

## CAPÍTULO TRES

### ¿Necesito ayuda?

Muchos de nosotros nos preguntamos qué tan bien lo estamos llevando. Nos preguntamos si necesitamos ayuda o si estamos bien como vamos. Quizás no estemos listos para buscar a un profesional pero nos gustaría saber si hay algo malo ocurriendo o no.

#### VALOR DE LAS HERRAMIENTAS DE AUTODIAGNÓSTICO

Una herramienta de autodiagnóstico es una prueba corta y simple que podemos hacer en la privacidad de nuestras casas. Puede ayudarnos a ser más conscientes de nosotros mismos y decidir si requerimos de tratamiento y ayuda profesional. **Estas pruebas no son un diagnóstico completo.** Son simplemente herramientas que nos ayudan a entender lo que estamos sintiendo.

#### RIESGOS DE LAS HERRAMIENTAS DE AUTODIAGNÓSTICO

Estas pruebas son muy simples y solo son efectivas si somos completamente honestos con nosotros mismos cuando las hacemos. Es importante que no estemos a la defensiva mientras hacemos estas pruebas. Debemos tener suficiente autoconsciencia para que podamos responder honestamente las preguntas. El autodiagnóstico no funcionará si tenemos una mala opinión de nosotros mismos mientras hacemos las pruebas. Estas son solo herramientas que nos ayudan a entendernos y nunca deben reemplazar la evaluación profesional.

## DEPRESIÓN -PHQ 9

Esta es una herramienta de opción múltiple, muy fácil de usar, que permite evaluar y diagnosticar depresión. Es una de las herramientas más validadas en salud mental y puede ser muy poderosa para diagnosticar depresión y ansiedad.

**Es importante destacar que las preguntas sobre tener poca energía y poco apetito no son apropiadas para pacientes en diálisis. Generalmente tenemos inconvenientes en estas dos áreas por nuestros tratamientos y no por depresión o ansiedad.**

### CUESTIONARIO DE SALUD DEL PACIENTE (PHQ-9)

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas?	Para nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Poco interés o placer en hacer cosas.	0	1	2	3
2. Sentirse deprimido o desesperado.	0	1	2	3
3. Problemas para dormir o dormir mucho.	0	1	2	3
4. Sentirse cansado o tener poca energía.	0	1	2	3
5. Poco apetito o comer mucho.	0	1	2	3
6. Sentirse mal contigo mismo – que eres un fracaso, que te has decepcionado a ti mismo o tu familia.	0	1	2	3
7. Problemas para concentrarse, ya sea para leer o ver la televisión.	0	1	2	3

8. Moverse o hablar tan lento que otras personas lo notan. O lo opuesto, has estado muy inquieto y moviéndote más de lo usual.	0	1	2	3
9. Pensar que sería mejor estar muerto o lastimarte de alguna forma.	0	1	2	3

Total de cada columna \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

Sumatoria de todas las columnas \_\_\_\_\_

El resultado es muy sencillo:

- ✓ Todo lo que necesita hacer es sumar el subtotal de las columnas 1, 2 y 3 para tener un resultado total.
- ✓ No hay datos disponibles específicamente para pacientes con enfermedades renales pero, en general, si tu resultado es mayor a 10, es considerado alto, por lo que debería hacer un seguimiento con tu trabajador social o conseguir ayuda profesional.

**\*\* Es muy importante conseguir ayuda profesional inmediata si tu resultado en la pregunta 9, respecto a lastimarte, es diferente a cero.**

## CUESTIONARIO DE ANSIEDAD – GAD 7

Este es un cuestionario de 7 ítems para evaluar la ansiedad general. Al igual que el PHQ 9, algunas de las preguntas pueden verse afectadas por los resultados físicos de la diálisis. Por ejemplo, muchos de nosotros experimentamos el síndrome de piernas inquietas que no es lo mismo que estar inquietos.

<b>En las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas?</b> <i>(Usa “□” para indicar tu respuesta)</i>	<b>Para nada</b>	<b>Varios días</b>	<b>Más de la mitad de los días</b>	<b>Casi todos los días</b>
1. Sentirse nervioso o al límite.	0	1	2	3
2. Incapaz de detener o controlar la preocupación.	0	1	2	3
3. Preocuparse demasiado por cosas diferentes.	0	1	2	3
4. Problemas para relajarse.	0	1	2	3
5. Estar tan inquieto que es difícil quedarse tranquilo.	0	1	2	3
6. Te enojas o irritas con facilidad.	0	1	2	3
7. Sentir miedo de que algo malo pueda pasar.	0	1	2	3

Total de cada columna    \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

Sumatoria de todas las columnas    \_\_\_\_\_

*El resultado de GAD-7 se obtiene igual que en PHQ-9, solo suma el resultado de cada columna, luego suma los subtotales y obtendrá el resultado total. No hay datos específicos para pacientes con enfermedades renales pero más de 10 es considerado elevado.*

## SOMNOLENCIA – ESCALA DE SUEÑO DE EPWORTH

La escala de sueño de Epworth es ampliamente usada en el campo de la medicina como una medida para la somnolencia del paciente. Los resultados van desde “*es poco probable que tenga un sueño anormal*” a “*Tiene un sueño excesivo y debe considerar buscar atención médica.*”

**Recuerde que los pacientes en diálisis suelen estar muy cansados luego de una diálisis. Intente mantener en cuenta la diferencia entre fatiga y somnolencia. La fatiga es un cansancio general del cuerpo y mente y es un poco diferente a la sensación que se tiene cuando necesita dormir. Sus respuestas deberían estar basadas en el día “bueno” del ciclo de tratamiento.**

**Elija el número más apropiado para cada situación:**

<b>0</b> = sin probabilidad de dormir	<b>2</b> = moderada probabilidad de dormir o dormir
<b>1</b> = ligera probabilidad de dormir o dormir	<b>3</b> = alta probabilidad de dormir o dormir

Situación	Posibilidad de dormir o dormir
Sentado y leyendo.	
Viendo la TV.	
Sentado inactivamente en lugares públicos .	
Como pasajero en un vehículo por una hora o más.	
Acostado para descansar en la tarde cuando las circunstancias lo permiten.	
Sentado y hablando con alguien.	
Sentado tranquilamente luego de almorzar sin alcohol.	
En un carro mientras estás detenido algunos minutos en el tráfico.	
<b>Resultado total (sume los puntajes)</b> (Este es su resultado de Epworth)	

*Si su resultado de Epworth es mayor a 10, puede ser un indicador de que tiene cansancio excesivo durante el día, el cual podría estar relacionado a la calidad de su sueño. Una evaluación adicional puede ayudar a determinar el tipo de trastorno del sueño y los tratamientos recomendados.*

## **AYUDA PARA EL ABUSO DE SUSTANCIA**

Es usada ampliamente para evaluar problemas de bebida. El cuestionario toma menos de un minuto para realizarlo y su propósito es encontrar a aquellos que beben excesivamente y necesitan tratamiento. Una respuesta de "Sí" a cualquiera de las preguntas es indicativa de que tiene problemas con el uso de sustancias y debería buscar una evaluación adicional.

---

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Cuando piensa en el uso de drogas, incluido el uso de drogas ilegales y el uso de drogas recetadas que no sean las prescritas.

<b>Preguntas:</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
1. ¿Ha sentido que debe reducir el uso de drogas o bebidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Le ha molestado cuando la gente critica su uso de drogas o bebidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable por su uso de drogas o bebidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Alguna vez ha bebido o usado drogas apenas despierta para calmar sus nervios o quitarse una resaca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Nuevamente, estas pruebas solo pretenden ayudarnos a decidir si tenemos un problema que requiere ayuda. No son un diagnóstico final. Si resaltan un área de preocupación, entonces hay pasos que se pueden tomar para afrontar y resolver el problema.*