

Hacer frente a la vejez y a una amputación

por **Omal Bani Saberi, LCSW, CCHT.**



Volumen 14 · Número 2 · marzo/abril
2004

Traducción al Español: The BilCom Group
inMotion Volume 14 · Issue 2 · March/April 2004: Coping With
Aging and Amputation - English Version is available in [Library
Catalog](#)

Hacer frente a la vejez y a una amputación ***Cambiar su manera de pensar puede cambiar su salud***

Todos envejecemos. Desgraciadamente, algunos de ustedes tienen que afrontar una amputación al mismo tiempo. Aunque usted no puede controlar su envejecimiento, sí está en sus manos controlar cómo se ve a sí mismo cuando ha perdido una de sus extremidades. A continuación, hablaremos de cuáles son las diferentes fases en la pérdida de una extremidad cuando ésta ocurre durante la vejez y también nos centraremos en cómo puede usted mentalizarse, ya que eso le ayudará a afrontar mejor la pérdida.

“Envejecer es pasar de la pasión a la compasión”
Albert Camus

A medida que usted envejece, estos son algunos de los principales problemas a los que puede que tenga que enfrentar:

- Sentimiento de dependencia
- Depresión
- Sentimiento de impotencia
- Pérdida del control sobre su cuerpo y su vida
- Problemas financieros
- Vida social limitada
- Enfermedad somática, dolor y otros problemas médicos o de salud.

Es muy probable que todos estos problemas se acentúen tras la amputación. Después de todo, el cambio es difícil. Durante años, usted ha tenido la misma imagen física y ha usado sus extremidades para hacer cosas sin tener que pensar

mucho en ello. Ahora, lo que había dado por hecho —su físico, su manera de moverse— tiene que mirarse desde otra perspectiva y usted necesita aclimatarse.

¿Qué puede hacer?

Al principio, usted se enfrenta a infinidad de sentimientos relacionados con esa pérdida. Le falta una parte de su cuerpo y tendrá que hacer frente a la rabia, la tristeza, la impotencia, la pérdida de control, etc. Puesto que la amputación es un proceso de adaptación, le llevará algún tiempo. Supone la muerte de una parte del cuerpo y la pérdida de su anterior estilo de vida. Es algo con lo que tendrá que vivir todos los días, en cada cosa que haga. La buena noticia es que, con el tiempo, ese sentimiento de pérdida, aunque todavía presente, será menos intenso.

Usted puede aprender a vivir de otra forma cambiando su forma de pensar. La mente y el cuerpo se complementan. Si usted se menosprecia o enoja con su cuerpo, es probable que duerma menos, que coma más/menos y que no permita que la gente se le acerque. ¿Se imagina cuánto puede eso afectar su forma de pensar, su concentración, su perspectiva de las cosas, cómo consigue el apoyo que necesita y la rapidez con que su cuerpo se cura? Cómo piensa y cómo se siente con su cuerpo y con la pérdida de una extremidad es primordial para lo que hará el resto de su vida.

Imagínese que es una cámara, el fotógrafo, la lente, la película. Usted puede decidir qué foto tomar, dónde enfocar y qué lente utilizará para observar su vida y la pérdida de su extremidad.

Tal vez elija una lente de aproximación y enfoque en su imagen después de la pérdida de la extremidad: las cicatrices, la piel flácida y cómo la ropa no le sirve igual que antes. Puede que se quede estancado ahí. ¿Qué puede hacer? Puede observar de cerca esa realidad durante un tiempo y más tarde situarla en un segundo plano y darle más importancia a otros aspectos de su cuerpo y de su vida. Lo más importante es la paciencia y estar dispuesto a volver a encuadrar la fotografía.

Eso no significa que tenga que negar lo que siente; significa que necesitará ver la vida y la pérdida de su extremidad de manera diferente. ¿Está dispuesto a hacer esto? ¿Está dispuesto a ver que en su vida diaria puede aprender a ser y hacer las cosas de otra manera? Usted no es tan inútil como cree. Ha perdido una extremidad pero no se ha perdido a sí mismo o la capacidad de expresarse.

¡Cuidado!

Recuerde que lo que usted piensa determina lo que hace en la vida. ¿Pueden algunos pensamientos estar engañándole, sin embargo, sobre su yo físico, mental y emocional?

Físico

Sus pensamientos pueden decir: «Ahora que soy un amputado, se me ve diferente. Perder una extremidad significa que soy una persona diferente y que ya no soy lo que era en el pasado».

¿Es esto verdad? Por supuesto, ahora se ve diferente y, como amputado, tendrá que realizar cambios obvios y ajustes. ¿Pero es tan diferente? Antes de la amputación, ¿era su apariencia física el único aspecto que importaba? ¿Es usted sólo un cuerpo físico? No. Usted es claramente mucho más que su apariencia física; tiene habilidades, talentos, características como la compasión, la integridad, el amor, la comprensión, etc. ¿Es esto menos importante que la pérdida de su extremidad? Definitivamente no, ¡así que deje de pensar de esa manera!

¿De qué otra forma puede hacer que su mente deje de mentirle sobre su cuerpo? Decídase a cambiar los comportamientos nocivos, cambie su estilo de vida y controle más su vida. Por ejemplo, puede comenzar a hacer ejercicio, lo que puede ayudarle a controlar su peso, aumentar su nivel energético y reducir la depresión y el estrés. Si usted fuma, ingiere bebidas alcohólicas o se medica en exceso, es un buen momento para dejarlo. Si come demasiado o ingiere alimentos no saludables, es hora de alimentarse bien. Solemos sucumbir a comportamientos nocivos porque no somos felices o porque estamos nerviosos o deprimidos. Consiga ayuda profesional.

Mental

“Un estudio que lleva en proceso unos 50 años ha probado que una de las claves para envejecer bien es tener una personalidad flexible”, comenta el Doctor Peter Lichtenberg. La pérdida de una extremidad, por supuesto, es una experiencia nueva pero, al igual que la vejez, es probable que cuanto más flexible y abierta sea su mente, más rápido se curará su cuerpo y mejor será su vida.

Sus pensamientos pueden decir, “Soy demasiado viejo para aprender a vivir con la pérdida de una extremidad. No creo que pueda afrontarlo. Es demasiado difícil vivir sin todas las partes de mi cuerpo. Muchos de mis amigos han muerto y los que siguen vivos no sabrán como tratarme. Puede que, incluso, no quieran acercarse a mí. ¿A quién le importa? A saber cuánto me queda de vida”.

¿Cómo debe responder ante esos duros y negativos pensamientos? Primero, sea sincero y admita que afrontar la vejez y la pérdida de una extremidad es difícil, pero no se quede sin saber qué hacer y se paralice. Recuerde cómo ha afrontado otras pérdidas en su vida. Cómo se ha enfrentado a diferentes pérdidas en el pasado puede determinar cómo afrontará ahora la pérdida de una extremidad.

No es cierto que sus amigos no sabrán cómo tratarlo después de la amputación o la pérdida de una extremidad y que lo abandonarán. La gente que le conoce y le quiere puede estar esperando a que usted les diga cuánto pueden implicarse en su vida. Ellos también están sufriendo una pérdida y puede que no sepan cómo ayudarle. De hecho, puede que estén esperando que usted les dé una señal y les haga saber qué hacer. Los amigos que le abandonen, lo harán probablemente debido a sus propios miedos. ¡No lo tome como algo personal! Puede que, simplemente, algunas personas sean incapaces de enfrentarse a las circunstancias en ese mismo instante.

Si su mente le dice que no le importa a nadie y que de todas formas no vivirá mucho tiempo más, puede que esté deprimido. Debería buscar ayuda profesional. Y es cierto que nadie sabe cuántos años le quedan de vida; lo que verdaderamente importa es la forma en que se viven esos años. La calidad importa y hay maneras de mejorarla. Según el Doctor Lichtenberg, el ejercicio no sólo es bueno para el cuerpo sino que algunos ejercicios le ayudarán a mejorar su mente. También comenta que, según ACTIVE, el más amplio estudio realizado en el país sobre entrenamiento cognitivo, dos horas a la semana de sesiones de entrenamiento durante cinco semanas mejoraron la memoria, la concentración y la capacidad para resolver problemas en adultos independientes y sanos de más de 65 años.

¿Qué tal si aprende una nueva destreza o afición? Puede realizar actividades artísticas. El arte no sabe de edad y la imaginación no se pierde. Las investigaciones han descubierto, de hecho, una importante relación entre la expresión creativa y la calidad de vida. Usted puede cantar, pintar, escribir o dibujar; todas estas demostraciones creativas aumentan su actividad y proporcionan calidad a su vida. “El anquilosamiento amenaza el cerebro”, dice el doctor Lichtenberg.

También puede cambiar su actitud. Si siente impotencia o dependencia, prepárese para que le escuchen y hágase valer. Participe activamente con el equipo médico y otros profesionales. Hable del dolor o malestar que pueda estar experimentando. Trabaje en equipo con ellos. No es verdad que los profesionales médicos sean dioses. Son seres humanos que necesitan de su aportación para poder ayudarle. Si usted está tomando medicamentos, diga si cree que está tomando demasiados o pocos.

Emocional

Sus pensamientos pueden decir, “Nunca superaré esta pérdida. Ya no resultaré atractivo a nadie. No podré tener relaciones íntimas o sexuales. No puedo tener a nadie tan cerca de mí”.

Las personas que han tenido relaciones largas con anterioridad a la amputación y han experimentado una gran satisfacción sexual, pueden desplazarse hacia el otro extremo. Puesto que sus pensamientos afectan sus emociones, lo cual afecta sus acciones, es posible que no se comuniquen con su pareja. Al principio puede ser comprensible (debido al dolor y al malestar); pero, después de un tiempo, mantener a su pareja alejada puede ser una forma de evitar enfrentarse a la consecuencia emocional de su discapacidad. Inconscientemente, si tiene relaciones sexuales con su pareja, tendrá que admitir que es posible que no resulte atractivo o sexual. Para superar estos sentimientos tiene que ser sincero y decir de qué tiene miedo y, después, dejar que su pareja toque su cuerpo lentamente, incluso donde estaba su extremidad. Por supuesto que los mecanismos para hacer el amor y tener relaciones sexuales tendrán que cambiar (levemente), pero no le tenga miedo a esto. Deje que su pareja le toque. Puede que ella o él no sea tan negativo con su cuerpo como lo es usted. Esta técnica le ayudará a volver a tener relaciones sexuales e íntimas con su pareja.

Si está soltero, conocer gente interesante podría suponer un reto. Lo es para la mayoría de nosotros, especialmente cuando envejecemos y experimentamos la pérdida de una extremidad. No se infravalore; la falta de una extremidad no hace perder el interés a todo el mundo. Sea vulnerable, arriésguese y siéntase seguro de sí mismo. Después de todo, la vida le ha enseñado muchas cosas hasta el momento. Una persona que sólo se interesa por su aspecto físico es superficial. Recuerde, lo que *usted* piensa y cómo se siente sobre *sí* mismo determina en gran medida cómo lo tratarán otras personas. Si no tiene una mente abierta y no está preparado, quienes quieren tratarlo bien no podrán acercarse lo suficiente.

Otras formas de ayudarse a sí mismo

Puesto que “estar con la depre” debido a la vejez y a la pérdida de una extremidad es normal en ciertos momentos, es difícil identificar la verdadera depresión. Puede ser difícil saber si sus sentimientos son parte del proceso normal o si se trata de otra cosa. Identificar el problema y conseguir el tratamiento adecuado, incluyendo la terapia psicológica, los medicamentos o los tratamientos alternativos, como el ejercicio y una dieta adecuada, pueden ayudar. Hable con su médico.

No se aíse; podría vivir menos tiempo. Las investigaciones han demostrado que la gente que se siente sola suele tener más de problemas de salud. Si usted está

a punto de jubilarse, o ya se ha jubilado, es un buen momento para practicar algún antiguo pasatiempo o para aprender algo que siempre le ha interesado pero para lo que nunca tuvo tiempo. También puede ofrecerse de voluntario en su comunidad. Las personas se sienten satisfechas y menos solas cuando son activas y dan a los demás. También es muy probable que sean más felices en general.

Concéntrese en los aspectos positivos

Al experimentar la vejez y la pérdida de una extremidad, usted puede controlar los aspectos de su vida en los que se quiere enfocar. Puede llenarse de imágenes de amor propio, dignidad y compasión y rodearse de gente que se preocupa por usted; o usted puede estancarse, centrarse de forma negativa en la apariencia de su cuerpo y permitir que esto defina toda su vida. ¿En qué imágenes se quiere enfocar?

Espero que elija la lente que le mostrará quién es usted y que no se limite a pensar en su edad y en la pérdida de su extremidad.

Tips for Medical Professionals

- 1. Don't neglect the family members of patients who have had an amputation. They are experiencing a loss too.**
- 2. Explain how dealing with amputation is a grief and loss process.**
- 3. Refer patients to counseling more often and provide them with telephone numbers for the ACA, local mental health organizations, and other providers of support.**

Recursos

La página web del Instituto de Gerontología de la Universidad Estatal de Wayne es: www.iog.wayne.edu. Seleccione el enlace "Aging Well" . El Programa de Ancianos y Jubilados Voluntarios (The Retired and Senior Volunteer Program), o RSVP (por sus siglas en inglés), ofrece a las personas mayores de 55 años la oportunidad de ayudar en su comunidad, buscar nuevos intereses y permanecer

activos. Con el apoyo de RSVP, las organizaciones sin ánimo de lucro pueden mejorar y expandir los servicios que ofrecen. www.seniorcorps.org/joining/rsvp



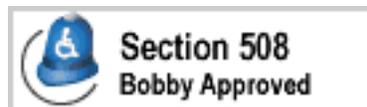
Sobre la autora

Omal Bani Saberi tiene una amputación bilateral por encima de la rodilla. Es trabajadora social clínica con licencia (LCSW, por sus siglas en inglés) e hipnoterapeuta clínica certificada (CCHT) con un curso de postgrado en Trabajo Social y Terapia Psicológica. Es entrenadora profesional y personal del método “Menos Estrés, Más Éxito” para vivir más y aumentar la calidad de vida. Puede ponerse en contacto con ella por e-mail en

bani@serenemind.com o llamándola al teléfono gratuito 888/OBS-PEACE (627-7322).

[▲ Back to Top](#)

Éste artículo está protegida por los derechos de reproducción por la [Coalición de los amputados de América](#). Se permiten la reproducción local para el uso por los constituyentes de la ACA con tal de que éste información sobre los derechos de reproducción esté incluido. Las organizaciones o los individuos que desean a reimprimir éste artículo en otras publicaciones, incluyendo otros sitios en el red, deben [contactar la Coalición de los amputados de América](#) para la permisión.



**The HTML version of this page meets all Section 508 accessibility requirements.
The PDF version allows content extraction for accessibility.**