

Ayudar a los pacientes con insuficiencia cardíaca a controlar el estrés

JON SESKEVICH, RN, CHTP, BSN; HELEN GABERT, RN, CS, MPH; ANN CHARLES, ARRT, MR,
Y MICHAEL S. CUFFE, MD

LA INSUFICIENCIA CARDÍACA (IC) es una de las primeras causas de hospitalización en los pacientes de edad avanzada. Los estudios de investigación han demostrado que los factores psicosociales, especialmente la ansiedad y el estrés emocional, son indicadores significativos del pronóstico. Mediante la utilización de técnicas mentales-corporales y del comportamiento para reducir el estrés, usted puede ayudar a que su paciente se relaje y afronte su situación clínica de mejor manera.

Consejos y técnicas que funcionan

Utilice estas sugerencias para enseñar a su paciente a hacer frente al estrés.

- **Afloje su ritmo de vida.** Acerque una silla, siéntese y hágale saber que dispone de tiempo para él.
- **Escúchele ofreciéndole un apoyo incondicional.** Haga saber a su paciente que lo está escuchando realmente estableciendo contacto ocular, asintiendo con la cabeza cuando sea oportuno y reformulando o parafraseando sus palabras. Si el paciente está estable, hágale preguntas directas para averiguar qué piensa. Intente entrelazar silencios en su conversación –hasta de 15 o 30 s– a fin de darle más tiempo para ordenar sus ideas y compartir sus preocupaciones más profundas.
- **Enseñe a su paciente esta técnica de relajación en 3 pasos.** En primer lugar,

pídale que intente hacer respiraciones diafragmáticas. Colocado en posición de semi-Fowler con una almohada bajo la cabeza y las rodillas flexionadas, dígame que coloque una mano sobre el abdomen, justo debajo de la parrilla costal. Después enséñele a inspirar y espirar lentamente, utilizando los músculos abdominales. El paciente debe ver que la mano que está sobre su abdomen se eleva mientras inhala y desciende cuando exhala. Haga que repita este ejercicio 3 o 4 veces para reducir su ritmo respiratorio y relajar su cuerpo.

En segundo lugar, pídale que se concentre en sentir que la cama sostiene su peso; dígame que sea consciente de cómo sus músculos se relajan y se tornan calientes y pesados.

En tercer lugar, pídale que se concentre, en silencio, en una frase o una palabra tranquilizadora. Dígame que su mente puede divagar; cuando le pase esto, debe volver a concentrarse en la frase de relajación.

- **Emplee la comunicación no verbal.** Al tocar con suavidad el hombro del paciente y sonreírle comunica compasión e interés por lo que está diciendo. Asimismo, desplácese a la misma altura física del paciente, en lugar de estar de pie por encima de él, que implica autoridad.

- **Enseñe a controlar su ritmo.** Muchos de los pacientes con una IC crónica

pasan por períodos de estabilidad y de salud relativa interrumpidos por el empeoramiento desalentador de los síntomas de la enfermedad. Enseñe a su paciente a controlar la fatiga y a evitar otros síntomas crónicos mediante la alternancia de los períodos de actividad y descanso. Con fines prácticos, anímelo a percibir la actividad como el tiempo cuando sus pies están en el suelo y el descanso como el tiempo cuando sus pies están fuera del suelo. Esta perspectiva puede ayudarle a mantener el equilibrio entre la actividad y el ejercicio adecuados con pausas para el descanso. Los días de enfermedad, cuando está ingresado en el hospital, exigen, sencillamente, períodos más largos de descanso equilibrados con muchos períodos cortos de actividad.

¿Qué mensaje debe interiorizar? Escuche a su paciente con IC, conozca sus preocupaciones y enséñele a controlar el estrés y el cansancio. Al enseñarle las técnicas que puede utilizar para mantener su salud y su bienestar en casa, usted le ayudará a evitar los empeoramientos graves de la IC y a mejorar su calidad de vida. ①

Jon Seskevich y Helen Gaber trabajan en el departamento de enfermería de práctica avanzada, y Ann Charles y Michael S. Cuffe, en el departamento de medicina, todos ellos en el Duke University Medical Center de Durham, Carolina del Norte.

Nursing2007
EDICIÓN ESPAÑOLA

www.doyma.es/nursing