

# “Un corazón consciente”: Herramientas De Manejo Del Estrés Para Pacientes Que Viven Con Enfermedades Cardíacas Y Enfermedades Renales Crónicas



**Por Stacy Ogbeide,**  
PsyD, ABPP, CSOWM  
Miembro del Consejo Asesor del Centro de  
Educación de DPC

**M**anejo del estrés: un tema que las personas que viven con enfermedades cardíacas y renales crónicas han escuchado antes, pero ahora en 2020, adquiere un significado completamente nuevo. Estamos en la pandemia de COVID-19, una época sin precedentes, que está afectando a las personas física, financiera, social, espiritual y emocionalmente. Quizás tu atención médica y tratamiento se hayan visto interrumpidos; la vida laboral, social y familiar se ve interrumpida. Tus

opciones actuales de manejo del estrés ya no funcionan, o no tienes acceso a tus opciones típicas de manejo del estrés, lo cual está comenzando a afectarte. No te desanimes, me gustaría compartir algunos pensamientos e ideas sobre cómo manejar tus niveles de estrés durante estos tiempos inexplorados.

**1. La respuesta al estrés es real y puede afectar a los pacientes con enfermedad cardíaca y enfermedad renal crónica.**

En primer lugar, reconoce por lo que estás pasando. Lamentablemente, la búsqueda de una vida “libre de estrés”,

es muy probable que no suceda. La vida es difícil. ¡Y con la dificultad viene el estrés! A algunos de nosotros no nos gusta pasar por momentos estresantes, ignorando lo que sucede a nuestro alrededor y sin darnos tiempo para manejar el estrés que estamos experimentando. Ese enfoque puede funcionar por un corto tiempo, pero eventualmente, puede afectar tu salud, bienestar, así como tus relaciones familiares y sociales. Una vez que reconozcas que hay un aumento del estrés en tu vida, podrás averiguar qué te gustaría hacer al respecto. El trabajador social de tu centro médico de diálisis es un gran recurso para controlar el estrés.

## 2. Prueba algo diferente: ¡las técnicas de relajación funcionan!

Es posible que hayas oído hablar de diferentes técnicas de relajación, como la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva, la visualización guiada o incluso la meditación consciente. Si actualmente estás utilizando alguna de estas técnicas, ¡excelente! Si no es así, ¿por qué no probar algo nuevo? Cualquiera de estos enfoques de relajación es excelente para contrarrestar la respuesta al estrés y el impacto de la respuesta al estrés en tu cuerpo. Solo tomaría unos minutos de tu día cada día y la práctica hace que sea permanente. Entonces, continúa y prueba algo nuevo. Quién sabe, ¡puede que te guste!

## 3. Pensamientos, emociones y comportamientos: un efecto dominó

Es cierto, la forma en que pensamos influye en cómo nos sentimos y en lo que hacemos, especialmente en momentos de mayor estrés. ¿Alguna vez has pensado para ti mismo, “Trabajé muy duro hoy, ¡voy a tener un día de trampa y comer lo que quiera!” Y luego, ¿puedes comenzar a sentirte culpable por lo que comiste debido a una enfermedad cardíaca o una enfermedad renal crónica? Y luego podrías pensar: “Oh, bueno, solo daré otro bocado...” Y el ciclo continúa. Aprender a reconocer tus patrones de pensamiento y cómo afectan tonto tus emociones como comportamiento, no solo afectará el curso de tu condición de salud, sino que también te brindará otra herramienta para manejar los momentos estresantes. Detectar cuáles son tus pensamientos “calientes” (pensamientos que desencadenan emociones y comportamientos inútiles;



ejemplo: “Mi salud nunca mejorará”) puede ser una herramienta útil porque entonces, puedes aprender qué pensamiento “genial” útil (pensamientos que desencadenan una emoción y comportamiento útiles: “Tuve un día difícil hoy y eso no significa que mi salud no mejorará”) puede ser para reducir el impacto del estrés en tu salud en general.

## 4. Por último, pero no menos importante: ¡Autocompasión!

La Dra. Kristen Neff tiene una definición fantástica de la autocompasión: “La autocompasión implica quererte de la misma manera cuando estás pasando por un

*momento difícil, fallas o notas algo que no te gusta de ti mismo. En lugar de simplemente ignorar tu dolor con una mentalidad de “labio superior rígido”, te detienes para decirte a tí mismo “esto es realmente difícil en este momento”, ¿cómo puedo consolarme y cuidarme en este momento?”*

Otra forma concreta de comprometerse con la autocompasión es hacerse esta pregunta: “¿Qué le diría a un ser querido que está pasando por la misma situación que yo?” o “¿Cómo trataría a un ser querido que está pasando por la misma situación que yo?” Es importante reconocer que estás pasando por un momento difícil o en una temporada difícil. Participar en la autocompasión y utilizar cualquiera de los enfoques de manejo del estrés mencionados anteriormente (¡o algo más que mejore tu salud y sea valioso o importante para ti!) Es una excelente manera de mostrar un poco de compasión durante los momentos estresantes.



*¿Eres un profesional del cuidado de la salud o de la salud del comportamiento interesado en aprender más sobre el manejo del estrés para pacientes con enfermedades cardíacas o renales crónicas? Si es así, consulta: <https://psycnet.apa.org/record/2018-34038-001>*

Stacy Ogbeide, PsyD, ABPP, CSOWM es psicóloga de salud clínica certificada por la junta y especialista certificada por la junta en obesidad y control del peso. Su sitio web es [www.stacyogbeide.com](http://www.stacyogbeide.com).