

Por Kathy Aebel-Groesch, MSW, LCSW

No es sorprendente que la ansiedad haya aumentado durante la pandemia del COVID-19 (sin mencionar el clima político y social). Incluso aquellos de nosotros que nunca habíamos experimentado ansiedad podemos vernos afectados.

La ansiedad puede afectar la forma en que funcionamos en la vida diaria; imagínate en una situación en la que te has sentido extremadamente ansioso ...

- ¿Cómo te sentiste físicamente?
- ¿Podías pensar o concentrarte con claridad?
- ¿Qué tan profundo pudo haber sido algún aprendizaje o desarrollo de habilidades importantes?

El equipo de atención interdisciplinaria de la clínica de diálisis está ahí para ayudarte si la ansiedad pudiera estar afectando tu capacidad para administrar tu plan de tratamiento de diálisis.

¿Qué tan común es la ansiedad?

- El 31% de los adultos experimentan un trastorno de ansiedad en algún momento de sus vidas.
- COVID puede aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad mental, incluyendo la ansiedad, hasta en un 50%
- 4 de cada 10 adultos reportaron síntomas de ansiedad o depresión durante la pandemia

Las personas con enfermedad renal crónica pueden tener un mayor riesgo de experimentar ansiedad. Las investigaciones estiman que entre el 12 y el 52% de las personas con enfermedad renal en etapa terminal tienen trastorno de ansiedad en algún momento.

Signos y Síntomas Comunes de Ansiedad

Físicos

- Mareos
- Enrojecimiento
- Sudoración
- Boca seca
- Dolor de cabeza
- Dolor / tensión muscular
- Malestar estomacal
- Diarrea o estreñimiento
- Problemas para dormir

ANSIEDAD y Enfermedad Renal

Psicológicos

- Preocupación excesiva
- Irritabilidad
- Fatiga
- Sueños extraños
- Pensamientos acelerados
- Olvidos
- Falta de concentración
- Pérdida de memoria

Emocionales

- Agresión
- Agitación
- Inquietud
- Reacción exagerada ante alguna situación
- Impulsividad
- Problemas para tomar decisiones

Factores de riesgo

Algunas condiciones médicas están asociadas con la ansiedad. Éstas incluyen:

- Enfermedad pulmonar
- Enfermedad renal crónica
- Hipertiroidismo
- Migrañas
- Dolor crónico
- Demencia
- Enfermedad de Parkinson
- Trastorno convulsivo
- Condiciones gastrointestinales

Algunas condiciones psicológicas como la depresión, trastorno por uso de sustancias (drogas) y experiencias personales, como algún trauma o el estrés por tiempo prolongado, pueden aumentar el riesgo de desarrollar ansiedad.

No es extraño que durante la pandemia se tengan tasas elevadas de ansiedad; ¡todos estamos en medio del estrés global a largo plazo!

Impacto de la ansiedad en el manejo de la ERT

Algunas personas pueden experimentar ansiedad mientras se adaptan a un nuevo diagnóstico de ERT o aprenden un nuevo tipo de tratamiento, como la diálisis en casa. La ansiedad puede hacer que sea más difícil recordar qué medicamentos tomar y cuándo, o qué alimentos son seguros para comer con tu dieta especial. Los sentimientos de ansiedad pueden hacer que algunas personas se sientan incómodas al tener que quedarse quietas durante la diálisis. Las personas que se dializan en casa pueden tener dificultades para seguir cada paso del proceso de diálisis o manejar los suministros.

¡Tu equipo de atención de diálisis puede ayudarte!

Tu equipo de diálisis, junto con tus otros proveedores médicos, pueden ayudarte a controlar la ansiedad. Tu nefrólogo o médico de cabecera puede referirte con un psiquiatra o recetar medicamentos para ayudar con los síntomas. Es importante que los proveedores de atención médica, por seguridad, lleven control de todos los medicamentos. Se sabe que algunos medicamentos, como Xanax o Valium, son adictivos, por lo que están destinados a un uso a corto plazo. Tu enfermera puede ayudarte a explorar si los medicamentos u otras afecciones médicas podrían estar contribuyendo a los síntomas de ansiedad. Tu dietista puede darte consejos sobre una alimentación saludable que te ayudarán a controlar el estrés.

Opciones de asesoría.

El asesoramiento es un tratamiento seguro y eficaz para la ansiedad. La terapia cognitivo-conductual (TCC), la atención plena y los ejercicios de visualización ayudan a reconocer y controlar los síntomas de ansiedad. El trabajador social de tu centro de diálisis está capacitado para brindar este tipo de asesoramiento. Un profesional de la salud conductual, como un psicólogo o un trabajador social clínico

autorizado, puede proporcionar otros tipos de terapia en un entorno privado.

Los cambios en el estilo de vida, como el ejercicio, la higiene del sueño, la eliminación o reducción de cafeína y nicotina y el uso limitado de las redes sociales pueden mejorar los síntomas de ansiedad.

Las conexiones sociales pueden aumentar nuestra capacidad para afrontar el estrés y promover el bienestar. Interactuar con familiares, amigos y otras personas que viven con ERT es una parte importante de un estilo de vida saludable. Si no es posible reunirse en persona, hacer una videoconferencia o una llamada telefónica puede ser la mejor opción. Los grupos de apoyo virtual como los que ofrece el Renal Support Network, Dialysis Patient Citizens y el grupo de Facebook, Home Dialysis Central, pueden conectarte con una comunidad de personas que están manejando la ERT.



Resources

- Apoyo terapéutico: <https://www.therapistaid.com/>
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI): 800-950-NAMI (800-950-6264)
- Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión (ADAA): 40-485-1001.
- Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH): 866-615-6464.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, División de Salud Mental (CDC); 800-CDC-INFO (800-232-4636)
- <https://www.anxiety.org/>
- NKF: https://www.kidney.org/sites/default/files/11-10-0503_coping.pdf#counseling.org/knowledge-center/mental-health-resources/anxiety
- Red de apoyo para Enfermedad Renal: <https://www.rsnhope.org/health-library/when-fear-wont-go-away-anxiety/5>