

**ETAPA III**

**FORMACIÓN GENERAL**

**EL MATRIMONIO**

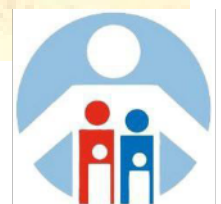
**PARTE II**

**LA SALUD EN EL MATRIMONIO**

**TEMA 15**



**HOGARES DONBOSCO**



## LA SALUD EN EL MATRIMONIO



### Problemas al vivir en pareja: La Salud

#### Los problemas de salud desestabilizan la relación de pareja

Cuando a uno de los miembros de la relación se le quebranta la salud, el otro experimenta sentimientos contradictorios que pueden desestabilizar.

### COMPARTE

Cuando los futuros esposos pronuncian las palabras *"...prometo ser te fiel en la salud y en la enfermedad..."* durante la ceremonia católica del matrimonio, probablemente desconocen lo duro que puede ser que uno de ellos realmente enferme.

"Que nuestra pareja sufra una enfermedad grave o una dolencia crónica es una de las situaciones más difíciles para cualquiera, y a la vez una de las ocasiones en las que se puede demostrar al otro el amor verdadero".

"Cuando se padece una enfermedad, **se necesita sentir el amor y la comprensión de los que nos rodean, y sobre todo de la pareja**".

"Hay que afrontar la enfermedad como una prueba de fuego de la que saldremos airosos, reforzados física y psicológicamente. Si la dolencia persiste, debemos aprender a convivir con ella y a fortalecer otros aspectos de la relación que estaban descuidados".

Para apoyar psicológica y emocionalmente a la pareja, lo primero es adoptar una actitud mental positiva, "para ayudar a superar los inconvenientes que surjan".

Además, **es importante "evitar la sobreprotección, "es decir prestarle un cuidado más allá de lo razonable", ya que con ello se limita la autonomía del paciente, y se "podría hacer que disminuyera la confianza en sus propias capacidades al sentirse dependiente"**.

"Será beneficioso tanto para el paciente como para la relación", además se deben fomentar las relaciones sociales para "normalizar la situación dentro de lo posible".

**Compartir la carga con amor**

Otra forma de ayudar al enfermo y a uno mismo, consiste en reforzar la comunicación en la pareja, ya que **"la enfermedad es una carga compartida y hay que mostrar apoyo y solidaridad con el otro. Así ambos se sentirán más unidos"**.

También es importante no intentar adivinar los sentimientos del enfermo ni interpretar sus gestos y actitudes. "Hay que preguntarle cómo se siente y hacer que exteriorice sus sentimientos, así como compartir los propios con el enfermo".

"Hay que recordar que **incluso en los peores momentos, no sólo hay que ayudar al otro con cuidados físicos, sino también emocionalmente"**.

**Asistir al cónyuge enfermo puede alargar la vida de cuidador**, ya que las personas de edad avanzada que pasan por lo menos 14 horas por semana cuidando de un cónyuge incapacitado viven más que otras.

"No sabemos cómo la motivación y la conducta de quien brinda cuidado pueda influir su salud, pero podría ser que ayudar a una persona muy querida alivie algunos de los efectos dañinos del estrés de ver que esa persona sufre".

## **5 problemas de salud, comunes a los hombres y forma de solucionarlos**

Un papá sano es un papá más feliz: los problemas de salud en los hombres se acentúan más cuando son papás.

Quando pensamos en **los factores estresantes psicológicos y físicos de criar a un niño**, con frecuencia nos solidarizamos con las mamás. Pero muchos papás conocen demasiado bien el estrés de hacer malabarismos entre la crianza, el trabajo y la vida diaria.



"Con frecuencia, los hijos son una espada de doble filo: *motivan a los hombres a buscar más ingresos para poder cuidarlos de forma adecuada, pero [trabajar más] los aleja de su familia, lo que puede resultar estresante*".

Tener que dividirse entre tantas actividades puede tener consecuencias para la salud, pero hay formas de mantenerse sano a pesar de las dificultades.

Te presentamos lo que debes saber sobre **5 problemas de salud habituales entre los papás**, y una solución rápida que puedes probar.

### **1.- "Estoy cansado todo el tiempo"**

Tanto las mamás como los papás sufren de **agotamiento**. La investigación sugiere que los papás son igual de susceptibles a la fatiga, los problemas para dormir y la somnolencia que las mamás.

**Síntomas:** La **somnolencia** diurna y una falta de concentración son indicadores clásicos, pero los hombres también podrían notar que **tienen más apetito o una falta de motivación para hacer ejercicio**. Si tienen conductas adictivas, por ejemplo beber alcohol o fumar, también podrían aparecer estos síntomas.

**Una solución rápida:** Puedes mejorar la calidad de las horas si logras dormir, si **evitas el alcohol antes de irte a la cama**. Aunque el alcohol podría ser útil para quedarte dormido, podría evitar que permanezcas dormido. El sueño profundo es restaurador, y ayuda a consolidar la memoria y a revitalizar la capacidad de pensar con claridad.

### **2.- "No tengo tiempo para hacer ejercicio"**

**Los padres de niños pequeños hacen menos ejercicio que aquellos que no tienen hijos.** "Los padres con hijos dependientes son sin duda más inactivos que los que no son padres". Pero los estudios también sugieren que los papás que se esfuerzan por mantenerse físicamente activos no solo obtienen los **beneficios del ejercicio** para sí mismos, sino que tienden a tener hijos más activos físicamente.



**Síntomas:** Una **cintura cada vez más grande** podría ser una señal de que no estás haciendo suficiente ejercicio, pero también podrías notar que las actividades cotidianas, como levantarte de la mesa sin apoyarte, se han vuelto más difíciles.

**Una solución rápida:** Intenta encontrar una hora específica en tu horario cada día para hacer ejercicio. Si tienes un gimnasio en la oficina, ve a la misma hora cada día. Pon una bicicleta estacionaria frente a la tele en la sala de estar, y úsala mientras ves las noticias de la noche. Para comenzar a ver los beneficios, tan solo necesitas aumentar tu frecuencia cardíaca durante **15 a 20 minutos** al día.

### **3.- "Como demasiada basura"**

Cuando por fin se han acabado todas esas reuniones una detrás de otra y ya recogiste a los niños del ensayo de la banda de música, quizá tengas que utilizar toda tu fuerza de voluntad para no parar a comprar comida rápida de camino a casa, o comerte ese pastel de cumpleaños que sobró para la cena. Pero los años de malos hábitos dietéticos tienen consecuencias.

Un estudio encontró que **por cada hijo que se tiene, el riesgo de obesidad de un papá aumenta en un 4%**.



**Síntomas: El colesterol alto, la somnolencia durante el día y el aumento de peso** que es gradual e implacable con el paso de los años podrían ser señales de que quizá no estés comiendo tan bien como deberías.

**Una solución rápida: Haz que el comer 3 comidas saludables al día sea una prioridad.** Muchos hombres "se convencen a sí mismos de que están demasiado ocupados para el desayuno y el almuerzo, y para cuando llegan a casa, están tan hambrientos que se dan un atracón". Una dieta saludable (rica en frutas y verduras coloridas y bajas en azúcar, grasas saturadas y carbohidratos simples) se vincula con una variedad de beneficios para la salud, entre ellos un riesgo más bajo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2, obesidad y ciertos tipos de cáncer.

#### **4.- "Siempre estoy estresado"**

**El estrés puede provocar todo tipo de problemas en el cuerpo**, entre ellos tensión muscular, presión arterial alta, desequilibrios hormonales, acidez, problemas digestivos y reproductivos, y susceptibilidad a las enfermedades. Y según una encuesta de 2010 de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA), un 73% de los padres afirman que las responsabilidades familiares son una fuente significativa de su estrés. Cierta grado de estrés es bueno, y puede ayudar a dejar de posponer las cosas para luego en el trabajo. Pero cuando comienzan a aparecer esas manifestaciones físicas, hay que tratarlo.

**Síntomas: Un cambio en el apetito, en el peso o en el sueño** es una señal de que quizá estés estresado, al igual que los sentimientos de tristeza o ansiedad.

**Una solución rápida: El ejercicio físico** es por mucho la forma más importante de reducir el estrés, porque libera endorfinas que hacen que te sientas bien, te hace ser más flexible y oxigena los tejidos. Lo mejor para reducir el estrés es el ejercicio regular, medido y constante, en lugar de hacerlo con una dedicación irregular.

#### **5.- "Me siento inusualmente desanimado"**

**Las mujeres son más propensas a sufrir de depresión, pero la afección puede ser particularmente difícil para los hombres**, sobre todo para los papás ocupados, porque tienden a enfrentarse a ella de forma distinta. "A los hombres les enseñan a enfrentarse a las cosas y a no quejarse", "así que la depresión se internaliza y de verdad puede destruir su salud". La depresión baja las defensas del cuerpo contra la enfermedad y promueve la liberación de hormonas del estrés que pueden hacerte más vulnerable a la resistencia a la insulina y al aumento de peso.



**Síntomas:** Los hombres que experimentan depresión podrían parecer enojados o agresivos en lugar de tristes. Podrían recurrir al alcohol o a las drogas para aliviar su incomodidad, o quizá experimenten síntomas físicos como dolores de cabeza, un ritmo cardíaco acelerado, o presión en el pecho, problemas digestivos, o cambios en los patrones de sueño y alimentación.

**Una solución rápida:** Admite que estás desanimado, y pide una cita con un profesional de



la salud mental para poder pensar en la posibilidad de intentarlo con la terapia cognitiva conductual (TCC), una forma de psicoterapia que frecuentemente está cubierta por los seguros médicos.

Los problemas en la vida de pareja pueden venir, a caso, en el tema de la salud: del esposo, de la esposa, o de los hijos. Cuando la enfermedad ya está diagnosticada o ya cuando los síntomas ya empiezan a aparecer, no es normal que surjan sentimiento de gozo ni de aceptación; sino múltiples sentimientos negativos en quien lo padece y en quien lo ve: el dolor, la pena, el temor de que la cosa vaya a peor, y la angustia ante la impotencia o acaso ante la falta de dinero para un tratamiento adecuado.

Porque esos y otros problemas de salud *complican casi siempre lo doloroso de la situación por el desequilibrio económico que ocasionan*, dado lo caros que suelen ser los tratamientos necesarios y los costos de las medicinas. Hay casos en que no se trata de simple desequilibrio, sino de imposibilidad para cubrir tantos gastos con los ingresos que se tienen en casa. Agravándose todavía más el asunto cuando resulta inútil todo lo que se gasta, pero sería obligado hacerlo por razones de humanidad.

*Ojalá no haya motivos para reproche por no haberse prevenido mejor, por no haberse cuidado (por ejemplo ante el alcoholismo), o por tener una predisposición hereditaria (por ejemplo en el cáncer), o por haber tenido «juntas» indeseables donde uno contrajo ese mal irresponsablemente.* Las peleas por causa de ello serían lo peor que podría ocurrir. Dándose buenos consejos o palabras de aliento conversando, se puede conseguir el verse acompañados en el dolor, pero poco más; ya es algo, pero insuficiente.

Aunque la enfermedad no sea tan grave, sino pasajera, corriente, ***el modo verdadero de acompañarse con amor será el diálogo***, comunicarse ambos los sentimientos que están teniendo en tal situación; tenerse esa confianza de intimidad, diciéndose el uno al otro: «estamos juntos, es lo importante, y nos amamos». Alivia mucho hacer el diálogo unidos de las manos y acabar besándose, para manifestar ese amor que los une, y enfrenar así el dolor.

*Sufrir el dolor es inevitable en la vida; pero cuando él está ungido con el bálsamo de un amor sincero, se hace más soportable.* Podrá llegar acaso la muerte, ojalá no suceda en esta situación. Pero si sucede, morir viéndose amado profundamente por quienes le acompañan a uno, es menos doloroso. Y lleva a la eternidad ese amor que lo fue hasta lo último. Entonces se halla que valió la pena haber vivido juntos para compartir también el dolor.

## La enfermedad, maestra de virtudes

*Visto desde otra perspectiva todo este acompañamiento que lleva la enfermedad se puede hacer no sólo más llevadero, sino que se puede convertir en un gran aliado para nuestra forma de ser y para todo católico, un medio eficacísimo de avanzar en el complicado camino de la santificación.*



## 1.- Concepto de enfermedad.

La enfermedad es algo consustancial al hombre desde siempre, forma parte de su vida, de su propia naturaleza. El ser humano siempre ha estado sometido a ese peso. *El ser humano está hecho para ser feliz, gozar, y sin embargo le acompaña en su existencia el peso del sufrimiento físico (y el psíquico que aquél trae consigo).*

- Siempre se asocia la enfermedad con la molestia, la incomodidad, el dolor, con algo negativo en todo caso, y como es natural, el hombre rechaza y siente aversión hacia ello. Pero visto desde otra perspectiva todo este acompañamiento que lleva la enfermedad se puede hacer no sólo más llevadero, sino que se puede convertir en un gran aliado para nuestra forma de ser y para todo católico, un medio eficacísimo de avanzar en el complicado camino de la santificación.

Pero empecemos por definir el término de enfermedad. Según el diccionario de la lengua española, *la enfermedad es "la alteración más o menos grave de la salud"*. Muy bien, pero vamos a concretar más. A ver lo que nos dice el diccionario acerca del término "salud". Según éste *la salud es "el estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones."*

Parece que vamos acotando conceptos, pero aún así sería bueno ver cómo define estos dos términos un diccionario de medicina, que suele ser más concreto. Según éste *la salud es "la situación de bienestar físico, mental y social con ausencia de enfermedades y de otras circunstancias anormales"*.

Vemos que todas las definiciones llevan implícito el hecho de que la salud es un estado de equilibrio que equivale a "lo normal" y que la enfermedad supone una alteración de ese equilibrio y que es algo "anormal". ***La salud es lo normal. La enfermedad es lo anormal"***

Nos damos cuenta de que los términos no sólo se refieren al aspecto físico del ser humano, sino a su componente inmaterial, psíquico y mental, y que el equilibrio de todo el conjunto físico y psíquico es lo que nos da el estado de salud, de bienestar y en el cual desarrollamos todas nuestras funciones de forma correcta.

En nuestra sociedad uno de los principales objetivos y preocupaciones es mantener en las mejores condiciones posibles ese estado de buena salud.

Los términos de "*calidad de vida*" y "*promoción de la salud*" están constantemente inundándonos, pero reducen el concepto de salud y calidad de vida a algo puramente externo, lo reducen a la capacidad de gozar y experimentar placer o también a la capacidad de participación en la vida pública. Esto es algo tremendamente erróneo, pues olvidan la dimensión espiritual del hombre, portador de un alma inmortal creada a imagen y semejanza de Dios.

Pero aparte de esto, una vez definidos los conceptos de salud y enfermedad podemos ahondar en el impacto que normalmente provoca la enfermedad en el ser humano.

Al ser la enfermedad una alteración del equilibrio físico y al ser el hombre una unidad física, psíquica y espiritual, es normal que la rotura de este equilibrio físico altere su aspecto psicológico y produzca en el individuo un rechazo natural como adversidad que es. Todos sabemos por propia experiencia que el estar enfermo es desagradable, provoca tristeza, falta de ánimo para hacer las cosas de forma normal y en muchos casos enfado.

## 2. El dolor

Uno de los componentes mayoritarios en prácticamente todas las enfermedades y que más impacto psicológico provoca es *el dolor, que no es ni más ni menos que un síntoma*. Vamos a centrarnos un poco sobre esto del dolor. Según el diccionario de la lengua el *dolor es "una sensación molesta de una parte del cuerpo causada por ciertas lesiones"*, o, en otra definición haciendo referencia a la fisiología, dice que el *dolor es "la sensación penosa recibida por nervios periféricos y transmitida a los centros nerviosos"*.

Las dos definiciones son diferentes, la segunda más técnica que la primera, pero en ambas *se pone de manifiesto ese componente desagradable y de rechazo del dolor que es la molestia y la pena que lleva consigo*. Es éste lado "negativo" del dolor lo que hace a la enfermedad ser rechazada de forma natural por el ser humano.

Otra definición, quizá más completa, la encontramos en la que hace la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP), según la cual el *dolor es "una experiencia sensorial y emocional displacentera, asociada a un daño tisular real o potencial de tejidos o descrita por el paciente como ocasionada por esa lesión"*.

Y por último, desde un punto de vista clínico, *el dolor se podría definir como una experiencia somatopsíquica*. "Somato" se refiere al cuerpo, a la parte física, por tanto sería algo que se origina en el cuerpo, pero con repercusión en la "psiqué" del ser humano, en su parte inmaterial.

Todas estas definiciones implican muchas cosas. *El dolor no es algo solamente sensorial, es algo muchísimo más complejo que afecta a las sensaciones, pensamientos, a la parte inmaterial del ser humano*. Implica también algo importantísimo y es que *el dolor es tremendamente subjetivo* debido a lo dicho anteriormente. Por eso, cuando a un paciente se le pide que defina su dolor lo suele hacer de una forma muy vaga, poco exacta. A veces es complicado definir las distintas características del propio dolor. Y siempre y en todo caso causa molestia, malestar, incomodidad y en muchos casos mucho sufrimiento. Esta afectación psicológica también depende del tipo de dolor: su localización, su intensidad, la mayor o menor incapacidad que pueda producir, etc.

Grosso modo se podría **clasificar el dolor** en función de varios criterios:

### Según su duración.

- *Dolor agudo: de corta duración, el efecto psicológico es leve.*
- *Dolor crónico: de larga duración. No desaparece con la causa que lo originó. El impacto psicológico es muy fuerte y afecta todas las facetas del individuo, incluyendo modificaciones en el ritmo y costumbres habituales.*

### Según su intensidad.

- *Dolor leve,*
- *Moderado,*
- *Severo*
- *Muy intenso.*



Según su origen.

- *Dolor somático. Es el transmitido por el sistema nervioso periférico. Se lesionan tejidos como la piel, los músculos, los tendones o los huesos. Es un dolor muy localizado*
- *Dolor visceral. Está transmitido por fibras del sistema nervioso simpático. Suele ser un dolor difuso y profundo.*

A veces el dolor produce una reacción y sensación autónoma (localización, duración, intensidad, enfado, malestar, taquicardia, etc.) que en conjunto producen la compleja sensación dolorosa que abarca las distintas dimensiones que conforman el "sentimiento" del dolor.

Los efectos del dolor afectan a todos los sistemas del organismo y a la mayoría de las actividades humanas. Preguntar al paciente sobre todos los condicionantes del dolor, lo que éste le impide hacer y los cambios que nota desde que sigue el tratamiento es fundamental para conseguir mejorar la calidad de vida del paciente.

Normalmente el dolor intenso interrumpe con frecuencia el sueño, y si el dolor se prolonga en el tiempo, se puede crear un problema de insomnio que hay que tratar. También suele producir fatiga, depresión, falta de energía y debilidad muscular. Todo esto lleva a que el paciente, en líneas generales se sienta agotado y que haya que plantearse, junto con el tratamiento específico del dolor, conseguir un buen descanso.

**3. Impacto psicológico de la enfermedad.**

Como dijimos al principio, la enfermedad es un hecho que abarca todos los aspectos del ser humano, no sólo el físico. Por eso, la enfermedad influye en la psicología de la persona que la padece.

Considerando al hombre como un ser bio-psico-social, se comprende fácilmente que la enfermedad supone para la persona que la padece, un cambio, una adaptación de su vida entera ante un hecho que altera la normalidad y el equilibrio necesario para el normal desarrollo de la vida.

La psicología médica estudia las interacciones entre la salud fisiológica y los procesos mentales y conductuales del enfermo. Dentro de esta disciplina, el modelo más aceptado es el modelo biopsicosocial, basado en el estudio de los factores psicológicos, sociales y biológicos que intervienen en el proceso de la enfermedad desde su inicio hasta la recuperación del paciente.

Desde el punto de vista psiquiátrico, hay varios tipos de reacciones frente a la enfermedad. Estas reacciones dependen de muchos factores:

**3.1. El tipo de enfermedad.**

No afecta lo mismo a una persona una enfermedad aguda (de duración corta) que una enfermedad crónica. O no es lo mismo que una enfermedad lleve consigo dolores fuertes intensos y duraderos que otra en la que el componente doloroso no esté tan presente, etc.

**3.2. Etapa en el ciclo de la vida.**

La reacción de una persona joven no es la misma (padeciendo la misma patología) que una persona mayor y con menos responsabilidades en la vida. Por lo general, las personas

jóvenes aceptan peor su enfermedad, debido al trastorno que origina el desatender sus obligaciones. Ese problema no lo tienen las personas mayores pero éstas se enfrentan a la incapacidad añadida ocasionada por el deterioro sufrido por la edad.

### 3.3. Entorno del paciente.

Principalmente la familia y los amigos, las personas más cercanas al enfermo, pueden influir de manera importante en la aceptación y comportamiento de éste durante todo el proceso. Por otra parte, también aquí hay que señalar el impacto que la enfermedad puede producir en algunos familiares. Este es un proceso complejo y recíproco, en el que la distinta actitud del enfermo puede influir positiva o negativamente en la familia, y viceversa.

### 3.4. Personalidad y creencias del enfermo.

La personalidad del paciente va a influir en los mecanismos de defensa que éste pondrá en marcha cuando aparece la enfermedad. Por otra parte, el sentido que el paciente le da a su propia existencia, influye de manera decisiva en su comportamiento y respuesta ante esta nueva situación adversa y dificultosa en su vida.

### 3.5. Personalidad del /los médico/s, y condiciones hospitalarias si es el caso.

Es importantísimo que el paciente vea en su médico, o equipo médico y sanitario, a personas cercanas que se preocupan de él en todos sus aspectos. Esto hace que el enfermo confíe en ellos y colabore de una manera más eficaz en su curación.

## **4. Reacciones más frecuentes frente a la enfermedad**

La vivencia de la enfermedad es diferente en cada individuo.

Las enfermedades somáticas tienen un periodo de incubación variable en el que se van instaurando paulatinamente los síntomas o las manifestaciones clínicas. Esos síntomas pueden ser físicos (propios de la enfermedad o que surgen como consecuencia de la reacción del paciente frente a ésta), o psíquicos como reacción psicológica ante la nueva situación. Tanto los síntomas físicos como los psíquicos están tan íntimamente relacionados que influyen los unos sobre los otros, de manera que hay que tratarlos convenientemente.

Los síntomas físicos y psíquicos más frecuentes (y a nivel general) producidos cuando aparece la enfermedad en el individuo, son los siguientes:

- Disminución de las energías físicas.
- Molestia física.
- Depresión, ansiedad, miedo, angustia.

La disminución de las energías físicas, limita la actividad del paciente, en mayor o menor grado dependiendo del tipo y gravedad de la enfermedad.

La molestia física son los síntomas físicos concretos propios de cada patología y los que en la mayoría de las ocasiones originan esas reacciones y respuestas de tipo emocional que tanto pueden condicionar la evolución y esperada curación del enfermo.

La angustia que origina la enfermedad depende de las vivencias desagradables que anteriormente haya tenido, mostrando intranquilidad, lo que repercute en su calidad de sueño, el no descansar, en la falta de apetito y en que se queje frecuentemente.

La ansiedad se puede manifestar de muchas maneras, con inquietud, insomnio, irritabilidad, y en casos más graves los síntomas de la ansiedad pueden provocar palpitaciones y trastornos gastrointestinales y cardiológicos que hay que tener en cuenta y tratar debidamente.

Otra reacción muy frecuente es la depresión. Ésta surge ante la amenaza, real o supuesta, de una pérdida (de funciones físicas o psíquicas, de trabajo o papel social, etc.). Esos síntomas depresivos suelen surgir cuando la enfermedad se ha manifestado y el paciente es consciente de sus consecuencias.

Muchas veces el estado del paciente no llega a ser el estado depresivo, sino simplemente se siente triste, al no encontrarse en las mismas condiciones que cuando estaba sano. Se deja llevar de las circunstancias.

En otras ocasiones esa depresión se manifiesta con un aplanamiento o desinterés, y en otras con llanto, aislamiento, sentimientos de culpabilidad, y en casos extremos, con ideas suicidas.

Generalmente en un mismo individuo se dan más de un tipo de depresión de las descritas.

En muchas ocasiones esta depresión no es diagnosticada, y por tanto, no tratada, con lo cual la calidad de vida del individuo disminuye y se retrasa y complica el propio proceso de curación de la enfermedad.

Hay pacientes que consideran la enfermedad como una prueba para medir su resistencia o soportar el sufrimiento.

Otros la consideran como un castigo a su comportamiento o modo de vida, de forma que se plantean su actitud general frente a su familia demás personas.

Otros, considerando la enfermedad como un hecho natural que forma parte de la vida del ser humano, la aceptan sin más, pensando que cualquier persona en cualquier momento de su vida puede sufrir una desgracia o pasar por momentos complicados.

Aparte de todo esto, el paciente, tenga el concepto de enfermedad que tenga, puede manifestar unas reacciones frente a la enfermedad de muy diverso tipo, y en las que vamos a profundizar un poco a continuación.

#### 4.1. Reacciones del paciente frente a la enfermedad.

Fundamentalmente hay dos tipos de reacciones que el enfermo puede poner en marcha. (Hay que decir que se suelen dar en un individuo varias de estas reacciones simultáneamente). Unas que podríamos llamar positivas, porque contribuyen al buen desarrollo del proceso curativo y otras que se podrían denominar negativas, ya que

dificultan, tanto al equipo sanitario, al médico y al paciente conseguir la curación, o al menos, un buen nivel de vida.

## Reunión de grupo.

### Oración inicial.

Señor Todopoderoso, Tú eres el principio y fin,  
Eres el Señor de señores, tu Reino es eterno,  
el dominio y la majestad son tuyos.  
Derrama amor y paz sobre nosotros;  
Me postro ante Ti,  
Tú eres quien me da fuerza  
Eres mi escudo ante la adversidad.  
Padre, rico en misericordia,  
Tú eres quien nunca me dejará ni me desampará,  
Hoy necesito tu ayuda, por ello acuda a Ti.  
Protege este amor que hay entre nosotros,  
No permitas que ninguna persona pueda interferir en él.

### PARA COMENTAR EN GRUPO

- ¿"Cuando se padece una enfermedad, qué dos cosas se precisan principalmente de los acompañantes?
- ¿Se debe superproteger a un enfermo? ¿Por qué sí y por qué no?
- ¿Qué puede producir en el cónyuge que cuida a un enfermo?
- De los cinco problemas que propone el tema principalmente en los hombres, ¿cuál crees que es más importante, ¿por qué?
- ¿Cómo podemos combatir el estrés?
- ¿Hemos experimentado alguna vez que la enfermedad, propia o del cónyuge, nos hace más virtuosos?
- Señala alguna de las reacciones más corrientes ante la enfermedad propia o de un familiar.

### Oración final.

*Padre celestial  
Quiero que esta oración sea hecha  
conforme a tu palabra, tu corazón y tus pensamientos,  
declaro que mi oración se une en el poder del nombre de Jesús  
para que llegue al trono de tu gracia.  
Padre eterno quiero parecerme cada día más a ti,  
por eso hoy vengo a tus pies para pedirte  
que me des de tu esencia pura, y perfecta.  
Hoy pido señor, en el poderoso nombre de Jesús,  
que proveas mi espíritu de tu sabiduría y entendimiento  
para poder concebir el propósito de mis días en esta tierra.  
Amén y amén.*