

HDSA 2024: La psicoterapia puede ayudar a afrontar la vida con la enfermedad de Huntington

Con el terapeuta adecuado, es la manera de investigar y abordar los desafíos diarios.

Avatar de Marisa Wexler, MS

Por Marisa Wexler, MS | 5 de junio de 2024

La psicoterapia (terapia conversacional con un profesional para ayudar a una persona a gestionar su estado emocional y salud mental) puede ser beneficiosa para las personas con la enfermedad de Huntington, aunque encontrar el terapeuta adecuado puede requerir una búsqueda exhaustiva.

Esto según Spencer Diehl, trabajador social clínico/terapeuta con licencia en el Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt, quien ha dedicado los últimos años a trabajar con pacientes de Huntington.

Diehl analizó los pormenores de la psicoterapia en la enfermedad de Huntington durante una presentación oral en la convención anual de la Sociedad Americana de la Enfermedad de Huntington (HDSA) de la semana pasada. La presentación se tituló “Terapia 101: Entendiendo la terapia y encontrando la opción ideal”.

Períodos de estrés o duelo, particularmente parte de la enfermedad de Huntington

En esencia, la psicoterapia —a veces también conocida simplemente como terapia— consiste en hablar sobre los pensamientos y sentimientos de una persona con un profesional capacitado para ayudar, como un psicólogo, un trabajador social o un psiquiatra.

“En la terapia, debemos esperar que el profesional, sea quien sea el terapeuta, tenga conocimientos relevantes para lo que se desea abordar y la capacidad de cuidarlo”, dijo Diehl, y agregó que la relación terapéutica es esencialmente “un acuerdo para investigar y abordar juntos las experiencias difíciles de la vida”.

Hay muchas razones por las que alguien podría buscar terapia, desde problemas emocionales persistentes como el estrés o la ansiedad, hasta dificultades en las relaciones o transiciones importantes en la vida.

“Si alguien ha experimentado un período de duelo, depresión o ansiedad, a veces nos cuesta liberarnos de cierta idea que puede parecer abrumadora... Esto es parte de la vida en general, ¿verdad? Pero es particularmente parte de la EH [enfermedad de Huntington]”, dijo Diehl.

“Tenemos amigos y familiares con quienes nunca profundizamos en esas cosas profundas y decimos: ‘Oh, esto es algo que he estado cargando, algo muy profundo en mí, de lo que no hablo todo el tiempo’”, agregó Diehl. Ahí es cuando la terapia de conversación puede ser útil.

Si bien “se ha realizado poca investigación en la EH sobre qué tipos de terapias son específicamente relevantes”, afirmó Diehl, la psicoterapia puede ser un componente clave para ayudar a las familias a afrontar la vida con la enfermedad.

Señaló que los pacientes a veces tienen la idea errónea de que, dado que la enfermedad de Huntington altera la biología del cerebro, la terapia de conversación no será efectiva. Sin embargo, vivir con una enfermedad crónica conlleva desafíos mentales y emocionales que van más allá de los efectos biológicos de la enfermedad.

“Todas las experiencias en cascada, todo lo que rodea ese cambio, también forma parte de esa experiencia”, afirmó Diehl.

La terapia de conversación con un profesional se presenta de muchas maneras.

Aunque la imagen estereotipada de la terapia suele implicar a una persona tumbada en un diván mientras un terapeuta le hace preguntas y escribe en un bloc de notas, Diehl enfatizó que la psicoterapia moderna es mucho más flexible.

La terapia puede realizarse de forma individual o con varias personas, presencial o virtual. Y se pueden considerar diferentes tipos de terapia para la EH.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una forma consolidada de psicoterapia que se centra en cambiar patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento perjudiciales o perjudiciales. La terapia de aceptación y compromiso (ACT) ayuda a las personas a aceptar situaciones que no pueden controlar y a centrar su tiempo en las cosas que más valoran,

mientras que la terapia dialéctica conductual se centra más en la atención plena y la regulación emocional.

Hoy en día, existen muchas maneras de encontrar un terapeuta. Sin embargo, Diehl animó a las personas afectadas por la enfermedad de Huntington a consultar el sitio web de la HDSA para encontrar recursos que les ayuden a conectar con terapeutas expertos en la enfermedad.

Al iniciar una terapia por primera vez, Diehl enfatizó la importancia de ser honesto, incluso con las partes desagradables de uno mismo.

“Este es el momento de mostrar todo lo que no es lo mejor de nosotros”, dijo Diehl. “El terapeuta podrá ayudar mejor si realmente comprende lo que está sucediendo”.

Cualquier terapeuta con buena reputación debe proporcionar a sus clientes políticas claras de confidencialidad, concluyó Diehl. En general, los terapeutas no pueden hablar legalmente sobre temas que se discuten durante la terapia sin el permiso expreso del cliente.