

Otras estrategias de apoyo para vivir con la EM/SFC

Además del manejo de los síntomas específicos del paciente, la buena comunicación con el médico ayuda a aumentar la satisfacción del paciente y lleva a mejores resultados de salud. Otros aspectos importantes de la atención incluyen:



Educar



Dar ánimo



Ayudar

- Educar a los pacientes y a sus cuidadores sobre la EM/SFC. Esto fomenta apoyo y entendimiento.
- Educar a los cuidadores y a los pacientes sobre el estrés del cuidador y los signos de estrés a los que deben estar atentos, así como sobre las estrategias para manejarlo.
- Dar ánimo a los pacientes para que busquen y planifiquen hacer actividades placenteras de bajo esfuerzo con sus familias o seres queridos.
- Ayudar a los pacientes a obtener adaptaciones para su discapacidad en la escuela o trabajo.
- Ayudar a los pacientes y cuidadores a obtener atención médica domiciliaria o acceso a trabajadores sociales de ser necesario.
- Ayudar a los pacientes y cuidadores a desarrollar capacidades de superación eficaces para ayudar a aliviar los sentimientos de preocupación, enojo, desesperanza y los otros sentimientos que puedan acompañar el diagnóstico de EM/SFC y la vida con esta enfermedad. Remita a los pacientes a consejería o grupos de apoyo (incluso a grupos en línea o en persona) de haberlos disponibles y ser posible.



CONSEJERÍA

La consejería con un profesional capacitado y comprensivo ayudará a la mayoría de los pacientes, con cualquier tipo de afección o enfermedad, a desarrollar capacidades de superación eficaces para reducir los sentimientos de tristeza intensa, enojo y culpa que pueden acompañar las enfermedades crónicas. La consejería no tiene el objetivo de ser una cura, sino el de ayudar a los pacientes a enfrentar los sentimientos que tienen por los cambios que la enfermedad causa en su vida diaria, sus capacidades y planes para el futuro. Las enfermedades crónicas, como la EM/SFC, afectan a toda la familia, no solo al paciente. La consulta con un profesional de salud conductual puede ser útil para abordar los cambios en la dinámica familiar que a menudo ocurren cuando alguien en el hogar tiene EM/SFC. Además, las visitas regulares (cada 1-2 meses) a un proveedor de atención médica pueden ayudar a vigilar los síntomas recurrentes y los síntomas nuevos, particularmente al inicio de la enfermedad.





EVALUACIÓN DE SALUD MENTAL

Para los pacientes que podrían tener depresión o ansiedad, el proveedor de atención médica puede administrar instrumentos de evaluación psiquiátrica breves (como el Inventario de Depresión de Beck o el Cuestionario sobre la salud del paciente-9, PHQ-9) en el entorno de atención primaria y determinar la puntuación. Estos problemas no son infrecuentes en los pacientes con enfermedades crónicas. El proveedor de atención médica debe manejar la depresión o los otros problemas psiquiátricos que se identifiquen con estos instrumentos, ya que el tratamiento puede mejorar la calidad de vida del paciente. Podría ser necesario remitir al paciente a un profesional de salud mental.



MEDICAMENTOS

Algunos de los pacientes con EM/SFC que tienen depresión clínica podrían mejorar con antidepresivos, pero la prescripción de estos medicamentos se debe hacer con cautela. Algunos de los medicamentos que se usan para tratar la depresión producen efectos secundarios que podrían empeorar otros síntomas de la EM/SFC, y causan efectos secundarios, como sedación e hipotensión ortostática. De recetarse un medicamento para la depresión, se debe comenzar con la dosis más baja posible y se debe vigilar al paciente atentamente por si presenta efectos secundarios. A todo paciente que comience a tomar antidepresivos se le debe avisar que la mejoría podría no verse hasta varias semanas después.



OTRAS TÉCNICAS

Para reducir el estrés y la ansiedad sin medicamentos y promover la sensación de bienestar, los pacientes menos afectados por la EM/SFC podrían mejorar con distintas técnicas, como las de respiración profunda y relajación muscular, así como con masajes y terapias de movimiento (como estiramiento, yoga y taichí). Si bien los métodos que involucran actividad física podrían ayudar a algunos pacientes con EM/SFC, las terapias de movimiento se deben iniciar o reanudar con precaución a fin de evitar el malestar por esfuerzo.