

CAPÍTULO DOS

Señales de ansiedad y depresión por exceso de estrés

El exceso de estrés puede causar mucho daño incluso antes de que nos demos cuenta. Solemos obsesionarnos con las cosas que ya no podemos controlar. Usualmente nos encontramos en una espiral que nunca acaba y no sabemos cómo salir de ahí. Nuestra salud y disfrute de la vida suelen verse afectados o perdidos. Perdemos la esperanza.

Es muy importante que identifiquemos este nivel de estrés antes de que nos dañe. Hay muchas formas de reaccionar al exceso de estrés y podrían dividirse en tres categorías amplias.

REACCIONES EMOCIONALES

No siempre son fáciles de ver pero afectan casi cada momento de nuestras vidas.

ESTRÉS SITUACIONAL

Es una respuesta emocional a una amenaza real o percibida. Ocurre cuando pensamos “Debo resolver esto o algo malo pasará”. Este tipo de situaciones tienen un final. Encontramos la solución al problema y el estrés desaparece. El estrés situacional puede causar problemas de salud a corto plazo.

ANSIEDAD

Es una sensación de preocupación, nerviosismo o malestar. Suele deberse a algo que está pronto a ocurrir o un resultado desconocido. Resulta en un comportamiento compulsivo o ataques de pánico. Algunas de las señales de ansiedad son:

- **Preocupación excesiva**
- **Problemas de sueño** – ya sea para quedarse dormido o despertar sintiendo la mente acelerada y sin poder calmarse.

- **Miedos irracionales** – puede que no siempre sean obvios. De hecho, algunos pueden que no se manifiesten hasta que nos enfrentemos a una situación específica y descubramos que somos incapaces de superar nuestro miedo.
- **Tensión muscular** – como apretar la mandíbula o puños constantemente.
- **Indigestión crónica** – Síndrome de colon irritable, constipación y/o diarrea.
- **Autoconsciencia.**
- **Ataques de pánico.**
- **Conductas compulsivas** – ya sean mentales (como decirnos a nosotros mismos “*Todo estará bien*” una y otra vez) o físicas (como acomodar cosas constantemente).

DEPRESIÓN

Es una sensación de profunda tristeza, desaliento y decaimiento. Afecta negativamente cómo nos sentimos, la forma en la que pensamos y cómo actuamos. Causa la pérdida de interés en las cosas que solíamos disfrutar. Es común en pacientes con diálisis y es una reacción natural a nuestra situación. Algunos signos de depresión son: *

- **Sentirse triste siempre.**
- **Pérdida de interés** o placer en las cosas que alguna vez disfrutamos.
- **Cambios en el apetito** – pérdida o ganancia de peso no relacionada a la alimentación.
- **Problemas para dormir** o dormir demasiado.
- **Pérdida de energía** o fatiga aumentada.
- **Aumento de la actividad física sin propósito** como movimientos innecesarios de la mano o caminar, hablar y moverse lentamente.
- **Sentimiento de no valer nada** o culpabilidad.
- **Dificultad para pensar**, concentrarse o tomar decisiones.

- **Pensamientos de muerte o suicidio.**

** Considerar que algunos de estos signos también son resultados naturales y físicos de la diálisis y no necesariamente apuntan hacia la depresión. Estos sólo son signos generales de depresión.*

REACCIONES CONDUCTUALES

Suelen ser más fáciles de notar y generalmente lo hace nuestra familia o cuidadores.

- **Adicción** – Alcohol, drogas, cigarrillos, comida, juegos de azar, etc. La lista es interminable.
- **Agresión** – Puede ser leve y temporal, o incluir cambios de humor frecuentes y volátiles. Puede ser abusivo hacia otros o hacia nosotros mismos.
- **Insomnio** – Nuestros pensamientos pueden salirse de control en la quietud de la noche.
- **Incapacidad para mantenerse despierto** – Estrés y tensión hacen que nuestros cerebros trabajen sobretiempos y generen fatiga excesiva, especialmente durante el día.
- **Aislamiento** – Nuestra autoestima y confianza pueden verse afectadas. Puede que ya no confiemos en nuestra habilidad para sobrellevar las situaciones sociales y comencemos a aislarnos de todo.

RESPUESTAS FÍSICAS

Muchos de nosotros no nos percatamos del daño físico que la ansiedad y depresión pueden causar. Como ya estamos en un estado debilitado, este daño puede ser más severo en nosotros que en personas que no están en diálisis. Hay muchos problemas superpuestos relacionados con ansiedad y depresión.

- **Dolores de cabeza.**
- **Molestias musculares** – dolor y/o disminución en el rango de movimiento.
- **Daños en nuestro cuerpo**, tanto internos como externos.

- Problemas estomacales.
- Cambios en la visión.
- Pérdida de la habilidad para respirar naturalmente.
- Daño a nuestro corazón.
- Daño a nuestro sistema nervioso.
- Daño a nuestro sistema reproductivo.
- Aumento de riesgo para ciertos tipos de cáncer.

Historias de Pacientes



William

Paciente de 30 años y 278 libras con tasa de filtración glomerular (GFR, por sus siglas en inglés) baja y creatinina elevada. Su grupo de médicos le han dicho que se prepare para diálisis. No es candidato para trasplante por su sobrepeso. Ha perdido 25 libras desde enero pero aun debe perder 28 libras más antes de que pueda ser evaluado. Su equipo médico le indicó esteroides hace 9 meses y ha ganado ¡más de 75 libras! El equipo finalmente lo retiró de la prednisona el lunes. Esto le ayudará a perder el peso necesario.

El está asustado por todo lo que le ha ocurrido. Por si fuera poco, su equipo médico no le da información sobre su tipo de sangre. Él tiene una gran familia y todos quieren donar. Esta negativa le causa aún más ansiedad. Él quiere ser proactivo en cuanto a buscar donadores de sangre.

James

James estaba deprimido desde su diagnóstico de ESRD. Estuvo en una espiral descendente durante meses causando inconvenientes en su familia de cuatro. Se convirtió en alguien malo y amargado. Su esposa e hijas tuvieron que dejar la casa y vivir en otro lugar, lo que fue bastante difícil por los problemas económicos causados por la ESRD.

La esposa de James buscó ayuda para él. No nos habló durante dos meses. Finalmente se nos acercó y pudimos convencerlo de buscar ayuda en su médico de cabecera. Le prescribieron antidepresivos y recibió asesoramiento de NKF. Tristemente ya era tarde para salvar el matrimonio pero ahora tiene una buena relación con su exesposa e hijas. Él dio un cambio completo.