

## ANGUSTIA ESPIRITUAL

---

### ¿Qué es la angustia espiritual?

- La angustia espiritual es una interrupción en el sistema de valores o creencias de uno. Afecta a la persona entera. Sacude las creencias básicas de la persona

### ¿Cuáles son las señales y síntomas de la angustia espiritual?

- Dudar del sentido de la vida
- Tener miedo a dormir por la noche u otros miedos
- Enojo o Enfado a Dios o al poder superior
- Dudar del propio sistema de creencias de uno
- Sentir un vacío; perder la dirección
- Buscar ayuda espiritual
- Preguntarse por el sentido del sufrimiento
- Dolor y otros síntomas físicos pueden ser expresión de la angustia espiritual

### ¿Qué debe de informar al equipo del hospicio/cuidado paliativo?

- Cualquier señal de los comportamientos mencionados arriba
- Efectos secundarios de la medicación
- Reporte cualquier comportamiento que no sea normal de acuerdo al carácter del paciente
- Reporte cualquier síntoma que esté empeorando
- Si el paciente habla de suicidio
- Historial conocido de angustia espiritual
- Desinterés por uno mismo y por la vida en general
- Rechazo repentino o negligencia por las prácticas o creencias de uno

### ¿Qué puede hacerse en caso de angustia espiritual?

**La angustia espiritual es común en enfermedades terminales.** No todo el mundo la experimenta de la misma manera o con la misma intensidad.

#### Para pacientes y familias

- No sienta que está siendo fastidioso/a por hacer al equipo médico preguntas
- Preguntar significa que usted tiene interés y se preocupa

- Busque la manera de mantener las costumbres, creencias y formas de vida lo más normal posible

### Para el paciente

- Recuerde que no todas las personas sufren de angustia personal
- Puede que usted no desee hablar con mucha gente, pero es importante que usted tenga al menos una persona con la que tenga la suficiente confianza para hablar de sus miedos y preocupaciones
- No se sienta culpable sino se siente muy “espiritual”
- Dese permiso para estar enojado. Intente hablar sobre ese enojo
- Intente escuchar Cintas piadosas
- Intente escuchar música sin palabras
- Permita que alguien rece con/por usted , si usted no tiene energía para ello
- Meditar puede ser beneficioso
- Escriba poesía o trabaje en un proyecto de arte
- Asegúrese de que toma su medicación
- Perdónese a si mismo

### Para la Familia

- Proporcione un ambiente tranquilo y relajando.
- Esté dispuesto a estar presente sin tener que estar haciendo algo.
- Trate al paciente con dignidad y respeto.
- Tanto como sea posible, disfrute de este tiempo juntos y busque maneras en las que puedan crear recuerdos o memorias.
- No diga: “sé como te sientes” porque eso no es verdad. En lugar, ofrezca entendimiento por lo que significa la pérdida y la identidad asociada a la enfermedad.
- No intente ayudar, sino ofrezca su apoyo o ayuda.
- Ayude en cualquier deseo del paciente de mantener contacto o lazos con amigos y familia.
- Esté dispuesto a tener tiempo para recordar momentos del pasado y escuchar al paciente.
- Esté abierto a ofrecer ayuda espiritual si se le pide o contacte con su pastor, sacerdote, rabino, etc.