

LA PSICOLOGÍA DE LOS TRASTORNOS VESTIBULARES

Por Dr. Rachel Bilgrei, PsyD; Traducido: Maria José Fraile

Fuente: Vestibular Disorders Association, <http://vestibular.org/>

El propósito de estos artículos es identificar reacciones psicológicas comunes y fenómenos asociados con los trastornos vestibulares y sugerir varias estrategias de afrontamiento para mejorar el funcionamiento. La información se divide en dos artículos separados: el primero abordará los aspectos cognitivos de los trastornos vestibulares; el segundo abordará los aspectos emocionales de los trastornos vestibulares.

Parte I – Aspectos cognitivos o mentales de los trastornos vestibulares

Los trastornos vestibulares afectan a las personas tanto física como psicológicamente. Estos trastornos son variables no sólo en su manifestación física, sino también en su manifestación psicológica. Y si es importante entender sus síntomas físicos, es igualmente importante entender sus síntomas psicológicos, ya que a menudo pueden desencadenar y / o exacerbar los síntomas físicos.

Cognitivo es sólo una palabra para definir el pensamiento o la mente. Cuando uso la frase aspectos cognitivos de los trastornos vestibulares, me refiero a cómo su trastorno vestibular afecta su capacidad de pensar, específicamente de prestar atención y concentrarse, de recordar, de razonar y de resolver problemas.

LA DESORIENTACIÓN Y LA CONFUSIÓN SON COMUNES DURANTE LAS ETAPAS AGUDAS DE LOS TRASTORNOS VESTIBULARES.

En esos momentos aterradores e inquietantes, saber quién es y dónde está, la hora del día, etc., puede no ser fácil para usted. Afortunadamente, estos momentos son relativamente cortos. A medida que los síntomas físicos se desvanecen, la claridad y la comprensión vuelven.

LOS TRASTORNOS VESTIBULARES PUEDEN INTERFERIR CON SU RESISTENCIA/CAPACIDAD Y ENERGÍA COGNITIVA.

La energía cognitiva es finita para todos. Si está utilizando una gran parte de esta energía para mantener el equilibrio y mantenerse estable (algo que normalmente se hace de forma automática), es poco probable que tenga mucho más para otras actividades. Como resultado, la fatiga cognitiva. Las actividades que solía ser capaz de realizar con facilidad y muy poco esfuerzo ahora requieren mucho más esfuerzo, lo que le deja vacío de energía y necesitado de descanso / siestas. La espontaneidad se ha escapado por la ventana.

LOS TRASTORNOS VESTIBULARES PERJUDICAN A LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.

Los trastornos vestibulares interfieren con su capacidad de prestar atención y concentrarse. Usted puede encontrar que es difícil mantener el enfoque durante un período de tiempo significativo. Usted puede encontrar que se distraen fácilmente, tanto por estímulos externos (el ruido de otras personas hablando, la TV) como por estímulos internos (sus pensamientos y sentimientos). La multitarea, la capacidad de hacer y mantener un seguimiento de dos procesos al mismo tiempo también puede verse comprometida. Otra área de atención / concentración que a menudo se ve afectada en personas con trastornos vestibulares es la secuenciación. Por ejemplo: puede encontrarse mezclando palabras mientras habla, o invierte números o letras al hablar o escribir. Es posible que tenga problemas para seguir instrucciones, rellenar formularios, seguir una receta o seguir una conversación o una trama en una película.

LAS HABILIDADES VISUALES TAMBIEN SE VEN AFECTADAS POR SU RELACIÓN CON EL FUNCIONAMIENTO COGNITIVO.

Debido al intrincado vínculo entre el sistema vestibular y el sistema visual, los problemas con las tareas visual-espaciales son comunes en las personas que sufren trastornos vestibulares. La coordinación ojo-mano y la percepción de profundidad pueden verse afectadas.

PROBLEMAS CON LA MEMORIA.

La queja cognitiva más común que he oído en mi experiencia clínica al trabajar con personas que sufren trastornos vestibulares ha sido la de dificultades con la memoria. Y el problema parece ser más con la memoria a corto plazo (recordar lo que tenía para el desayuno esta mañana) que con la memoria a largo plazo (recordar el nombre de su mejor amigo de la infancia). A menudo, pero no siempre, lo que se percibe como un problema de memoria es realmente un problema de atención. Me gusta usar un como ejemplo el modelo bancario de memoria para explicar este fenómeno. Cuando quiere depositar dinero en su cuenta bancaria, usted necesita ejecutar una serie de pasos para garantizar que su dinero se deposita correctamente, y que en una fecha posterior estará allí a su disposición para que usted lo retire. Lo mismo sirve para su cerebro y para que la información de procesamiento sea almacenada en la memoria. Hay pasos específicos para asegurarse que la información se "deposite", y para que esté disponible para su recuperación o "retirada" en algún momento posterior. En el banco, así como en su cerebro, si los pasos no se siguen correctamente, el dinero / información se pierde y por lo tanto no está disponible para su uso futuro. La tensión cognitiva de un trastorno vestibular puede interferir con este proceso de "depósito" o codificación de la información. Como tal, si la información no se codifica correctamente, no hay manera de que esté disponible en una fecha posterior para su recuperación.

SU EJECUTIVO PUEDE NO ESTAR FUNCIONANDO.

Imagine que sentado justo en el interior de su frente hay una persona muy importante sentada en un escritorio muy grande. Esta persona es el ejecutivo de su cerebro, la persona a cargo de administrar, supervisar y coordinar todas las funciones de su cerebro. Específicamente, esta persona es responsable de la organización, la solución de problemas, la toma de decisiones y el autocontrol.

Además, esta persona le proporciona una sensación de seguridad interna de que los pensamientos se organizan y los planes se ejecutan, en apariencia automáticamente. Estas habilidades se denominan funcionamiento ejecutivo. Por desgracia, en presencia de un trastorno vestibular, su funcionamiento ejecutivo puede no estar funcionando muy bien. Esta persona está dormida bajo el escritorio. Exceso de trabajo, pocos recursos, él / ella está demasiado abrumado, y esta sensación de seguridad automática ha desaparecido. Los planes, incluso los más sencillos, como vestirse por la mañana pueden ser completamente caóticos y desorganizados. Puede que le resulte difícil decidir qué comer en el desayuno. Las actividades que eran automáticas, que usted antes nunca tuvo que pensar dos veces, ahora tienen que estar meticulosamente enfocadas y pensadas. Las dificultades descritas anteriormente pueden, y lamentablemente, a menudo, interfieren significativamente con la vida cotidiana. En respuesta a estos cambios cognitivos usted puede sentir que sus habilidades han disminuido, tanto en casa como en el trabajo. Sin embargo, no son sus habilidades las que disminuyen, es su resistencia cognitiva que se agota porque se está utilizando para una función para la que, antes de tener un trastorno vestibular, no era necesario utilizarla. Leer es laborioso, usar el ordenador es doloroso y frustrante, revisar su talonario de cheques es casi imposible. O si es posible, lo está haciendo de forma muy diferente a como lo hacía antes. Por ejemplo, usted puede encontrar que trabaja a un ritmo más lento, que necesita mucho más tiempo para realizar las tareas que solía hacer, o que necesita la ayuda de otros. Es posible que haya encontrado un enfoque más simplista para llevar a cabo las tareas, uno que consiga hacer el trabajo, pero no de forma tan satisfactoria. También puede tener problemas para desenvolverse en los grandes supermercados o grandes almacenes.

ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO

Afortunadamente, hay maneras de combatir y superar estas dificultades y mejorar el funcionamiento. La siguiente relación, agrupa cada área problemática comentada anteriormente con una variedad de habilidades de afrontamiento que puede utilizar para minimizar y / o compensar estas dificultades. El descanso, la nutrición adecuada y el ejercicio adecuado también son componentes clave para manejar las áreas de dificultad cognitiva.

DESORIENTACIÓN Y CONFUSIÓN: Solo RESPIRE. Repita la frase: "Esto pasará. Estoy bien."

FATIGA COGNITIVA: Obsérvese, compruebe su energía mental, dosifíquese, tome descansos.

ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN: Utilice todos los modos de fijar la información. Escuche lo que se dice, escríbalo, léalo, y dígalo en voz alta.

ESTÍMULOS VISUALES: Visite los grandes almacenes fuera de las horas punta. Lea cosas impresas en vez de en la pantalla del ordenador. Escuche la información en vez de leerla (cuando sea posible).

MEMORIA: Haga listas, y revíselas a menudo.

FUNCIONAMIENTO EJECUTIVO: Cree una estructura y una rutina en su día a día y sígala con constancia cada día. Utilice un organizador/planificador diario. Priorice.

TRATAMIENTO

Participar en un tratamiento ofrece atención individualizada a sus áreas problemáticas específicas, al tiempo que proporciona normalización, validación y apoyo. A veces la ayuda profesional comienza con una evaluación neuropsicológica. Esta evaluación puede proporcionar información detallada sobre sus funciones cognitivas. Identifica sus fortalezas y debilidades, las áreas en las que está funcionando normalmente y las áreas en las que tiene problemas. Con los resultados de esta evaluación, se hacen recomendaciones de tratamiento, generalmente para un curso de rehabilitación cognitiva. La rehabilitación cognitiva puede ser realizada por un terapeuta ocupacional, un terapeuta del habla o un psicólogo. Un primer paso es aumentar la conciencia y el autocontrol de las dificultades. Una vez que los problemas son claramente identificados y comprendidos, hay dos vías disponibles: (1) el reciclaje cognitivo (una terapia física para el cerebro) para remediar las áreas problemáticas y (2) estrategias de aprendizaje compensatorio. En el reciclaje cognitivo, las habilidades (como la atención y la concentración) se practican y se fortalecen a través de una variedad de ejercicios. Aprender las estrategias compensatorias implica utilizar las fuerzas para superar debilidades, y desarrollar una "bolsa de recursos" que usted puede emplear para conseguir superar las áreas problemáticas.

Parte II: Aspectos emocionales de los Trastornos Vestibulares

Los trastornos vestibulares afectan a las personas tanto física como psicológicamente. Estos trastornos son variables no sólo en su manifestación física, sino también en su manifestación psicológica. Y si es importante entender sus síntomas físicos, es igualmente importante entender sus síntomas psicológicos, ya que a menudo pueden desencadenar y / o exacerbar los síntomas físicos.

ESTE ARTÍCULO SE REFIERE A LOS ASPECTOS EMOCIONALES DE LOS TRASTORNOS VESTIBULARES.

La conexión mente / cuerpo es compleja. Los factores emocionales – la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos - pueden tener un efecto muy significativo, para bien o para mal, en nuestra salud física y en nuestra capacidad para recuperarnos de la enfermedad. Las emociones pueden desencadenar una auténtica excitación fisiológica. En el contexto de un trastorno vestibular se puede desarrollar un círculo vicioso por el cual los síntomas físicos, inicialmente producidos por la condición, producen ansiedad y / o otras respuestas emocionales, y aumentan aún más las sensaciones de mareos, vértigo u otros síntomas vestibulares.

EXPERIENCIAS QUE NORMALMENTE PROVOCAN REACCIONES PSICOLÓGICAS EN PERSONAS CON PROBLEMAS VESTIBULARES

En mi trabajo tratando a personas con trastornos vestibulares, he identificado que frecuentemente ocurren experiencias y problemas que pueden desencadenar malestares emocionales. Comenzamos con el proceso de diagnóstico. El largo y complicado peregrinar visitando a diversos especialistas que ofrecen otras tantas diversas opiniones puede ser, cuanto menos, frustrante. Y lo que es peor, a

algunos de ustedes les pueden haber dicho que sus síntomas están causados por la ansiedad y la depresión y que todo está "en su cabeza".

El inicio repentino de los síntomas, la imprevisibilidad y la variabilidad con que a menudo ocurren los trastornos vestibulares son terribles, inquietantes y vuelven su mundo del revés, tanto literal como figuradamente. Otra experiencia común que he escuchado a menudo describir es la que se refiere a la invisibilidad de su enfermedad. Los trastornos vestibulares son así, invisibles, y por tanto más propensos a no ser entendidos. La mayoría de las personas con trastornos vestibulares no parecen enfermas o indispuestas. A diferencia de una extremidad rota, una nariz que moquea, una tos, o un positivo de algo en la sangre o en unas imágenes, el daño o lesión no se ve, lo que fomenta esa falta de comprensión. Sin embargo, invisible no significa imaginario. Esta invisibilidad puede conducir a otra preocupación común: el temor a ser juzgado como vago o perezoso.

Otra preocupación común es la de preocuparse porque puede ser percibido como borracho debido a los problemas de equilibrio y a la sensibilidad a la luz, al sonido y a los patrones geométricos.

ANSIEDAD: LA QUEJA MÁS COMÚN

La ansiedad, el miedo y el pánico son probablemente las respuestas emocionales más comunes que las personas tienen cuando se les diagnostica un trastorno vestibular. La ansiedad a menudo se manifiesta en respuesta a sentirse sin equilibrio e inseguro cuando está de pie. Sienten miedo a caerse debido al desequilibrio, inestabilidad o mareos. También son habituales los ataques de pánico. Un ataque de pánico es "una oleada abrupta de miedo intenso o malestar intenso que alcanza un pico en cuestión de minutos y durante el cual se producen [síntomas como palpitaciones, sudoración, temblores, falta de aliento, náuseas, sensación de mareo]".(DSM-V, 2013). No es de extrañar que dado el predominio de los síntomas fisiológicos, un ataque de pánico a menudo puede confundirse con una condición médica, como un ataque al corazón.

En el contexto de una condición vestibular, un ataque de pánico sólo sirve para exacerbar los síntomas físicos, así como para desencadenar el miedo a perder el control. En respuesta a la ansiedad, el miedo y el pánico, las personas con condiciones vestibulares experimentan un mayor aislamiento social, alejándose de la interacción social y evitando actividades que normalmente les resultarían placenteras y satisfactorias. Es importante señalar que, muy a menudo, son el miedo y la ansiedad y no los síntomas físicos reales los que interfieren en el desenvolvimiento de la persona.

LOS TRASTORNOS VESTIBULARES PUEDEN DESENCADENAR SENTIMIENTOS DE TRISTEZA Y DEPRESIÓN DE MUCHAS MANERAS.

Tener un trastorno vestibular a menudo desemboca en un cambio en el estilo de vida. Cambios en su nivel de actividad (en casa y en el trabajo), en su independencia, en sus habilidades, en su resistencia o en sus relaciones, lo que se experimenta como una pérdida. La pérdida, el dolor y el proceso de duelo son sólo algunos de los sentimientos y experiencias que estos cambios despiertan. El aislamiento social puede conducir a sentimientos de soledad. Sentirse incomprendido por los miembros de la familia, amigos, incluso por los médicos fomenta un sentimiento de impotencia y desesperanza. Normalmente se sienten culpables como respuesta a no ser capaz de realizar sus

deberes y responsabilidades habituales. Además, usted puede experimentar sueño, trastornos del apetito y aletargamiento. Estas son algunas de las muchas formas y manifestaciones en que la tristeza y la depresión pueden aparecer como respuesta a una condición vestibular.

LAS RELACIONES SON SIGNIFICATIVAMENTE AFECTADAS POR LOS TRASTORNOS VESTIBULARES LO QUE LLEVA AL ESTRÉS INTERPERSONAL

"Yo me mareo también" o "Todo está en tu cabeza." ¿Has escuchado esas respuestas de familiares, amigos e incluso médicos al explicar tus síntomas vestibulares? No sería sorprendente si ha sido así que se haya sentido incomprendido, frustrado y solo. Añada a estos sentimientos la necesidad de confiar más en los demás, de ser más dependiente de los miembros de la familia y amigos para que le ayuden con las tareas que usted antes podía hacer fácilmente y ahora además, lo que tiene es un nuevo reto, la gestión del estrés interpersonal que no existía antes de su condición vestibular. Esta tensión en las relaciones a menudo conduce a un aumento de discusiones, a la retirada social y a la pérdida de cercanía y conexión con incluso las personas más importantes en su vida en un momento en el que, precisamente, estas conexiones son vitales.

EL CAMBIO MÁS PROFUNDO: UN CAMBIO EN COMO TE PERCIBES A TÍ MISMO

Una vez dirigí un grupo educativo para personas con trastornos vestibulares y estábamos hablando sobre el impacto emocional de sus respectivas condiciones. Una persona lo describió como mirarse en el espejo y no reconocer el reflejo que en él la miraba fijamente. Nada de su apariencia física había cambiado, pero se sentía como una persona tan diferente que era básicamente irreconocible para sí misma. Esta anécdota demuestra, dolorosamente, el tipo de cambio en la percepción de sí mismo que puede ocurrir a los que sufren de un desorden vestibular. La discrepancia entre cómo usted se conoce ahora y cómo usted se sabía antes, erosiona su autoestima y su confianza. Incapaz de llevar a cabo sus responsabilidades habituales, los cambios en su papel en las relaciones, y la imposibilidad de realizar su trabajo realmente puede poner en duda su identidad y cómo se reconoce a sí mismo. Este es probablemente el cambio más profundo expresado por individuos con condiciones vestibulares.

ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO

Afortunadamente, hay maneras de superar estas dificultades y mejorar su estado de ánimo, su funcionalidad y su calidad de vida.

Un primer paso importante es la conciencia. Comprender sus propias respuestas emocionales al estrés de tener un trastorno vestibular es un primer paso imperativo en el proceso de recuperación, tanto psicológica como físicamente. Esto puede llevarle a un descubrimiento informativo e inspirador de la dinámica de sus desencadenantes de estrés individuales, así como de sus orígenes. Mantener un diario con el seguimiento de sus actividades, el grado y la frecuencia de los síntomas, y las estrategias empleadas para combatir cada síntoma puede ser una herramienta útil para aumentar la conciencia y el autocontrol de las dificultades. Además, el aprendizaje de técnicas de manejo del estrés puede ser muy eficaz para minimizar los aspectos emocionales de los trastornos vestibulares. Una variedad de técnicas de relajación, como la respiración diafragmática, relajación

muscular progresiva y visualización de imágenes puede combatir los sentimientos negativos. Otras técnicas cognitivas incluyen el control de los pensamientos y el uso de auto-afirmaciones positivas. Y si bien puede ser difícil y poco familiar, pedir ayuda a otros puede eliminar un cierto estrés y tensión innecesarios, y al mismo tiempo permite que otros tengan una idea de lo que está pasando y puedan ver cuáles son sus dificultades y cómo usted está luchando para funcionar con su trastorno vestibular.

TRATAMIENTO

Participar en psicoterapia proporciona apoyo, validación y normalización en un entorno individualizado. Las emociones pueden interferir y dificultar su recuperación física exacerbando sus síntomas físicos. Trabajar con un terapeuta para manejar mejor sus emociones maximizará su recuperación física. Un terapeuta también puede trabajar con usted en la identificación, aprendizaje y aplicación de las diversas técnicas de gestión del estrés en su vida cotidiana mencionadas anteriormente. El uso constante de estas técnicas puede ayudar a restablecer el sentido del control. Trabajar con un terapeuta también proporciona una oportunidad para abordar la tensión interpersonal, que a menudo coexiste con un trastorno vestibular, mediante el desarrollo de mejores habilidades de comunicación.

El tratamiento puede involucrar a miembros de la familia y amigos cercanos para facilitar el conocimiento de su trastorno, así como para trabajar en mejorar la comunicación. Además, el tratamiento le puede facilitar la aceptación de este nuevo aspecto de su identidad, ayudándole a crear un sentido más auténtico del yo. La participación en un grupo de apoyo también puede ayudar a minimizar la sensación de incompreensión y soledad, al tiempo que proporciona seguridad.

No es fácil compartir este tipo de complicaciones. Se necesita fuerza y coraje. Pero los beneficios valen la pena.

ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO

- Educarse a sí mismo y a su familia.
- Aumentar la conciencia y autocontrol de las dificultades
- Identificar los síntomas del estrés
- Identificar los factores desencadenantes del estrés
- Aprender técnicas de manejo del estrés
- Pedir ayuda
- Mejorar las habilidades de comunicación
- Tener sentido del humor
- Aprender el valor de la aceptación
- Unirse a un grupo de apoyo
- Psicoterapia individual