

## Trasplantes

PSIGMA es un gabinete privado de psicología clínica que sigue una orientación cognitivo conductual. Esta es la corriente actual mayoritaria y se ha mostrado muy eficaz para tratar la mayoría de trastornos psicológicos. El objetivo principal por el cual fue creado PSIGMA es el de ofrecer un servicio psicológico especializado para *mejorar la calidad de vida de las personas*.

PSIGMA está formado por un equipo de psicólogos especializados en determinados trastornos y, entre ellos, uno de los más destacados es el tratamiento psicológico para enfrentarse a operaciones y trasplantes. De ahí surgió nuestro interés para colaborar con el *Club de Trasplantes Hepáticos de la Ciutat Sanitària i Universitaria de Bellvitge*. Ofrecer un soporte psicológico a las personas que habían de someterse a un trasplante o que ya lo habían sufrido era nuestra carta de presentación. La dirección se mostró muy interesada en establecer una colaboración para poder ofrecer soporte psicológico a todos los miembros del Club y a los familiares que lo deseen.

Los trasplantes son situaciones poco habituales y complejas. Generan en la mayor parte de personas un gran estrés y emocionabilidad, así como muchas preguntas y muchos temores. Miedo al dolor, a sufrir más operaciones, a la esperanza de vida, a la muerte, al rechazo a un órgano no propio y al cambio de condiciones vitales, entre otras.

En el momento en que los médicos comunican que una persona necesita un trasplante es cuando surge la emocionabilidad y la ansiedad. En muchos casos aparece un trastorno de ansiedad y/o afectivo como consecuencia de la nueva situación. Los pensamientos negativos suelen colapsar la mente en estos momentos. Mantener un buen estado de ánimo, reducir la ansiedad y asimilar el problema, superando la rabia y la impotencia iniciales, son imprescindibles para enfrentarse a todas las pruebas e ingresos previos, disminuir su impacto y favorecer una más rápida preparación a la operación. Las personas más próximas pueden sentirse igual o peor que el enfermo por el hecho de no saberle dar un soporte eficaz. Es en este período en que la terapia psicológica puede ayudar al afectado y a sus familiares a no sentirse colapsada, esperanzada y atemorizada, proporcionándole información (siempre de acuerdo con mi médico de referencia), reestructurando los temores y pensamientos negativos y proporcionándole estrategias.

En el postoperatorio es muy importante el estado de ánimo para poder agilizar la recuperación. Una mente serena, esperanzada y tranquila favorecerá una mejor y más rápida recuperación postoperatoria y una mayor esperanza de vida.

Desde PSIGMA queremos felicitar al Club y a todos sus miembros por la gran tarea que estáis llevando a cabo, ayudando a personas que, como vosotros, deben enfrentarse a un trasplante de hígado. Os animamos a continuar con esta energía y con estas ganas de vivir. Felicidades!.

**Roger Puigdecantet i Riubugent**

Psicólogo de PSIGMA