

UAP - Unitat d'Atenció Psicològica

www.uap.cat

info@uap.cat

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PSICOLÓGICO PARA ENFRENTARSE A
OPERACIONES Y TRASPLANTES

ÍNDICE

- 1 ¿Qué es la UAP?
- 2 Las operaciones y los trasplantes
- 3 Propuesta de tratamiento-nivel fisiológico-nivel cognitivo-nivel conductual
- 4 ¿Cómo contactar con nosotros?

1. ¿QUÉ ES LA UAP?

La Unidad de Atención Psicológica (UAP) es un gabinete privado de psicología clínica que sigue una orientación cognitivo-conductual.

Esta es la corriente actual mayoritaria y se ha mostrado muy eficaz para tratar la mayoría de trastornos psicológicos. Se diferencia de otras tendencias psicológicas, sobre todo, por el papel activo que adquiere el paciente.

El objetivo principal por el que fue creada la UAP es el de ofrecer un servicio psicológico especializado para mejorar la calidad de vida de las personas.

La Unidad está formada por un equipo de psicólogos especializados en determinados trastornos y entre ellos, uno de los más destacados es el tratamiento psicológico para afrontar operaciones y trasplantes.

En la mayoría de casos aparece un trastorno de ansiedad y/o afectivo como consecuencia de la nueva situación. Mantener un buen estado de ánimo y asimilar el problema son imprescindibles para afrontarlo, reducir su impacto y favorecer una más rápida recuperación.

Desde nuestro centro estamos impulsando este tipo de terapia psicológica porque consideramos muy importante introducir la psicología en muchos campos en los que actualmente no actúa como sería conveniente.

2. LAS OPERACIONES Y LOS TRASPLANTES

Son muchas las personas que en algún momento de su vida sufren una enfermedad o un accidente que hace que tengan que someterse a una delicada operación o trasplante.

Cualquiera de estas situaciones supone grandes cambios en sus vidas y alteran totalmente su jerarquía de prioridades: ahora el problema pasa a primer plano. Se convierte en un factor estresante y es en este momento que aparece es cuando es necesario buscar ayuda para obtener apoyo.

La experiencia de operaciones anteriores no suele ayudar mucho a la persona a reducir su gran ansiedad.

Muchas veces, la persona termina luchando contra dos frentes diferentes: la enfermedad y su afectación psicológica.

Por todo ello, creemos que es imprescindible ofrecer a los enfermos una asistencia integral que incluya desde el tratamiento médico al psicológico para que puedan asumir la nueva situación por la que están pasando y consigan afrontarla satisfactoriamente.

Desde la UAP pensamos que el aspecto psicológico es una parte esencial para adaptarse con éxito a estas situaciones. Por este motivo, la terapia de este tipo de problemas es una de nuestras principales especialidades.

Este programa quiere ser una propuesta de ayuda. Va dirigido principalmente a los propios enfermos pero también a los familiares, amigos y médicos que muchas veces se ven superados por la situación y no saben cómo ayudar o preparar al enfermo.

En el caso de los familiares y amigos, nuestro centro también ofrece un tratamiento específico para ayudar a dar un apoyo más beneficioso al enfermo así como estrategias para afrontar el estrés que supone la nueva situación.

A continuación os presentamos un resumen abreviado del tratamiento que seguimos actualmente y que ofrece resultados muy positivos.

3. PROPUESTA DE TRATAMIENTO

El tratamiento se hace de forma personalizada para cada paciente en función de sus necesidades y demandas, así como también dependerá de si se trata de un pre-operatorio, un post-operatorio o un trasplante.

Sin embargo, la terapia para tratar esta problemática sigue unas pautas comunes que pueden variar de un tratamiento a otro haciendo más énfasis en una u otra área.

Por ejemplo, en el caso del pre-operatorio, la falta de información y los miedos llevan a una gran ansiedad en la mayoría de pacientes con la consiguiente falta de recursos para afrontar la situación.

En el post-operatorio es muy importante el estado de ánimo para poder agilizar la recuperación. Un cambio en las condiciones físicas, especialmente si es ya para siempre, es un aspecto muy importante a tener en cuenta y donde creemos que el tratamiento psicológico puede ayudar a asumir la nueva condición y aprender estrategias.

En cambio, en el trasplante aparecen miedos específicos como: miedo a órganos de otras personas, estrés, rechazo, miedo a sufrir más operaciones, etc...

La terapia que ofrecemos siempre se estructura de acuerdo con los médicos que llevan el enfermo y el contacto es constante e imprescindible. También se está en contacto permanente con los familiares y amigos del paciente, como ya se ha comentado anteriormente.

Debemos destacar, las terapias grupales, ya que son muy eficaces en la mayoría de trastornos psicológicos pero especialmente en este tipo de problemas. Proporcionar información directa, coincidir con otros enfermos con el mismo problema y ver lo que han pasado ayudan al enfermo a generar estrategias y reducir sus miedos a través de la ayuda mutua. Siempre que haya la oportunidad y el paciente esté de acuerdo se optará por hacer un tratamiento que combinará la terapia individual con la grupal.

Por último, cabe decir que en este tipo de terapias se plantean diferentes objetivos a pesar de que lo que los engloba a todos es el de conseguir una calidad de vida satisfactoria previa a la operación y también después de ésta con las nuevas circunstancias.

El tratamiento actúa en tres niveles: -nivel fisiológico-nivel cognitivo-nivel conductual

Nivel fisiológico

En este nivel se trata, principalmente, de reducir el nivel de ansiedad y conseguir un nivel de activación adecuado.

Por ello se hace un entrenamiento en respiración y relajación con la modalidad que más se adecue al paciente:

- relajación progresiva
- relajación autógena
- relajación a través de la imaginación
- técnicas de inervación vagal
- entrenamiento en respiración controlada

Nivel cognitivo

A nivel psicológico se tratan los miedos (a la muerte, a la operación, el dolor, la pérdida de autonomía, el rechazo de un órgano de otra persona ,...), los pensamientos negativos y las preocupaciones que surgen a raíz del problema.

En el caso de que las condiciones físicas se hayan deteriorado tras la operación y se mantengan así mucho tiempo o para siempre, se hace un replanteamiento de los objetivos adaptados a las nuevas circunstancias, intentando mantener una calidad de vida satisfactoria.

Para intervenir en este campo se utilizan las siguientes técnicas:

- identificación de pensamientos negativos y reestructuración cognitiva de los mismos. Utilización de la imaginación y la simulación para cambiar pensamientos, adquirir estrategias y adaptarse a la situación.

- En caso necesario, utilización de técnicas específicas para trabajar las preocupaciones: parada del pensamiento, tiempo limitado dedicado a las preocupaciones y resolución de problemas.

- Entrenamiento en adquirir nuevas estrategias psicológicas para hacer frente a la situación.

- Además, se le proporciona información sobre su enfermedad y pronóstico una vez acordada con el médico.

Nivel conductual

A nivel conductual es donde podremos ver realmente los efectos de la terapia ya que el paciente se tendrá que enfrentar a sus miedos con los nuevos recursos que ha aprendido.

Toda la terapia cognitiva irá acompañada de exposiciones graduales en imaginación y en vivo de las situaciones temidas o similares ya que en el caso de las operaciones no se podrá entrenar en una operación previa a la operación real.

El estado de ánimo será un aspecto primordial a tener en cuenta en todas las fases. Para mantener un buen estado de ánimo es necesario tener una vida relativamente activa, por lo que se acuerda con el paciente una planificación del tiempo adaptada a sus circunstancias que incluya diversas actividades gratificantes.

Por último, destacar que también hacemos mucho énfasis en potenciar la autonomía del paciente trabajando diferentes aspectos además de las habilidades sociales que se pueden ver deterioradas ante el posible cambio en las condiciones físicas.

4. ¿CÓMO CONTACTAR CON NOSOTROS?

En caso de que estén interesados en ampliar información sobre nuestro centro o los diferentes tratamientos que ofrecemos, pueden dirigirse a la siguiente página web:

www.uap.cat

O bien pueden contactar con nosotros en la dirección, teléfono y e-mail siguientes:

Avda. Diagonal 449, 4 °. 08036 Barcelona Telf. 93 410 04 05

info@uap.cat