

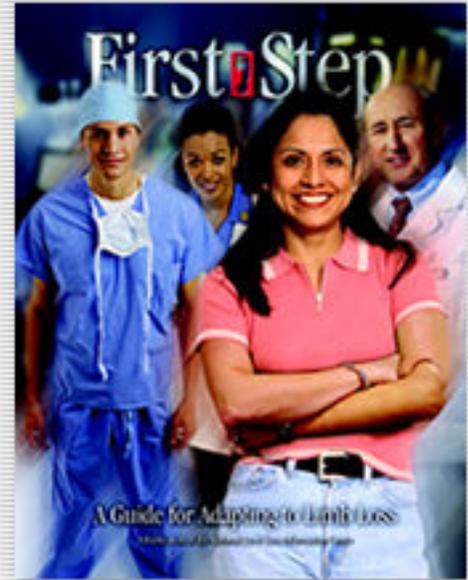
# Los aspectos psicológicos de la amputación

Por Saul Morris, doctor en Filosofía



Ajustar el tamaño de la letra en la pantalla: [+ letra más grande](#) | [- letra más pequeña](#)

***Si se ha sometido o se va a someter a una amputación, déjeme asegurarle que otras personas ya pasaron por una experiencia igual. Es posible que sienta dolor físico, miedo, ansiedad, soledad, incertidumbre y tristeza, pero le puedo asegurar que lo va a superar. Probablemente tiene que lidiar con una amputación porque tanto usted como su médico lo consideraron necesario para salvar su vida o porque fue el resultado de circunstancias que escapan a su control. De cualquier forma, no tuvo elección.***



Independientemente del motivo por el que se le practicó la amputación, posiblemente pasará por las mismas fases psicológicas que otras personas. Es esencial que pase por el proceso de adaptación; para algunas personas es más corto, y a otras les lleva varios meses. Es importante, sin embargo, que usted admita y comprenda el proceso mientras supera cada etapa.

Al perder un miembro, los dos tipos de tristeza más comunes son la anticipatoria y la normal sin complicaciones. La tristeza anticipatoria llega antes de la pérdida y está asociada al diagnóstico de la enfermedad que pone en riesgo su vida y a la subsiguiente amputación. En esta exposición, solo nos referiremos al dolor normal sin complicaciones y es importante entender que se trata de un proceso normal.

## Las cinco etapas del proceso de adaptación

### Negación

La negación la suelen experimentar personas que se someten a amputaciones por traumatismo; normalmente aquéllas a las que se les ha practicado amputaciones quirúrgicas no la sufren.

### Rabia

A menudo se culpa de la pérdida a Dios, al médico o a otras personas.

## **Regateo**

En esta fase, los pacientes intentan posponer la realidad de la amputación y la mayoría intentará regatear con su doctor o alguna autoridad superior como, por ejemplo, una figura religiosa.

## **Depresión**

En esta etapa, la depresión sustituye a la rabia. Ésta es probablemente la fase más complicada de la adaptación, pero también desaparecerá. No es una depresión clínica; es normal. Los síntomas más frecuentes son el exceso o la falta de sueño, los sentimientos negativos sobre la realidad y el futuro, los sentimientos de desesperación y hablar de la muerte. La depresión no es un signo de debilidad; sin embargo, no debería sentirse así. Es tratable y usted no debería dudar en pedir ayuda a su médico, enfermera, familiares y amigos.

## **Aceptación y esperanza**

Con el tiempo, aceptará la pérdida y volverá a su hacer su vida normal. Esto se consigue más fácilmente si habla con alguien que haya superado todo el proceso y le pueda dar algunos consejos que le ayuden a afrontar la pérdida.

## **Tristeza complicada**

Aunque no es común en pacientes amputados, usted debe ser consciente de sus síntomas, que incluyen aislamiento severo, comportamiento violento, ideas suicidas, adicción al trabajo, depresión severa o prolongada, pesadillas y evitar pensar en su amputación. Si experimenta alguno de estos síntomas, por favor, informe a los correspondientes profesionales médicos.

## **Múltiples factores**

Además de la pérdida de un miembro, puede que experimente otras complicaciones, dependiendo de la situación y del apoyo que reciba de otras personas.

Durante este periodo, probablemente se sentirá muy estresado. Existen, sin embargo, varias formas de afrontar el problema. Si habla con su profesional médico, tal vez le pueda ayudar. Es posible que experimente una pérdida de autoestima, pérdida de confianza en sí mismo, miedo o rechazo de su pareja, problemas financieros y que se cuestione su apariencia física. Probablemente, uno de los problemas más difíciles es perder el sentimiento de independencia y tener que depender de otros hasta en las necesidades más básicas.

No pretendo asustarlo sino advertirle de que estos sentimientos pueden darse. Muchos de ellos, sin embargo, están basados en falsas suposiciones. La pérdida de confianza y de autoestima, por ejemplo, no es necesaria. La confianza en usted y su autoestima están en su mente, no en la pierna o el brazo que ha perdido. Sigue siendo la persona valiosa que era antes. Usted se percatará de que, con el tiempo, aprenderá a adaptarse y su actitud cambiará para bien.

Otro error que cometemos tras una amputación es la forma en que percibimos nuestro cuerpo. Después de una amputación, es muy normal creer que ya no resulta atractivo a su pareja. Tal vez pueda ser cierto en algunos casos, pero si su pareja realmente le ama, la pérdida de un miembro no supondrá ninguna diferencia en su relación, sexual o de otro tipo. Por supuesto, serán necesarios algunos ajustes, que pueden hacerse y se harán, y las cosas, con el tiempo,

volverán a la normalidad.

Sí, somos un poco diferentes, pero todo el mundo lo es. Después de mi amputación, me sentaba en casa sin querer salir porque me preocupaba demasiado mi cuerpo. Tenemos una piscina y me daba vergüenza incluso usarla. Caray, ¡eso sí era una tontería! No caiga en la misma trampa. Esta falsa vergüenza está en su mente. Nos preocupados porque nos da miedo lo que piensen otros de nuestra apariencia. Me sentí así hasta que una noche estaba viendo el programa America's Funniest Home Videos (Los vídeos caseros más divertidos) y vi la cosa más extraña que he visto nunca. Era un perro corriendo a toda velocidad con dos amputaciones, ¡ambas en el mismo costado! Pensé que era extraño, ¿Pero usted cree que el perro pensaba lo mismo? Claro que no. El perro era capaz de afrontar su pérdida, y ahí estaba en el patio jugando. A él no le importaba ser diferente. Lo único que le importaba era disfrutar la vida. Podemos aprender mucho de un perro.

Si tiene estas falsas impresiones sobre sí mismo, trate de superarlas. Hay muchas fuentes de ayuda disponibles y usted no debería tener miedo de hablar de esos problemas con alguien. La mayoría de las personas con amputaciones han pasado por lo mismo, pero las superaron, y usted también lo hará.

Soy un ferviente defensor del asesoramiento entre pacientes amputados, y si usted tiene la suerte de recibir la visita de un compañero asesor, éste se tomará su tiempo para sentarse con usted a solas y escuchar sus preocupaciones. También se tomará su tiempo para hablar con su familia y su pareja. Mientras usted supera este proceso de adaptación, sea consciente de que toda su familia está pasando por lo mismo. Es importante sacarse esos sentimientos y comunicarse con sinceridad. De otro modo, esos sentimientos se enconarán y le causarán más daño a usted, a su familia y a su pareja.

Todos tenemos derecho a ser la persona que queremos ser y la única persona que puede quitarnos ese derecho somos nosotros mismos. Puesto que aconsejo a muchos pacientes con amputaciones, sé que todas sus dificultades pasarán. Depende de usted el ver la vida de manera positiva y el asegurarse un futuro productivo. Es muy fácil caer en el abismo de la autocompasión, decidir que no vale la pena y pasar parte o el resto de su valiosa vida hibernando. No deje que eso ocurra. Si necesita ayuda, hay muchos recursos que pueden serle útiles. Si usted tiene un compañero que le asesora hablele con él. Después de todo, ha pasado por lo mismo que usted está experimentando ahora. Usted también puede.

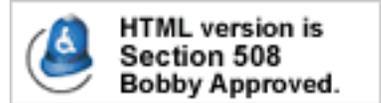
## **Acerca del autor**

*Saul Morris, doctor en Filosofía, tiene una amputación por debajo de la rodilla. Se especializó en psicología y medicina. Es comandante naval veterano de guerra y prestó servicio en la guerra de Vietnam y en la del Golfo. Es fundador y director de M-STAR (Michigan Society to Advance Rehabilitation), una organización que brinda apoyo a personas que sufren amputaciones por primera vez. Pasa mucho tiempo enseñando a profesionales médicos sobre la importancia del asesoramiento entre compañeros y la psicología de amputación.*

*Afrontar la pérdida de una extremidad, por Ellen Winchell. Pídala llamando gratuitamente al 1-888-267-5669, ext. 8135, o en la página web de la ACA: [www.amputee-coalition.org](http://www.amputee-coalition.org)*



© Amputee Coalition of America. Los derechos de reproducción pertenecen a la [Coalición de Amputados de América](#). Se permite la reproducción



local para uso de los constituyentes de la ACA, siempre y cuando se incluya esta información sobre los derechos de reproducción. Las organizaciones o personas que deseen reimprimir este artículo en otras publicaciones, incluidos otros sitios web, deben contactar con la Coalición de Amputados de América para obtener permiso.