

LA FQ Y LA SALUD MENTAL: CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD A LOS PROCEDIMIENTOS MÉDICOS

UNA GUÍA PARA LAS PERSONAS
QUE VIVEN CON FQ

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD A LOS PROCEDIMIENTOS MÉDICOS?

Es común sentir miedo, preocupación, estrés y ansiedad a los procedimientos médicos. La [ansiedad a los procedimientos médicos](#) es el temor debido a un procedimiento que:

- Interfiere con su capacidad para empezar o terminar un procedimiento.
- Le hace evitar el procedimiento del todo.
- Evita que usted pueda sobrellevarlo eficazmente, antes, durante o después del procedimiento.

Se supone que el cuerpo *nos envía* una “señal” para mantenernos sanos y seguros cuando se presenta algo que es nuevo, inesperado, potencialmente dañino o incómodo. A veces, la señal es demasiado fuerte y puede hacer que la ansiedad aumente y se salga de control. Estos sentimientos pueden empezar incluso días antes del procedimiento y pueden perdurar después de este. Lo bueno es que hay mucho que podemos hacer para prevenir o manejar la ansiedad a los procedimientos.

Dependiendo de la edad y el desarrollo, los síntomas de la ansiedad a los procedimientos pueden ser:

- Irritabilidad, enojo o agresividad
- Sudoración, agitación, tembladera
- Llorar o gritar
- Rehusar cooperar, esconderse, tratar de salir de la habitación o evitar las visitas médicas cuando se espera que ocurrirá un procedimiento
- Dificultad para respirar o latidos del corazón muy rápidos
- No poder pensar claramente o sentirse desprendido de la realidad

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MANEJAR LA ANSIEDAD A LOS PROCEDIMIENTOS?

Informarse más sobre el procedimiento

- Sentirse más en control le ayudará, si sabe quién hará el procedimiento, dónde se hará, por qué usted lo necesita y qué va a sentir después de este.
- Ayudar a los niños a prepararse. Para algunos niños, es mejor no saber que le harán un procedimiento hasta justo antes de que empiece. Mientras que otros niños necesitan tiempo para hacer preguntas y elaborar un plan para sentirse preparados. Muchos hospitales tienen especialistas en vida infantil, cuya función es ayudar a los niños a saber más sobre los procedimientos y a desarrollar habilidades para hacerle frente a las cosas por medio del juego.
- Preguntar si hay algunas opciones que puede tener, por ejemplo, de ver o no ver el procedimiento, elegir en que parte del cuerpo se ponga una inyección o que el procedimiento se haga al principio o al final de una visita a la clínica.

Encontrar formas para reducir el estrés

- Dormir bien toda la noche.
- Pensar en cosas para divertirse y relajarse de camino a la clínica.
- Llevar un objeto que le consuele, como una manta o una foto.
- Anotar sentimientos que le ayuden a describir la experiencia a otras personas.
- Desarrollar y compartir un “plan de alivio,” donde especifica lo que necesita como ayuda para relajarse y hacerle frente al procedimiento.

Usar estrategias comprobadas

- Identificar una actividad u objeto que le emocione hacer o recibir después de terminar el procedimiento.
- Pedirle a un amigo o ser querido que le acompañe y brinde apoyo.
- Al menos 60 minutos antes, adormecer la piel para que las punzadas de agujas sean menos dolorosas.
- Usar un dispositivo para reducir la sensación de dolor por punzadas de agujas (pídale sugerencias a su equipo de atención).

DISTRACCIONES QUE PUEDE PROBAR

- Escuchar música
- Disfrutar de videojuegos
- Ver videos divertidos



- Utilizar distracciones.
- Usar palabras positivas, tal como reconocer y elogiar específicamente, por tener una actitud de afrontamiento y por cooperar.

Para los bebés y niños pequeños:

- Amamantar a los bebés, lo que les da alivio, les distrae y disminuye el dolor.
- Humedecer el chupete del bebé en agua con azúcar, ayuda a aliviar el dolor.
- Enseñarle a su hijo cómo mantenerse calmado, usando una voz suave, sonriendo y respirando lenta y profundamente.
- Solicitarle a su equipo de atención que sugiera posiciones cómodas y tranquilizadoras.

Obtenga apoyo

- Conversar con otras personas sobre cómo se siente, por ejemplo, con los miembros de su equipo de atención, familiares, amigos o terapeutas.
- Los adolescentes y adultos pueden beneficiarse del apoyo de otras personas que han tenido experiencias similares, mediante programas como [CF Peer Connect](#).

Obtenga ayuda de profesionales en salud mental

- Un profesional en salud mental puede ayudarle a aprender y practicar técnicas para el manejo de pensamientos difíciles o reacciones fuertes de ansiedad, tales como:
 - Respiración profunda
 - Relajamiento muscular
 - Visualización guiada
 - Conciencia plena
 - Terapia de exposición
 - Diálogo interno positivo (“*Yo ya he hecho esto y todo salió bien*”)
- Puede comentar con un profesional en salud mental y con su equipo de atención de FQ sobre las ventajas y desventajas de las medicinas para ayudar a manejar el dolor o la ansiedad.

RESPIRACIÓN PROFUNDA: RELAJACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE



INHALE
4
SEGUNDOS

SOSTENGA
1
SEGUNDO

EXHALE
4
SEGUNDOS

- Respire profundamente por la nariz mientras cuenta hasta cuatro
- Sostenga la respiración por un segundo
- Exhale lentamente por la boca mientras cuenta hasta cuatro
- Trate de expandir su abdomen cuando inspira y de contraerlo cuando exhala

VISUALIZACIÓN GUIADA PARA RELAJAR EL CUERPO Y LA MENTE

- Cierre los ojos
- Imagínese estar en un lugar divertido y relajante
- Imagínese lo que ve, escucha y puede sentir



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Consulte las guías de la Fundación de FQ y la Asociación Europea de FQ (ECFS, por sus siglas en inglés) en cff.org/Care-Guidelines/Depression-Anxiety

Consulte la página electrónica de la Fundación de FQ sobre el bienestar emocional en cff.org/Living-with-CF/Emotional-Wellness

Si tiene preguntas, llame a **1-800-FIGHT-CF** (800-344-4823) o envíe un correo electrónico a info@cff.org.

Referencias

1. Bartley B, Dbingra LK, Hussain S, Quittner AL, Dellon EP, Georgiopoulos AM. How can my pain be managed? In: *Facing Cystic Fibrosis: A Guide for Patients and their Families*. Sher Y, Georgiopoulos AM, Stern TA (eds.) Boston: Massachusetts General Hospital Psychiatry Academy. 2020.
2. Friedrichsdorf SJ, Eull D, Weidner C, Postier A. A hospital-wide initiative to eliminate or reduce needle pain in children using lean methodology. *Pain Rep.* 2018 Sep 11;3(Suppl 1):e671. eCollection 2018 Sep.

