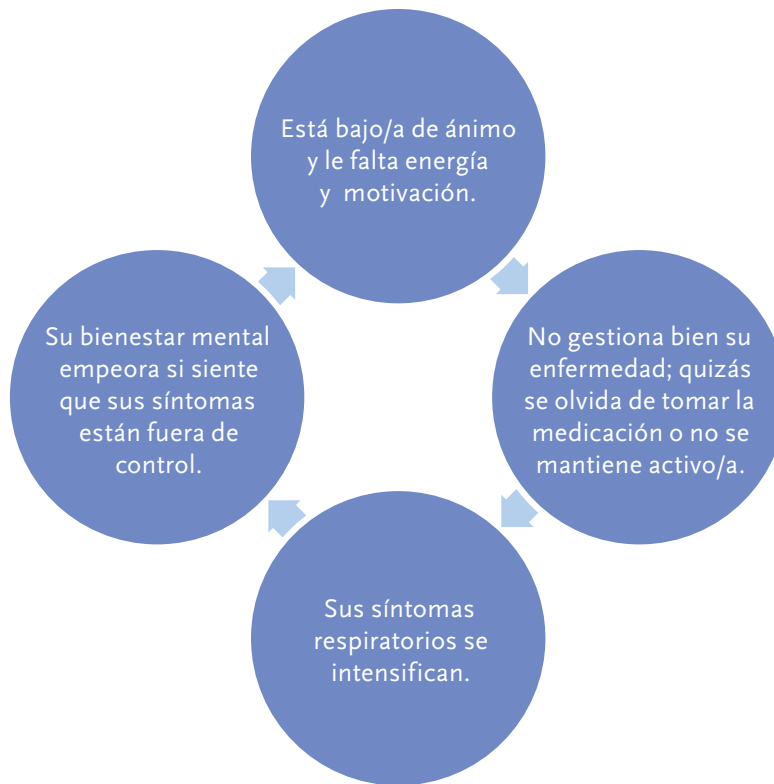
Esto podría tener un impacto en su percepción de su rendimiento en el trabajo, en las interacciones con su familia y amigos y en su autoestima.



Sufrir una enfermedad mental también puede afectar a su capacidad para hacer frente a su enfermedad pulmonar. Esto puede significar:

- Sentir ansiedad ante la dificultad para respirar, de modo que evita hacer ejercicio.
- Estar deprimido/a y no sentirse capaz de tomar su medicación.
- Evitar situaciones sociales y sentirse aislado/a.

Esto crea un círculo negativo de acontecimientos: si no gestiona bien sus síntomas, puede encontrarse peor.



¿Cómo puedo cuidar de mi bienestar mental?

Cuidar de su bienestar mental es un proceso personal y es importante encontrar lo que mejor le funcione. Hay muchos enfoques diferentes:

Mantener la actividad

Llevar una vida activa cuando se sufre una enfermedad pulmonar puede ayudarle a gestionar los síntomas y a sentirse bien. Cuanta más actividad realice, más fáciles le resultarán las actividades diarias, pese a las dificultades respiratorias. Es



importante encontrar una actividad que se adecúe a su nivel de disnea o dificultad para respirar. Puede incorporar actividades a su rutina diaria, como cuidar del jardín, subir y bajar las escaleras o bajarse del autobús una parada antes y caminar hasta casa. También puede probar actividades más estructuradas, como clases para mantenerse en forma, salir a correr o ejercicios de fuerza. Recuerde que experimentar cierta dificultad para respirar durante la realización de actividades es normal y no es una señal de un brote de enfermedad.

También puede apuntarse a un curso de rehabilitación pulmonar. Este es un programa estructurado de gran eficacia, compuesto de ejercicios y clases informativas específicamente dirigidos a personas con enfermedades pulmonares, para ayudarle a mantenerse activo/a.

«Mindfulness»

«Mindfulness» es la técnica de concentración en el momento presente. Esta práctica nos enseña que una emoción o sentimiento es nuestra reacción normal a algún estímulo, pero que se puede responder a este sentimiento de diferentes formas. También nos ayuda a entender que algunos pensamientos y sentimientos pueden ser positivos y otros negativos, pero que ninguna de estas reacciones cambia la realidad. Los estudios han demostrado los beneficios del «mindfulness» para las personas con enfermedades pulmonares, especialmente para aliviar el estrés que puede causar la dificultad para respirar. Experimentar cierta disnea durante la realización de actividades es normal en personas con enfermedades pulmonares y aceptarlo puede ayudarle a sentirse mejor respecto a su enfermedad y respecto a la vida en general.



Autoayuda

Puede tomar medidas para encontrarse mejor, como aprender qué afecta a su estado de ánimo, qué lo mejora y qué le hace encontrarse peor. De esta forma, puede evitar la sensación de incapacidad para enfrentarse a su enfermedad. También puede incorporar a su rutina actividades que le resulten agradables, como aprender algo nuevo, llamar a un amigo o dedicar más tiempo a descansar. Esto podría resultarle particularmente útil si siente que no puede realizar las actividades que hacía antes. En lugar de ello, busque alguna actividad que disfrute y pueda realizar ahora.

Es importante dedicarse tiempo a sí mismo/a de forma habitual. Preste atención a cómo se encuentra y valore si se ha encontrado mejor o peor recientemente. Si empieza a sentir que no es capaz de hacer frente a su situación, hable de ello con su profesional sanitario a la mayor brevedad posible, antes de que sus síntomas mentales o físicos empeoren.

«No pasa nada por no estar bien. Es normal sentir abatimiento o incapacidad para seguir adelante. Es importante recordar que no es un problema y que puede encontrar ayuda para afrontarlo, al igual que hace cuando sufre dolor físico. Otro método que me ayudó mucho es recordarme a mí mismo que no soy menos por tener la enfermedad. No soy menos persona y no me merezco menos que otros solo por mi enfermedad. Recordar esto me ayudó mucho a gestionar mi bienestar mental en momentos en que me sentía desanimado».

David

¿Qué enfermedades mentales puedo padecer?

Aproximadamente una de cada cuatro personas sufrirá una enfermedad mental en algún momento de la vida. Aquí examinamos tres enfermedades que podrían ser más comunes en personas con enfermedades pulmonares.

Ansiedad

Distintas experiencias relacionadas con su enfermedad pulmonar podrían provocar ansiedad. Entre dichas experiencias figuran las siguientes:

- Estar hospitalizado/a si sufre una infección respiratoria o si sus síntomas se intensifican.
- Tener dificultad para respirar con frecuencia o constantemente.
- Perder su trabajo o perderse interacciones con amigos y familiares.
- Sentir que sus síntomas están fuera de control.

Si esta sensación de preocupación persiste de forma prolongada o le abruma, puede buscar ayuda para lidiar con estos síntomas de ansiedad.

Síntomas a los que se debe prestar atención

- Pensamientos acelerados.
- Dificultad para concentrarse.
- Sensación de pánico, temor o fatalidad.
- Dificultad para dormir.
- Deseos de huir.
- Respiración pesada y acelerada ligada a su estado de ánimo.
- Sudores o sofocos.
- Náuseas.
- Palpitaciones y temblores.

Depresión

Vivir con una enfermedad respiratoria puede suponer una carga pesada. En ocasiones puede irritarse o desanimarse, especialmente si su enfermedad le impide llevar a cabo sus actividades habituales. Si esta sensación persiste durante semanas y afecta a su vida diaria o viene acompañada de una fuerte sensación de tristeza o de gran abatimiento, podría ser una señal de depresión. La depresión no es lo mismo que estar desanimado durante unos días: es una enfermedad mental grave y se puede obtener ayuda para afrontarla.

Síntomas a los que se debe prestar atención

- Sentirse desvalido/a o desesperanzado/a.
- Tristeza.
- Pérdida de interés en actividades diarias.
- Cambios en el sueño, ya sea a más o a menos.
- Cambios en el apetito, ya sea comer más o menos.
- Falta de energía y concentración.
- Ira e irritabilidad hacia usted u otras personas.
- Sentimiento de culpa o baja autoestima.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Como persona que sufre una enfermedad pulmonar, podría experimentar acontecimientos traumáticos que tengan un efecto duradero en su salud mental. Por ejemplo, si debe ingresar en la unidad de cuidados intensivos de un hospital o si precisa asistencia mecánica para respirar. Esto puede ser una experiencia traumática y algunas personas tienen dificultades para lidiar con las consecuencias. Esta situación puede conducir a una enfermedad llamada «trastorno de estrés postraumático». Esta enfermedad puede alterar gravemente su vida diaria, ya que el estrés que experimentó en el momento del acontecimiento continúa afectándole. Se trata de una enfermedad mental grave y se puede obtener ayuda para afrontarla.

Si observa indicios o síntomas de cualquier enfermedad mental, es importante buscar ayuda de su proveedor de asistencia sanitaria cuanto antes.

Síntomas a los que se debe prestar atención

- Reexperimentación del hecho traumático, de modo que siente que está volviendo a ocurrirle.
- Pesadillas.
- Estrés grave al recordar el hecho traumático.
- Sudores, náuseas o temblores cuando recuerda la experiencia traumática.

Tratamientos para enfermedades mentales

Cada persona es diferente y tiene necesidades distintas que debe tratar con su proveedor de atención sanitaria. Estos son algunos de los tratamientos para enfermedades mentales para personas con enfermedades pulmonares.

- **Rehabilitación pulmonar multidisciplinar.** Se ha descubierto que esta es una opción muy eficaz para mejorar su salud mental y física si padece una enfermedad pulmonar.
- **Terapias verbales con un/a orientador/a o un/a psicoterapeuta.** Esto podría incluir terapia cognitivo-conductual (TCC), terapias de exposición (que ayudan a superar miedos concretos, además de la depresión y el TEPT) o terapias de traumas.
- **Medicación como antidepresivos o ansiolíticos.** Los médicos pueden sugerirle esta alternativa como opción de tratamiento y trabajarán con usted para encontrar la dosis adecuada para limitar los efectos secundarios.

Se le puede ofrecer una combinación de estos tratamientos y su equipo de atención sanitaria tratará de encontrar la mejor solución para usted.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?



Sufrir problemas de salud mental es muy común y no es nada de lo que avergonzarse. Es bueno poder hablar abiertamente de ello. Si empieza a sentir que no puede afrontar la situación, hable de ello con su profesional sanitario, que podrá indicarle opciones para buscar ayuda. Además, también puede probar lo siguiente.

- Busque un grupo de ayuda para personas con su enfermedad. Puede encontrar un grupo presencial cerca de casa o en una comunidad en línea. A muchas personas les resulta beneficioso hablar con otras que han vivido experiencias parecidas.

- Hable con su familia y amigos. Aunque no estén viviendo la misma experiencia, puede ayudarles a comprender lo que supone para usted. Puede hablar con ellos de las formas en que pueden ayudarle y explicarles cuándo necesita su propio espacio. Pueden ayudarle a identificar cambios en su estado de ánimo y si necesita más ayuda.

«Una lección que aprendí del tiempo que pasé relacionándome con personas de otras organizaciones de pacientes es la útil frase "**no pasa nada por no estar bien**". Hay momentos en la vida en que tiene que permitirse no estar bien. Es muy difícil ser fuerte y estar con ánimos y feliz todo el tiempo. Tiene que permitirse estar de mal humor. Cuando tengo un mal día, no veo a nadie e invierto el día en mí misma. Me tapo con una manta y me quedo en casa. Lloro, grito o duermo si lo necesito. Me permito estar sin hacer nada y al día siguiente me despierto sintiéndome renovada. Es un nuevo día y casi me siento como si hubiera vuelto a nacer, puedo volver a ser positiva y me siento como nueva».

Elena

- Póngase en contacto con organizaciones de pacientes que trabajan para ayudar a personas con su enfermedad. Participar activamente en estas organizaciones podría ponerle en contacto con una amplia variedad de personas con objetivos parecidos a los suyos y mantener su mente activa mientras persigue estos objetivos compartidos.

Para familias/amigos/cuidadores

Cuidar de una persona puede ser estresante y afectar al bienestar mental del/de la cuidador/a. Esto es muy normal y es importante que cuide de su propia salud mental. Si observa indicios o síntomas de una enfermedad mental en usted mismo/a, es importante buscar ayuda cuanto antes. Su salud importa y podrá proporcionar un mejor cuidado y ayuda si cuida bien de su propia salud.

Si está cuidando de alguien con una enfermedad pulmonar y desea ayudarle con su bienestar mental, puede resultar difícil saber cómo hacerlo de la mejor manera posible. Cada persona lidia con su bienestar o enfermedad mental de una forma única y personal. Hablar de forma abierta sobre qué puede provocar estados de ánimo negativos, qué es útil para la persona y qué ayuda desea recibir puede ser un buen punto de partida.

Si nota cambios preocupantes en el estado de ánimo de la persona, pregúntele cómo se siente, si piensa que se está gestionando bien su situación y qué clase de ayuda puede necesitar. Es posible que no pueda ayudar a la persona directamente, pero puede indicarle a dónde dirigirse para obtener ayuda profesional y hacerle saber que usted está a su lado. A menudo, escuchar es más importante que dar consejos. También puede ofrecerse a acompañarle a sus citas si le preocupa hablar de su enfermedad con un profesional sanitario.

Recursos adicionales

Organizaciones de pacientes

- Mental Health Europe: www.mhe-sme.org/
- GAMIAN-Europe: www.gamian.eu/
- Puede buscar organizaciones de pacientes en el campo de la salud pulmonar en el directorio de la Patient Organisation Network (Red de organizaciones de pacientes) de la ELF: www.europeanlung.org/en/get-involved/european-patient-organisation-network/

Recursos de salud mental

- The Five Ways to Wellbeing (Los cinco caminos hacia el bienestar): neweconomics.org/2011/07/five-ways-well-new-applications-new-ways-thinking
- Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World («Mindfulness»: encontrar paz en un mundo frenético): franticworld.com/what-is-mindfulness/
- Oxford Mindfulness Centre: www.oxfordmindfulness.org/

Hojas informativas de la ELF

- Living an active life with COPD (Vivir una vida activa con una EPOC): www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/living-an-active-life-with-copd-en.pdf
- Your lungs and exercise (Sus pulmones y el ejercicio): www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/exercise-and-the-lungs-en.pdf
- Pulmonary Rehabilitation (Rehabilitación pulmonar): www.europeanlung.org/assets/files/en/publications/pulmonary-rehab-en.pdf



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

La European Lung Foundation (ELF) fue fundada por la European Respiratory Society (ERS) en 2000 con el objetivo de acercar a los pacientes, el público y los profesionales respiratorios para influir de forma positiva en la salud pulmonar.

Elaborado en junio de 2020.