

Glosario

Programa de Apoyo Emocional

ANSIEDAD:

Se caracteriza por una preocupación excesiva, miedo o tensión que puede surgir de una situación de incertidumbre o estrés, puede llegar a interferir de manera importante en actividades de la vida diaria. Se sugiere buscar apoyo profesional en caso de experimentarla.

APOYO PSICOLÓGICO:

Es un acompañamiento brindado por algún psicólogo, terapeuta o psiquiatra. El objetivo de este apoyo es brindar un espacio seguro para hablar de lo que sentimos y buscar estrategias útiles para aprender a sobrellevar nuestras emociones.

AUTOCUIDADO:

Se refiere a todas las acciones que nos ayudan a cuidar nuestra salud física, mental y emocional. Ejemplos de conductas de autocuidado pueden ser: comer sano, dormir bien o pedir ayuda cuando una situación se sale de nuestras manos.

COMUNICACIÓN EFECTIVA:

Es el tipo de comunicación que busca entender y transmitir de forma clara información; requiere de atención mutua entre la persona que da el mensaje y quien lo recibe. En el proceso de trasplante, es importante mantener este tipo de comunicación entre el cuidador, el paciente, el equipo médico y toda persona que se involucre en el proceso.

CUIDADOR PRIMARIO:

Persona encargada de llevar, acompañar, atender y supervisar que se cubran las necesidades del paciente. Esto puede incluir: visitas al hospital, supervisión de alimentación, soporte emocional, toma de medicamentos entre otras. Normalmente este rol lo cubre algún miembro de la familia del paciente o algún amigo cercano.

DEPRESIÓN:

Se caracteriza por una seriación constante de tristeza, pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban, poca energía y cambios en hábitos sueño y alimentación. Se sugiere buscar apoyo profesional en caso de experimentarla.



DUELO:

Es el proceso emocional que atravesamos frente a la pérdida de algo o alguien valioso. Algunos ejemplos pueden ser: fallecimiento de un ser querido, ruptura de una relación, pérdida de la salud y pérdida de la autonomía o independencia.

ESTRÉS:

Es la respuesta que surge cuando se percibe que no contamos con las herramientas o recursos suficientes para responder ante una situación o cubrir una necesidad. Esta respuesta implica cambios a nivel físico, conductual y emocional.

FATIGA DEL CUIDADOR:

Es un tipo de agotamiento que puede experimentar una persona que está al cuidado de otra. Algunos síntomas son: falta de energía, irritabilidad, dificultad para concentrarse o resolver problemas, pérdida de la sensación de control. Ocasiona la pérdida del autocuidado.

PSICÓLOGO:

Profesional de la salud capacitado para acompañar a personas en su proceso emocional. En el camino al trasplante, pueden acompañar al paciente y su familia a lidiar con todas las emociones que surgen en el proceso.

REDES DE APOYO:

Se refiere a la persona o grupo de personas a las que podemos acercarnos a pedir ayuda en un momento de necesidad. Estas redes de apoyo pueden brindar soporte emocional, informativo, práctico o social.