

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN PACIENTES EN HEMODIÁLISIS: LA CREATIVIDAD PARA COMBATIRLAS

ROSARIO AMADOR COLOMA EUGENIA PONS RAVENTOS CECILIA ESPINOSA CALDERÓN

-----FRESENIUS MEDICAL CARE EL CONSUL. MÁLAGA

INTRODUCCIÓN:

El ingreso de un paciente en un programa de diálisis periódicas supone un punto de inflexión importante en su vida y en muchas ocasiones marca un antes y un después. Ha de adaptarse a una situación nueva, con el temor a lo desconocido, la sensación de dependencia, el sufrimiento por la situación personal y por ver sufrir a quienes tienen cerca... Una explosión de sentimientos que sumados al deficiente estado de salud, pueden generar actitudes que llegan a condicionar la evolución de la enfermedad.

A menudo infraestimamos los niveles de depresión y ansiedad de los pacientes sometidos a diálisis, centrando nuestra dedicación y esfuerzos al tratamiento diálítico. Sin embargo, no es infrecuente que el conseguir los objetivos terapéuticos no lleve asociada una percepción de mejoría en la calidad de vida por parte del paciente.

Entre los principales factores desencadenantes de estrés estarían: el miedo a la muerte, miedo a "la máquina", síntomas físicos que no desaparecen con el tratamiento o que aparecen como consecuencia del mismo (mareos, hipotensiones, cansancio fácil, disminución de la libido, impotencia), incertidumbre sobre el trasplante, limitaciones en la vida social y laboral, dieta restrictiva y alteración de la autoimagen provocada por el acceso vascular (Peña, 1998 y 1999

El objetivo de nuestro trabajo es el de conocer por medio de un cuestionario de ansiedad y una escala de depresión la actitud de nuestros pacientes sometidos a programa de diálisis periódica.

Nuestro objetivo secundario es poner la creatividad al servicio del paciente, elaborando un programa de actividades que puedan atenuar los factores estresores a los que se ven sometidos y disminuir de esta manera el nivel de depresión y/o ansiedad.

MATERIAL Y MÉTODO

Realizamos un estudio descriptivo transversal en una población de pacientes en hd de la provincia de Málaga, para valorar la prevalencia de depresión y ansiedad en dicha población.

Empleamos, previo consentimiento del paciente, el inventario de ansiedad y depresión de Beck (tablas 1 y 2 respectivamente).

Para favorecer la veracidad de los resultados brindamos a los pacientes la posibilidad que pudieran contestarlos de forma anónima.

El inventario de Ansiedad de Beck (BAI) proporciona un cuestionario con una lista de síntomas comunes de la ansiedad (21 ítems), graduando dichos síntomas en ausente, leves, moderados o severos.

El inventario de Depresión de Beck evalúa mediante un cuestionario el grado de depresión que puede tener una persona. Se compone de 21 grupo de frases, escogiéndose dentro de cada grupo una sola respuesta; aquella que mejor define como se ha sentido el paciente en la última semana, incluyendo el día en que contesta el cuestionario.

A cada frase le corresponde una puntuación (el nº anotado al principio de cada frase), sumándose luego para obtener la puntuación total:

5 - 9: Existencia de altibajos que se consideran normales.

10 - 18: Depresión entre leve y moderada.

19 - 29: Depresión entre moderada y severa.

30 - 63: Depresión severa.

Si se obtiene puntuaciones inferiores a 4 existe la posibilidad de que se este negando la existencia de una depresión o fingiendo estar bien, al ser esta una puntuación que esta por debajo de la obtenida por una persona no deprimida. Las puntuaciones por encima de 40 son mas altas que las obtenidas incluso en personas con depresión severas. Esto indica una posible exageración de la depresión o la posibilidad de que exista algún trastorno de personalidad.

TABLA1: INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

| En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy: | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) | | | | | |
| | | En absoluto | Levemente | Moderadamente | Severamente |
| 1 | Torpe o entumecido. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Acalorado. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Con temblor en las piernas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Incapaz de relajarse | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Con temor a que ocurra lo peor. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Mareado, o que se le va la cabeza. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | Con latidos del corazón fuertes y acelerados. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | Inestable. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | Atemorizado o asustado. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Nervioso. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | En absoluto | Levemente | Moderadamente | Severamente |
| 11 | Con sensación de bloqueo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Con temblores en las manos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | Inquieto, inseguro. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Con miedo a perder el control. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | Con sensación de ahogo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | Con temor a morir. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | Con miedo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Con problemas digestivos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Con desvanecimientos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Con rubor facial. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | | En absoluto | Levemente | Moderadamente | Severamente |
| 21 | Con sudores, fríos o calientes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

TABLA2: INVENTARIO DEPRESION DE BECK

Por favor, marque con una cruz la frase que más se ajuste a su situación actual.

1. Tristeza.

0. No me siento triste. 1. Me siento triste. 2. Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo.

3. Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo.

2. Pesimismo

0. No me siento especialmente desanimado de cara al futuro. 1. Me siento desanimado de cara al futuro.

2. siento que no hay nada por lo que luchar. 3. El futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán.

3. Sensación de fracaso

0. No me siento fracasado. 1. he fracasado más que la mayoría de las personas.

2. Cuando miro hacia atrás lo único que veo es un fracaso tras otro. 3. Soy un fracaso total como persona.

4. Insatisfacción

0. Las cosas me satisfacen tanto como antes. 1. No disfruto de las cosas tanto como antes.

2. Ya no obtengo ninguna satisfacción de las cosas. 3. Estoy insatisfecho o aburrido con respecto a todo.

5. Culpa

0. No me siento especialmente culpable. 1. Me siento culpable en bastantes ocasiones.

2. Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones. 3. Me siento culpable constantemente.

6. Expectativas de castigo

0. No creo que esté siendo castigado. 1. siento que quizás esté siendo castigado.

2. Espero ser castigado. 3. Siento que estoy siendo castigado.

7. Autodesprecio

0. No estoy descontento de mí mismo 1. Estoy descontento de mí mismo.

2. Estoy a disgusto conmigo mismo. 3. Me detesto.

8. Autoacusación

0. No me considero peor que cualquier otro. 1. me autocrítico por mi debilidad o por mis errores.

2. Continamente me culpo por mis faltas. 3. Me culpo por todo lo malo que sucede.

9. Idea suicidas

0. no tengo ningún pensamiento de suicidio. 1. A veces pienso en suicidarme, pero no lo haré.

2. Desearía poner fin a mi vida. 3. me suicidaría si tuviese oportunidad.

10. Episodios de llanto

0. No lloro más de lo normal. 1. ahora lloro más que antes.
2. Lloro continuamente. 3. No puedo dejar de llorar aunque me lo proponga.

11. Irritabilidad

0. No estoy especialmente irritado. 1. me molesto o irritado más fácilmente que antes.
2. me siento irritado continuamente. 3. Ahora no me irritan en absoluto cosas que antes me molestaban.

12. Retirada social

0. No he perdido el interés por los demás. 1. Estoy menos interesado en los demás que antes.
2. He perdido gran parte del interés por los demás. 3. he perdido todo interés por los demás.

13. Indecisión

0. tomo mis propias decisiones igual que antes. 1. Evito tomar decisiones más que antes.
2. Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes. 3. Me es imposible tomar decisiones.

14. Cambios en la imagen corporal.

0. No creo tener peor aspecto que antes. 1. Estoy preocupado porque parezco envejecido y poco atractivo.
2. Noto cambios constantes en mi aspecto físico que me hacen parecer poco atractivo.
3. Creo que tengo un aspecto horrible.

15. Enlentecimiento

0. Trabajo igual que antes. 1. Me cuesta más esfuerzo de lo habitual comenzar a hacer algo.
2. Tengo que obligarme a mí mismo para hacer algo. 3. Soy incapaz de llevar a cabo ninguna tarea.

16. Insomnio

0. Duermo tan bien como siempre. 1. No duermo tan bien como antes.
2. Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.
3. Me despierto varias horas antes de lo habitual y ya no puedo volver a dormirme.

17. Fatigabilidad

0. No me siento más cansado de lo normal. 1. Me canso más que antes.
2. Me canso en cuanto hago cualquier cosa. 3. Estoy demasiado cansado para hacer nada.

18. Pérdida de apetito

0. Mi apetito no ha disminuido. 1. No tengo tan buen apetito como antes.
2. Ahora tengo mucho menos apetito. 3. he perdido completamente el apetito.

19. Pérdida de peso

0. No he perdido peso últimamente. 1. He perdido más de 2 kilos.
2. He perdido más de 4 kilos. 3. He perdido más de 7 kilos.

20. Preocupaciones somáticas

0. No estoy preocupado por mi salud
1. Me preocupan los problemas físicos como dolores, malestar de estómago, catarros, etc.
2. Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar en otras cosas.
3. Estoy tan preocupado por las enfermedades que soy incapaz de pensar en otras cosas.

21. Bajo nivel de energía

0. No he observado ningún cambio en mi interés por el sexo.
1. La relación sexual me atrae menos que antes.
2. Estoy mucho menos interesado por el sexo que antes. 3. He perdido totalmente el interés sexual.

Una vez evaluada la prevalencia de depresión y ansiedad en la población de estudio así como el grado de los mismos, elaboramos un plan de trabajo por parte del personal de enfermería con el objeto de disminuir la depresión y ansiedad causada por los factores estresores que comentamos inicialmente.

El plan de trabajo propuesto es el siguiente:

-A los pacientes que entran por primera vez a Hd le entregamos un Manual de Acogida, donde se dan nociones básicas de lo que es la Hd, tipo de dieta que debe seguir, cuidado de los accesos vasculares y algunas actuaciones básicas ante posibles complicaciones que le puedan surgir (ej.sangrado de una punción).

-También le entregamos una lista de teléfonos que le pueden ser útiles(ej. Centro de Hd, ambulancias...)

-Lo ponemos en contacto con la Asociación de enfermos renales (ALCER) donde le ayudarán si tiene algún problema social añadido o si precisa de psicólogo.

-Intentaremos que el tiempo que los pacientes pasen en hd sea lo mas ameno posible. Impartiremos talleres de técnica de relajación y ejercicios de respiración, haremos exposiciones de manualidades hechas por los pacientes, realizaremos concursos de recetas, poesías y cuentos, y por último programaremos reuniones para pacientes sobre temas de interés para ellos.

Una vez mantenido este plan de trabajo durante 6 meses, analizaremos su efectividad para disminuir el grado de ansiedad y depresión realizando de nuevo los mismos cuestionarios (resultados pendientes).

RESULTADOS

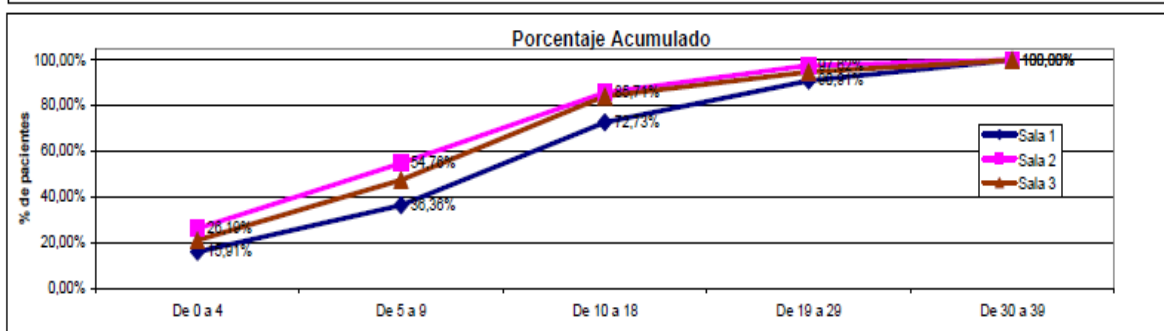
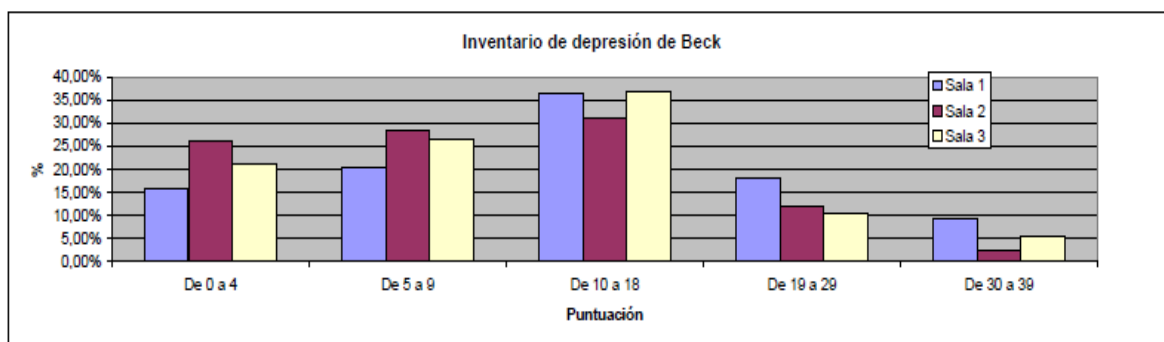
Participaron en el estudio un total de 108 pacientes en un programa de hemodiálisis periódica procedentes del Centro "El Consul", de FMC en Málaga. De estos 108 pacientes, cumplimentaron de forma completa las encuestas para evaluar la existencia o no de depresión así como el grado de la misma un total de 105 pacientes (44 pacientes procedentes de la sala 1, 42 de la sala 2 y 19 de la sala 3). El análisis de los datos muestra que el 54,29% de los pacientes tienen depresión en algún grado (34,29% leve, 14,29% moderada-severa, 5,71% severa).

En el caso de la ansiedad de los 108, cumplimentaron de forma completa las encuestas para evaluar la existencia o no de ansiedad así como el grado de la misma un total de 98 pacientes (40 pacientes procedentes de la sala 1, 39 de la sala 2 y 19 de la sala 3). El análisis de los datos muestra que tan solo el 27,55% de los pacientes tienen ansiedad moderada o severa (17,35% moderada y 10,20% severa).

RESUMEN RESULTADOS ENCUESTAS

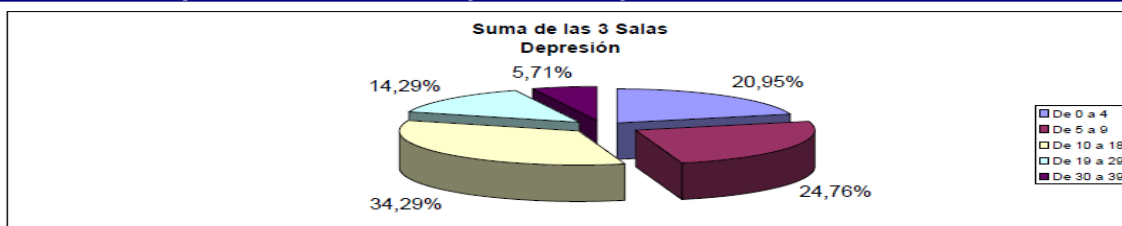
Inventario de depresión de Beck

| Total encuestas bien cumplimentadas | | SALA 1 | % | ORIGEN | SALA 2 | % | ORIGEN | SALA 3 | % | ORIGEN | TOTAL | % |
|-------------------------------------|---|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|-------|---------|
| De 0 a 4 | Ocultan Depresión | 7 | 15,91% | 15,91% | 11 | 26,19% | 26,19% | 4 | 21,05% | 21,05% | 22 | 20,95% |
| De 5 a 9 | Existencia de altibajos que se consideran normales. | 9 | 20,45% | 36,36% | 12 | 28,57% | 54,76% | 5 | 26,32% | 47,37% | 26 | 24,76% |
| De 10 a 18 | Depresión entre leve y moderada. | 16 | 36,36% | 72,73% | 13 | 30,95% | 85,71% | 7 | 36,84% | 84,21% | 36 | 34,29% |
| De 19 a 29 | Depresión entre moderada y severa. | 8 | 18,18% | 90,91% | 5 | 11,90% | 97,62% | 2 | 10,53% | 94,74% | 15 | 14,29% |
| De 30 a 39 | Depresión severa. | 4 | 9,09% | 100,00% | 1 | 2,38% | 100,00% | 1 | 5,26% | 100,00% | 6 | 5,71% |
| | | 44 | 100,00% | | 42 | 100,00% | | 19 | 100,00% | | 105 | 100,00% |



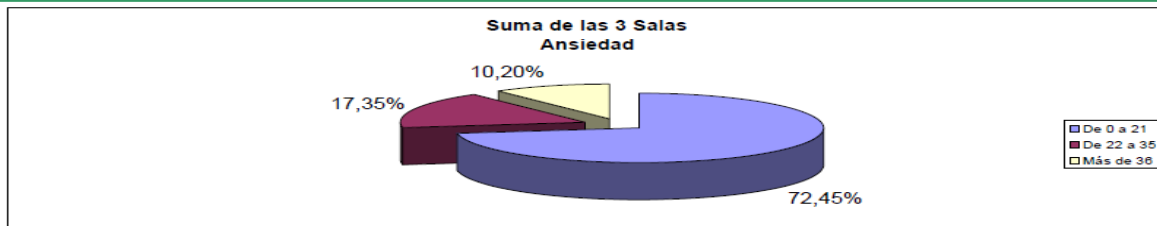
RESUMEN RESULTADOS ENCUESTAS

Inventario de depresión de Beck (continuación)



RESUMEN RESULTADOS ENCUESTAS

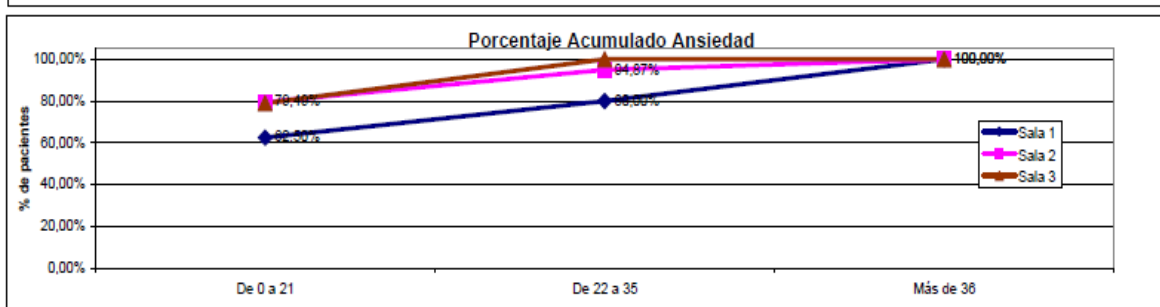
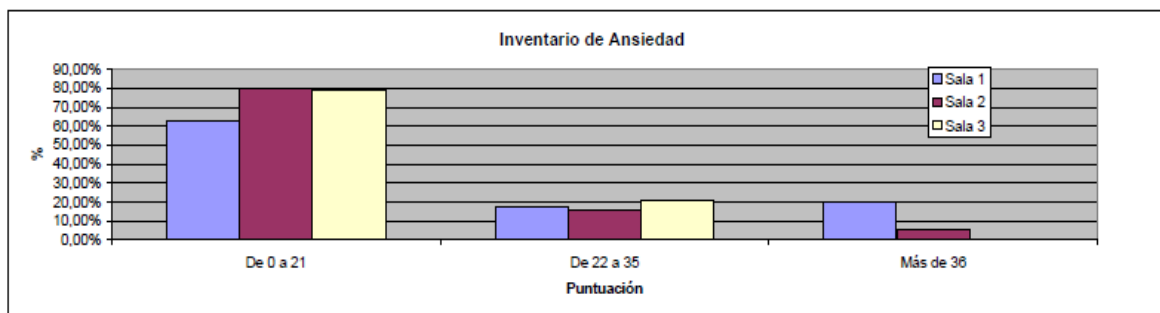
Inventario de Ansiedad Continúa



RESUMEN RESULTADOS ENCUESTAS

Inventario de Ansiedad

| Total encuestas bien cumplimentadas | | SALA 1 | % | ORIGEN | SALA 2 | % | ORIGEN | SALA 3 | % | ORIGEN | TOTAL | % |
|-------------------------------------|-------------------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|-------|---------|
| De 0 a 21 | Ansiedad muy baja | 25 | 62,50% | 62,50% | 31 | 79,49% | 79,49% | 15 | 78,95% | 78,95% | 71 | 72,45% |
| De 22 a 35 | Ansiedad moderada | 7 | 17,50% | 80,00% | 8 | 15,38% | 94,87% | 4 | 21,05% | 100,00% | 17 | 17,35% |
| Más de 36 | Ansiedad severa. | 8 | 20,00% | 100,00% | 2 | 5,13% | 100,00% | 0 | 0,00% | 100,00% | 10 | 10,20% |
| | | 40 | 100,00% | | 39 | 100,00% | | 19 | 100,00% | | 98 | 100,00% |



CONCLUSIONES

La prevalencia de depresión en pacientes en programa de hemodiálisis periódica es elevada. Es importante que tengamos esto en cuenta puesto que a veces el paciente muestra síntomas que están más relacionados con una alteración en la respuesta adaptativa de su situación en diálisis, que con la enfermedad crónica que padecen.

La prevalencia de ansiedad en pacientes en programa de hemodiálisis periódica es baja (72,45% de los pacientes).

Desde el punto de vista de enfermería donde se invierte mucho tiempo con este tipo de pacientes crónicos no debe ser difícil advertir la presencia de estos síntomas y poner en marcha las medidas oportunas que mejoren, no solo el estado de salud sino también el estado anímico, pues creemos que esto último repercutirá de modo favorable en lo anterior. Por todo esto elaboramos el plan de actuación.

Si el plan de actuación que elaboramos con el objeto de disminuir la depresión y ansiedad causada por los factores estresores tiene buen grado de aceptación por parte de los pacientes, el proyecto se hará extensible a las otras dos clínicas que FMC tiene en Málaga (San Antonio y Ciudad Jardín).

BIBLIOGRAFÍA

La Creatividad durante la sesión de hemodiálisis, Alcira Martorelli, Graciela Martínez y Gabriela Nikias. *Nephrol Dial y Transp.*, 43: 29-31,1997.

Peña Amaro, P; García López, J; De la Torre Peña, M^a.J; Baena del Moral, C; Sánchez Jurado, L; Jiménez Díaz, M^a C et al. Perfiles de personalidad en pacientes en hemodiálisis. *Metas*.1998; 7, (Jul-Agost): 53-57.

Peña Amaro, P; García López, J; De la Torre Peña, M^a.J; Jiménez Díaz, Pulido Carrascosa, A; Gallego Milla, M et al. Niveles de ansiedad en una población sometida a diálisis peritoneal continua ambulatoria. *Enferm Cientif.* 1999, 202-203; (Enero-Febrero)5-6.

