



Preparación psicológica para la cirugía

Luis Carretero, compilador - Psicólogo DEBRA

Introducción

Los pacientes con Epidermólisis bullosa (EB) y, especialmente, los que padecen las formas más severas de esta enfermedad, a veces necesitan tratamiento quirúrgico en las manos, el aparato digestivo, etc.

El afrontamiento de la hospitalización, de la cirugía y de otros procedimientos médicos dolorosos o atemorizantes requiere estrategias cognitivo-conductuales para enfrentarlos de forma adaptada. Si no se afrontan adecuadamente, pueden originar alteraciones emocionales y comportamientos desadaptativos a corto, medio y largo plazo.

La preparación del bebé para la cirugía

¿Qué aspecto de la cirugía resulta más estresante para un bebé?

Los bebés son demasiado pequeños para que la planificación, la educación y las explicaciones preoperatorias les resulten útiles. Sin embargo, la identificación de los factores estresantes para los bebés puede ayudarlo a planificar la cirugía de su hijo. Entre los factores estresantes de los bebés en el hospital pueden incluirse los siguientes:

- separarse de sus padres
- quedar a cargo de muchas personas diferentes
- ver lugares, oír sonidos y percibir olores extraños
- experimentar cambios en sus rutinas
- interrumpir su sueño
- confundir el día y la noche

¿Cómo preparo a mi bebé para la cirugía?

- Es importante que no se modifique la rutina de su bebé antes de la cirugía.
- Asegúrese de que usted, su bebé y su familia puedan descansar apropiadamente.
- Lleve al hospital el objeto que su bebé necesite para sentirse más seguro y, si lo desea, música suave para tranquilizarlo. De esta manera, logrará crear un entorno más familiar para su bebé. Puede grabar una cinta con su voz mientras lee o canta, para que el personal de enfermería lo reproduzca cuando usted no se encuentre allí.
- Permita que las enfermeras conozcan los horarios habituales de su bebé, incluyendo sus hábitos alimenticios y de sueño.
- Asegúrese de que al menos uno de los padres se quede con el bebé la mayor parte del tiempo para que éste reciba caricias, escuche una voz y vea sonrisas familiares.
- El factor más importante de la preparación de su bebé

para la cirugía es su propia tranquilidad frente a la situación. El bebé percibirá su miedo o estrés. Infórmese acerca de lo que posiblemente sucederá el día de la cirugía y formule las preguntas necesarias para aliviar sus temores. Una comunicación no verbal relajada, como la voz, las expresiones faciales, los gestos y el lenguaje corporal, puede tranquilizar a su bebé.

- Sea paciente con su hijo. Es normal que llore o esté nervioso durante una experiencia estresante. Es posible que se torne muy posesivo y que no resulte fácil tranquilizarlo y consolarlo. Bríndele mucho afecto y hágale saber que usted permanecerá a su lado.
- El breve período preoperatorio, durante el cual el bebé no puede comer ni beber, puede resultar difícil. Intente distraerlo, mecerlo, caminar y consolarlo durante esta etapa.
- Tampoco debe descuidar su propio bienestar. Durante este período, intente simplificar al máximo su vida y no dude en pedir ayuda a familiares y amigos. Mantener una actitud positiva y tranquila puede ayudarlo a reducir la ansiedad de su bebé.

La preparación del niño que empieza a caminar para la cirugía

¿Qué aspecto de la cirugía resulta más estresante para el niño que empieza a caminar?

Indudablemente, para los niños que empiezan a caminar, la planificación, la educación y las explicaciones preoperatorias pueden resultar muy útiles. Esta preparación debe llevarse a cabo uno o dos días antes de la cirugía, ya que, si se realiza con demasiada anticipación, puede producir mayor ansiedad. La identificación de los factores que resultan estresantes para su hijo mientras está en el hospital puede guiarlo en la preparación para la cirugía. Entre los factores estresantes y los miedos más comunes en el hospital se incluyen:

- quedarse solo

- estar obligado a permanecer en una habitación o una cama extraña
- no contar con las comodidades del hogar, los miembros de la familia y las pertenencias
- estar en contacto con gente desconocida
- someterse a procedimientos dolorosos
- estar rodeado de equipos médicos que provocan miedo por su aspecto y sonido
- sentirse indefenso

¿Cómo preparo a un niño que empieza a caminar para la cirugía?

Formas de prepararlo:

- Léale libros acerca de lo que implica tener que ir a un hospital.
- Los juegos interactivos con muñecos y animales de peluche pueden ayudar a que su hijo se sienta más seguro en el entorno hospitalario. Si el hospital cuenta con algún programa de apoyo psicológico a niños y padres, pueden ofrecer este servicio directamente o guiar a los padres en la preparación de sus hijos en el hogar.
- Dé explicaciones muy sencillas e intente utilizar el vocabulario más conveniente. Por ejemplo, diga: "El doctor te curará el brazo". No diga: "El doctor va a hacerte un corte en el brazo".
- Permita que su hijo decida qué objeto desea llevar al hospital para sentirse más seguro. Incluya su libro favorito y música que lo tranquilice.
- Permanezca con su hijo durante la hospitalización: las caricias y la voz de los padres lo tranquilizarán más que cualquier otra cosa. Informe a las enfermeras acerca de los hábitos y preferencias de su hijo.
- Sea paciente con su hijo. Es normal que el niño que empieza a caminar llore y esté nervioso durante esta etapa estresante. Es posible que su hijo se torne muy posesivo y que no resulte fácil tranquilizarlo y consolarlo. Es inusual que se observen en el niño regresiones y reacciones violentas o rabietas. Bríndele mucho afecto y hágale saber que usted estará a su lado.
- Tampoco debe descuidar su propio bienestar. Durante este período, intente simplificar al máximo su vida y no dude en pedir ayuda a familiares y amigos. Mantener una actitud positiva y tranquila puede ayudarlo a reducir la ansiedad de su hijo.

La preparación del niño en edad pre-escolar para la cirugía

¿Qué aspecto de la cirugía resulta más estresante para un niño en edad pre-escolar?

La planificación, la educación y las explicaciones preoperatorias pueden resultar muy útiles para los niños en edad pre-

escolar. Esta preparación debe realizarse varios días antes del procedimiento, a fin de brindar al niño pre-escolar el tiempo necesario para prepararse. La identificación de los factores que resultan estresantes para su hijo en edad pre-escolar mientras éste se encuentra en el hospital le permitirá ayudarlo en la preparación para la experiencia quirúrgica. Entre los factores estresantes y los miedos más comunes en el hospital, pueden incluirse los siguientes:

- el miedo a estar lejos de la familia y el hogar o a quedarse solo
- la idea de que se encuentra en el hospital porque tiene problemas o está sufriendo un castigo
- el miedo a que alguna parte del cuerpo sufra alteraciones
- el miedo a las agujas y las inyecciones
- el miedo a despertarse durante la cirugía
- el miedo al dolor (o a la posibilidad de sentir dolor)
- el miedo a la oscuridad

¿Cómo preparo a mi hijo en edad pre-escolar para la cirugía?

- Uno de los principales miedos de los niños en edad pre-escolar es el miedo a lo desconocido. Debe informar a su hijo acerca de la cirugía varios días antes del procedimiento y, quizá, realizar un recorrido de visita al hospital. Muchos hospitales le permitirán realizar una visita junto a su hijo. Al recorrer el hospital antes de la cirugía, su hijo podrá conocer los lugares, los sonidos y las situaciones que experimentará el día de la cirugía. Esta visita puede ayudarlo a informarse sobre el hospital y le permitirá hablar de sus inquietudes y formular las preguntas necesarias antes de la operación. Si el hospital cuenta con algún programa de apoyo psicológico a niños y padres, comuníquese con él para solicitar este servicio.
- Diga la verdad con palabras sencillas y responda todas las preguntas de su hijo. Por ejemplo: "Sí, va a doler pero no va a durar mucho".
- Asegúrese de que su hijo sepa por qué debe someterse a una cirugía. Los niños de esta edad suelen tener una noción errónea de la hospitalización. Muchas veces, los niños creen que han hecho algo incorrecto o que las agujas se usan para los niños "malos".
- La actuación como forma de juego es un aspecto importante de la vida del niño en edad pre-escolar. El uso de figuras, animales de peluche o juguetes para explicar la situación es más conveniente que la mera información de lo que va a suceder. Explique la situación con claridad. Si el hospital cuenta con algún programa de apoyo psicológico a niños y padres pida que le ayuden a explicar lo que sucederá con un vocabulario que resulte comprensible para su hijo. Además, infórmese sobre las actividades recreativas terapéuticas, como



- jugar al "hospital" con su hijo antes de que éste ingrese al hospital para la intervención.
- Dé explicaciones muy sencillas e intente utilizar el vocabulario más conveniente. Si describe la anestesia como algo que "hace que uno se duerma", su hijo en edad pre-escolar puede pensar en una mascota de la familia que haya muerto y preguntarse si él morirá también. Una mejor forma de describirla sería: "Un doctor te ayudará a dormir (una clase de sueño diferente del sueño de la noche) durante la operación y te despertará cuando termine".
- Su hijo puede disfrutar la lectura de libros, relativos al hospital, con la familia.
- Permita que su hijo colabore en la preparación de su propia maleta. Puede resultarle muy reconfortante llevar uno de sus objetos favoritos, fotos de la familia y las mascotas y un juguete especial.
- Explique los beneficios de la cirugía con un vocabulario que su hijo pueda entender. Por ejemplo: "Luego de que el doctor cure tu brazo, podrás jugar a...".
- Busque toda la información disponible sobre la cirugía de su hijo. Los niños perciben la preocupación de sus padres. Cuanto más informado esté, mejor se sentirá y estará en condiciones de dar las explicaciones necesarias.
- Asegúrese de permanecer con su hijo todo el tiempo que sea posible para brindarle consuelo y seguridad.
- Sea paciente con él. Es normal que demande más atención. Es posible que su hijo tenga reacciones violentas o no se muestre cooperativo. No sería extraño que vuelva a orinarse en la cama o a chuparse el pulgar. Generalmente, el comportamiento regresivo mejorará una vez superado el estrés causado por la intervención.
- Tampoco debe descuidar su propio bienestar. Durante este período, intente simplificar al máximo su vida y no dude en pedir ayuda a familiares y amigos. Mantener una actitud positiva y tranquila puede ayudarlo a reducir la ansiedad de su hijo.

La preparación del niño en edad escolar para la cirugía

¿Qué aspecto de la cirugía resulta más estresante para un niño en edad escolar?

La planificación, la educación y las explicaciones preoperatorias pueden resultar muy útiles para los niños en edad escolar. Esta preparación debe llevarse a cabo una o dos semanas antes de la cirugía, ya que si se realiza con demasiada anticipación puede producir mayor ansiedad. La identificación de los factores que resultan estresantes para su hijo en edad escolar mientras éste se encuentra en el hospital puede guiarlo en su preparación para la cirugía. Entre los factores estresantes y los temores más comunes en el hospital se incluyen:

- alejarse de la escuela y los amigos
- creer que se encuentra en el hospital por ser malo/a o porque está sufriendo un castigo
- sufrir lesiones o la destrucción de alguna parte del cuerpo
- perder el control
- sentir dolor (o la posibilidad de sentir dolor)
- temor a las agujas y las inyecciones
- morir durante la cirugía

¿Cómo preparo a mi hijo en edad escolar para la cirugía?

- Recorra las instalaciones del hospital antes de la cirugía. Al recorrer el hospital, su hijo puede conocer los lugares, los sonidos y las situaciones que experimentará el día de la cirugía. Esta visita puede ayudarlo a informarse sobre el hospital y le permitirá hablar de sus inquietudes y formular las preguntas necesarias antes de la operación. Si el hospital cuenta con algún programa de apoyo psicológico a niños y padres, solicite que le expliquen a su hijo qué sucederá y por qué, con términos que le resulten comprensibles.
- Utilice un vocabulario que su hijo pueda entender para que conozca el motivo de la cirugía. Es posible que los niños en edad escolar no pregunten sobre algo que, en su opinión, deberían saber. Por esta razón, muchos padres creen, erróneamente, que el niño entiende lo que representa la cirugía y la hospitalización.
- Pida a su hijo que le explique lo que va a suceder en el hospital. A veces, los niños en edad escolar escuchan atentamente lo que se les dice, pero no lo comprenden. De esta manera, usted puede comprobar si su hijo tiene clara noción de lo que va a suceder.
- Lea libros sobre el hospital o la cirugía con toda su familia.
- Ofrezca a su hijo todas las opciones posibles para aumentar la sensación de control.
- Ponga énfasis diciéndole que no ha hecho nada malo y que la cirugía no es un castigo.
- Explíquele los beneficios de la cirugía con un vocabulario que él pueda entender.
- Aliente a los amigos de su hijo a visitar el hospital o a mantenerse en contacto con su hijo por teléfono o mediante el envío de cartas y tarjetas.
- Busque toda la información disponible sobre la enfermedad de su hijo. Los niños perciben la preocupación de sus padres. Cuanto más informado esté, mejor preparado estará para darle a su hijo las explicaciones necesarias.
- Un miembro de la familia debe acompañar a su hijo todo el tiempo que sea posible. Cuando deba irse, comuníquesele siempre a su hijo, explíquele los motivos y dígame cuándo regresará. Si su hijo debe permanecer en el hospital varios días, pídale a la familia y los amigos que

- llamen y visiten al niño con frecuencia.
- Hágale saber a su hijo que es lógico sentir miedo y llorar. Anímelo a formular preguntas a los médicos y las enfermeras.
- Cuando su hijo está estresado, es posible que vuelva a experimentar o a mostrar nuevos miedos, como el miedo a la oscuridad. Cuando esto suceda, elógielo y abrácelo mucho. Los padres siempre deben sostener la mano de su hijo (sin ejercer demasiada presión) durante las pruebas o los procedimientos.

La preparación del adolescente para la cirugía

¿Qué aspecto de la cirugía resulta más estresante para un adolescente?

A los adolescentes les gusta participar activamente en la toma de decisiones respecto de lo que les sucede, incluyendo la clase de cuidado que reciben. Los padres deben comportarse como compañeros de los hijos adolescentes en el momento de tomar decisiones con respecto al cuidado de la salud. La comprensión de los miedos que suelen experimentar los adolescentes al ir a un hospital lo ayudará con los preparativos. Entre los miedos y preocupaciones más comunes se encuentran los siguientes:

- perder el control
- alejarse de la escuela y los amigos
- sufrir alteraciones o modificaciones en el aspecto de alguna parte del cuerpo
- miedo a la cirugía y sus riesgos
- sentir dolor
- morir durante la cirugía
- miedo a lo desconocido
- miedo a lo que los demás puedan pensar acerca del hecho de estar enfermos u hospitalizados

¿Cómo preparo a mi hijo adolescente para la cirugía?

- Permita que su hijo participe en la toma de decisiones. Anímelo a realizar una lista con preguntas que desee hacer a los médicos y enfermeras.
- Una vez que haya tomado la decisión de someterse a una cirugía, su hijo deberá empezar a informarse sobre el tema y prepararse para la operación. La lectura de libros y la investigación en Internet pueden resultar muy útiles en esta etapa.
- Si el hospital cuenta con algún programa de apoyo psicológico a niños y padres, puede ofrecer a los adolescentes explicaciones acordes a su edad y ayudarlos a encontrar diversos recursos.
- Muchas veces, a los adolescentes les cuesta admitir que no entienden las explicaciones. Es posible que los padres y los profesionales de la salud tengan que explicar el tratamiento de diferentes maneras, evitando que el adolescente se sienta incómodo.
- Pida a los amigos de la escuela que le envíen tarjetas o que lo llamen durante el período de recuperación.
- Puede que a su hijo adolescente le sea útil escribir sus pensamientos y sentimientos en un cuaderno especial o diario.
- Aliente a su hijo a que escoja y lleve al hospital objetos que le resulten reconfortantes, como libros, vídeo juegos portátiles o una grabadora.

¿Cómo puedo ayudar a los hermanos en casa?

- Hágale saber a su hijo que es lógico sentir miedo y llorar.
- Dígale la verdad cuando su hijo le haga preguntas, pero recuerde que las explicaciones deben ser simples para que él pueda entenderlas.
- En la medida de lo posible, cuídalo como suele hacerlo normalmente.
- Haga que sus hijos realicen dibujos o tarjetas para mandar al hospital.
- Establezca rutinas para que sus hijos hablen por teléfono con el niño hospitalizado o lo visiten.
- No tenga miedo de pedir ayuda a familiares y amigos. Intente simplificar al máximo su vida. Mantener una actitud positiva y tranquila ayudará a toda la familia.

¿Cómo me daré cuenta de que mis hijos están estresados?

A continuación, se enumeran los signos más comunes de estrés en el niño. Sin embargo, éstos pueden presentarse de distinta manera en cada caso. Los signos pueden incluir:

- cambios en la alimentación (comer menos o más de lo usual o ser quisquilloso con respecto a lo que comerá)
- negarse a hablar o a estar con miembros de la familia
- comportamiento "excesivamente bueno"
- necesidad de recibir muchos abrazos y una gran atención
- involucrarse en problemas y llamar la atención
- decir que también ellos se sienten mal



- Durante la hospitalización, su hijo puede experimentar cambios de ánimo. Es importante que usted sea paciente y comprensivo. Es posible que su hijo se retraiga y no desee hablar o responder preguntas. Posiblemente necesite estar solo en algún momento.
- Hágale saber a su hijo que es lógico sentir miedo y llorar. Es posible que necesite saber que usted posee las mismas preocupaciones. Recuérdele que usted lo apoya.
- Busque toda la información disponible sobre la enfermedad de su hijo. Los adolescentes perciben la preocupación de sus padres. Cuanto más informado esté, mejor se sentirá y estará en condiciones de dar las explicaciones necesarias.
- Sea sincero al responder cualquier pregunta. Los adolescentes pueden enojarse si consideran que se les está ocultando algo. Necesitan entender qué sucede en su cuerpo. Generalmente, la manera en que se brinda la información es tan importante como el contenido de la misma.
- Su hijo necesita privacidad. Para los adolescentes, la privacidad es tan importante en lo que respecta a sus pensamientos y sentimientos como en lo que respecta a su cuerpo. Es necesario respetar siempre esta necesidad.
- Celos: con frecuencia, los hermanos desean ser los únicos a quienes se dirige la atención y los obsequios de la familia y los amigos y, por lo tanto, pueden sentir rencor o celos hacia el hermano enfermo.
- Culpa: los hermanos pueden sentirse culpables por abrigar malos pensamientos acerca de su hermano, o incluso pueden llegar a pensar que éste o ésta se encuentra en el hospital por culpa de ellos. Pueden sentirse culpables por estar saludables cuando su hermano está enfermo.
- Miedo: es posible que tengan miedo de que el niño enfermo no se reponga o incluso de que no vuelva a casa.

¿Cómo preparo a mis otros hijos para la cirugía de su hermano/a?

La preparación de los hermanos para la cirugía

La preparación de los hermanos cuando uno de sus hijos se somete a la cirugía:

Cuando su hijo vaya al hospital, los hermanos pueden preocuparse, tener miedo o sentirse confundidos. Con frecuencia, sienten miedo simplemente porque no saben qué esperar y, por lo tanto, imaginan lo peor. También deberán afrontar el hecho de estar separados de los padres, extrañar a su hermano o hermana o permanecer con otros familiares o amigos. A continuación se describen algunos de los sentimientos más comunes que los hermanos pueden experimentar en este momento:

- Sentirse solos: extrañan la compañía de su hermano o hermana para jugar y el cuidado y consuelo de los padres.
- Quedarse solos: si no se les dice qué está sucediendo, los hermanos pueden sentir que no son importantes. Es posible que les preocupe el hecho de no saber quién los cuidará y crean que sus necesidades no serán satisfechas. ¿Quién los alimentará? ¿Quién se encargará de llevarlos y traerlos de la escuela? ¿Quién se encargará de cuidarlos en casa?
- Haga que sus otros hijos participen en las conversaciones sobre la operación de su hermano/a y utilice un vocabulario que ellos puedan entender.
- Asegúrese de que conozcan el motivo por el que su hermano irá al hospital.
- Hágales saber que un adulto responsable los cuidará durante el tiempo en que usted permanecerá en el hospital y que regresará a casa tan pronto como le sea posible.
- Intente dedicar a sus hijos parte de su tiempo para que pueda brindarles una atención especial en el hogar.
- Lea junto a su familia libros que traten el tema del ingreso en un hospital.
- Elogie y abrace mucho a sus hijos. Consiga tiempo extra para reconocer las actividades o tareas que sus hijos hayan realizado adecuadamente en casa o en la escuela.
- Permita que los hermanos visiten al niño enfermo. Si ellos desean hacerlo, bríndeles contención psicológica para que sepan qué esperar (en otras palabras, qué verán, oirán o sentirán). Si existe programa de preparación psicológica en el hospital, consulte siempre con el especialista en niños.

Más información:

- El niño que se somete a la cirugía III [en línea].
Fundación Anna Vázquez. 27 Agosto 2007.

<http://fundacionannavazquez.wordpress.com/2007/08/27/el-nino-que-se-somete-a-la-cirugia-iii>
[Consulta 01 de Febrero de 2011].

Psychological preparation for surgery

Abstract

Patients with Epidermolysis bullosa (EB) and especially those affected by the severest forms of the condition often require surgery on their hands, the digestive tract, etc.

The prospect of hospitalization, surgery and other painful medical interventions require cognitive strategies to enable patients to face treatments with the best possible physiological preparation. If patients are inadequately prepared they may suffer from emotional difficulties which in turn could lead to behavioural difficulties.

It is imperative to underline the importance of preparation and counselling prior to surgery. Babies, pre-schoolers, children and adolescents will all confront the experience in different ways and this must be taken into account when preparing them for surgery. Siblings must also be prepared to limit any anxieties they may feel about the process and to support them and minimize any fears or worries they may have.

Nueva tienda solidaria en Madrid

Objetos únicos a precios increíbles

BISUTERÍA
ROPA
LIBROS
JUGUETES
MENAJE
DECORACIÓN
Y... MUCHO MÁS



C. C. Alcalá Norte,
Local nº 24
c/Alcalá 414 -28027 Madrid
tel: 654 86 08 90

Buscamos clientes, voluntarios y donantes de objetos para poder seguir adelante
con este maravilloso proyecto. *Te esperamos*

