

2

## AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD Y PENSAMIENTO POSITIVO

### INFORMACIÓN A PACIENTES

Tras el diagnóstico de la enfermedad y a lo largo de su evolución, es probable que experimentemos periodos con mayor malestar emocional (rabia, impotencia, frustración, etc.) Cuando estas reacciones permanecen en el tiempo, dificultan la adaptación a la enfermedad, con lo que empeora nuestra calidad de vida.

Junto a los problemas motores característicos de la enfermedad de Parkinson, se producen cambios en la vida de la persona que sufre la enfermedad, y en la de sus familiares. Muchos de estos cambios requieren que movilizemos nuestros recursos personales para afrontar la situación.

Por ello es conveniente que conozcamos estrategias, aparte de los recursos propios que cada uno tengamos, que nos ayuden a mantener nuestro bienestar emocional. Vamos a englobarlas en tres:

### 01 Pensar en positivo

Es evidente que el diagnóstico de una enfermedad como ésta es un acontecimiento vital negativo. Estos sentimientos propios de la enfermedad conducen a la aparición de pensamientos negativos respecto a la situación; creamos nuestra propia valoración subjetiva de lo que está pasando, pero lo interpretamos como algo objetivo. De esta forma, como nos sentimos no depende tanto de lo que nos pasa, sino de cómo interpretamos aquello que nos pasa.

#### Ejemplo

A la Sra. Clara le diagnosticaron hace poco la enfermedad de Parkinson, en una reunión con sus amigas decide comunicárselo y una de ellas le dice: “¡Ay, pobre!, mi cuñada también tuvo Parkinson y en poco tiempo estaba en silla de ruedas”

Ante este comentario tan poco afortunado hay varias formas de interpretarlo:

**SITUACIÓN:** ¡Ay, pobre!, mi cuñada también tuvo Parkinson y en poco tiempo estaba en silla de ruedas

PENSAMIENTO	EMOCIÓN
<i>Será terrible lo que me espera, mi vida prácticamente ha terminado.</i>	Angustia Tristeza
<i>No todo el mundo evoluciona de la misma forma; hay personas a las que se les complica la situación por otras patologías.</i>	Tranquilidad

Las estrategias de afrontamiento tienen un impacto directo en nuestra calidad de vida, aquellas estrategias usadas a resolver el problema (centrado en el problema) con una actitud positiva está asociado con mayores niveles de calidad de vida que aquellos que afrontan la enfermedad a través de estrategias centradas en la emoción y teniendo una actitud pasiva. Una actitud positiva y expectativas positivas sobre la salud tienen mayor impacto positivo en la calidad de vida que cualquier otro mecanismo de afrontamiento.

## 02 Hábitos que me sientan bien

Las alteraciones de movimiento propias de la enfermedad con frecuencia conllevan a que se modifiquen hábitos y aunque seamos capaces de realizar tareas, a veces, bien porque no sabemos si vamos a ser capaz de hacerlo, o porque tardamos más, dejamos que otros la realicen por nosotros, adoptando un estilo de vida inactivo. Esta actitud, aunque en un primer momento parezca cómoda, con el paso del tiempo mina nuestra autoestima.

Lo ideal es modificar los hábitos y ajustar las expectativas a la realidad, manteniendo la actividad y la autonomía lo máximo posible.

## Recordar:

Para que nuestra calidad de vida sea lo mejor posible es muy importante mantenernos activos a nivel físico, mental y social.



## 03 Relaciones sociales

Algunas personas se aíslan socialmente al disminuir sus salidas o reducir las actividades que implican la relación con otras personas ajenas al ámbito familiar, a veces debido a problemas de comunicación (hipofonía, hipomimia, etc.)

Es importante que detectemos qué situaciones nos causan malestar y adoptar nuevas estrategias que nos ayuden a manejarnos en estas situaciones.



ESCUELA DE  
PACIENTES

[escueladepacientes.es](http://escueladepacientes.es)  
[twitter.com/escpacientes](https://twitter.com/escpacientes)  
[facebook.com/escuelapacientes](https://facebook.com/escuelapacientes)  
[youtube.com/escueladepacientes](https://youtube.com/escueladepacientes)



Escuela Andaluza de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SALUD