

Vivir con una afección crónica como la insuficiencia cardíaca puede provocar emociones fuertes y afectar su estado de ánimo general. Puede sentir temor por el futuro y preocupación por cómo su enfermedad podría afectar a su familia u otras áreas de su vida. Algunas personas cuentan que sus círculos sociales cambian después de enterarse de que tienen insuficiencia cardíaca.

Es normal sentir:

- Tristeza o enojo
- Incertidumbre o agobio
- Ansiedad por sus síntomas y si está haciendo lo suficiente para controlar su afección (si es como otras personas que viven con insuficiencia cardíaca es probable que usted también tenga otras enfermedades)
- Ganas de rendirse a veces

Es más probable que ocurran estos sentimientos:

- Cuando se entera por primera vez que tiene insuficiencia cardíaca
- Si tiene un episodio agudo que conduce a una hospitalización; algunas personas dicen que sienten miedo de que con cada revés, no serán tan fuertes como eran antes
- Si la insuficiencia cardíaca afecta su capacidad para hacer ciertas cosas (por ejemplo, trabajar, cuidar niños o participar en eventos de la vida, viajar, salir a comer con amigos, etc.)

Pero si siente tristeza o ansiedad durante un tiempo, o si estos sentimientos le impiden disfrutar de la vida, necesita pedir ayuda. Su salud mental es tan importante como su salud física.

Encontrar formas de sobrellevar la situación. Para sentirse mejor, puede intentar:



Hacer ejercicio



Unirse a un grupo de apoyo o hablar con alguien con quien se sienta a gusto



Hacer ejercicios de respiración profunda o yoga



Consultar a un profesional de salud mental



Llevar un diario de las cosas por las que está agradecido en su vida; la gratitud se ha relacionado con muchos beneficios para la salud



Elegir comportamientos positivos para la salud en lugar de aislarse o recurrir al alcohol u otras cosas para sentirse mejor



Los sentimientos continuos de tristeza o la pérdida de interés en las actividades que generalmente le dan felicidad pueden ser signos reveladores de depresión. Recuerde que debe hablar sobre su salud emocional, así como sobre sus síntomas físicos.



Informe a su médico o enfermera si cree que está sufriendo de ansiedad o depresión.

A qué debe prestar atención:

Todo el mundo se siente triste y estresado de vez en cuando. Asegúrese de informar a su equipo de atención si siente:

- Frustración por el manejo de su insuficiencia cardíaca
- Que la insuficiencia cardíaca está controlando su vida
- Que es más fácil no cuidar su salud
- Soledad o aislamiento

“Está bien permitirse sentirse mal por un rato. Tal vez necesite llorar, tal vez necesite desahogarse de alguna otra manera, y luego se levanta y sigue [adelante]”.

- *Persona que vive con insuficiencia cardíaca*

Preguntas que se puede hacer:

- ¿Con qué frecuencia me siento decaído, deprimido o sin esperanza?
- ¿Noto menos interés en hacer cosas que normalmente disfruto?
- ¿Tengo problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, o duermo demasiado?
- ¿Tengo menos apetito o estoy comiendo en exceso y tengo ansiedad por alimentos reconfortantes?
- ¿Me siento mal conmigo mismo, que soy una carga para los demás o que los he defraudado?
- ¿Tengo problemas para concentrarme en las tareas?

Asegúrese de hablar sobre sus sentimientos con su equipo de atención. Están ahí para cuidar de usted, y eso también incluye su bienestar emocional. Su equipo de atención puede trabajar con usted para encontrar formas de ayudarlo a sobrellevar su insuficiencia cardíaca.

La ansiedad y la tristeza también pueden tener efectos directos en el corazón. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden hacer que el corazón trabaje más. El estrés no tratado se ha relacionado con presión arterial alta, daño a las arterias del corazón, ritmos cardíacos anormales y un sistema inmunitario más débil. Las personas con depresión también tienden a tener peores resultados, por lo que es importante encontrar formas saludables de lidiar con el estrés y los sentimientos de tristeza.

