

TRATAMIENTO PSICOLOGICO PARA EL ASMA BRONQUIAL

LA REALIDAD NOS REMITE A DATOS SOBRE EL ASMA BRONQUIAL QUE NOS MUESTRAN :

- **ES LA ENFERMEDAD CRÓNICA MÁS FRECUENTE EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA.**
- **ES LA PRINCIPAL CAUSA DE AUSENTISMO ESCOLAR.**
- **UNA DE LAS MAYORES RESTRICCIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA.**
- **UNA DE LAS CONSULTAS MÁS FRECUENTES EN EL ÁREA DE EMERGENCIAS.**

POR LO TANTO, ES IMPORTANTE CONSIDERAR, QUE UN TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ASMA BRONQUIAL, NOS PERMITE SER MÁS EFICACES PARA AYUDAR AL PACIENTE Y LA FAMILIA, A CONTRARRESTAR LAS DIFICULTADES PROPIAS DE LA ENFERMEDAD.

UNA MIRADA INTEGRADORA EN EL TRATAMIENTO, NOS MUESTRA LA NECESIDAD DE TRABAJAR EN LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA ENFERMEDAD.

ESTO NOS PERMITE :

- **PREVENIR LAS CRISIS.**
- **PREVENIR LOS SÍNTOMAS.**
- **SABER QUÉ MEDICACIÓN ES MÁS EFICAZ PARA MANTENER LA FUNCIÓN PULMONAR CONTROLADA .**
- **LLEVAR UNA VIDA PRODUCTIVA, FISICAMENTE ACTIVA.**
- **Y PSICOLOGICAMENTE SEGURA. LIBRE DE TEMORES E INHIBICIONES.**

LA PSICOTERAPIA APUNTA A ALIVIAR EL PADECIMIENTO PSICOLÓGICO ASOCIADO A LA APARICIÓN Y CONSECUENCIAS DE LA ENFERMEDAD,

GENERANDO UN AFRONTAMIENTO ACTIVO POR MEDIO DE ESTADOS MENTALES POSITIVOS QUE CONTRARRESTAN LA ENFERMEDAD.

EL PACIENTE Y LA FAMILIA SE ENCUENTRAN CON MALESTARES PRODUCTO DE LA ENFERMEDAD COMO SON :

- **MOLESTIAS FÍSICAS, DOLOR, FATIGA, TOS.**
- **MEDICACIÓN Y CONTROLES MÉDICOS.**
- **HOSPITALIZACION.**
- **LIMITACIÓN DE ACTIVIDADES.**
- **CONFLICTOS FAMILIARES.**
- **PROBLEMAS ECONÓMICOS.**
- **COMPLICACIONES EN LA RED SOCIAL.**

POR TODO ÉSTO, EL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO, PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA, BRINDA HERRAMIENTAS PARA FORTALECER Y DETECTAR RAPIDAMENTE, LOS INDICADORES DE MALESTAR.

ANTE UNA CRISIS DE ASMA, LAS CONSECUENCIAS SON :

- **AUMENTO DE LA ANSIEDAD**
- **MAYOR VULNERABILIDAD EMOCIONAL**
- **MAYOR SUGESTIONABILIDAD**
- **HIPERVIGILANCIA ATENCIONAL**
- **MENOS CONTROL**
- **DIFICULTADES DE AUTOMANEJO**
- **MÁS POSIBILIDADES DE CRISIS.**

POR LO TANTO, EN EL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO, EL OBJETIVO BUSCADO ES LOGRAR EL AUTOCONTROL DE LA ENFERMEDAD Y UN AFRONTAMIENTO MENTAL POSITIVO QUE CONTRARRESTE LA ENFERMEDAD.

TANTO EN EL TRATAMIENTO ENDIVIDUAL COMO FAMILIAR, SE UTILIZAN LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS.

ESTRATEGIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTALES :

- **PROMOVER PENSAMIENTOS PROACTIVOS.**
- **FACILITARLA EXPRESIÓN DE EMOCIONES**
- **ESTIMULAR SENTIMIENTOS POSITIVOS**
- **PROMOVER CONDUCTAS DE AUTOCONTROL**
- **UTILIZAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA ALIVIAR LA TENSIÓN**
- **GENERAR ACTITUDES DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS**
- **GENERAR OPTIMISMO**
- **AFIANZAR EL DESARROLLO PERSONAL**
- **ESTIMULAR EL COMPROMISO FAMILIAR-SOCIAL.**