

ESTRÉS Y SALUD

Núria Gondón Espinasa

Psicóloga Clínica

Sta. Coloma Gramenet,
12-02-2015



FUNDACIÓ HOSPITAL DE
l'Esperit Sant

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- **ES UNA RESPUESTA DEL ORGANISMO CUANDO UNA PERSONA PERCIBE UNA SITUACIÓN O ACONTENCIMIENTO COMO UNA AMENAZA O QUE DESBORDA SUS RECURSOS.**

-
- **Una misma situación no resulta igual de estresante para todas las personas pero hay varios factores que pueden determinarla:**
 - **1. Cómo se evalúa el suceso y las capacidades para hacerle frente**
 - **2. La manera de enfrentarse a las dificultades (negar el problema, aplazarlo...)**
 - **3. Las características personales así como la acumulación de experiencias**
 - **4. El apoyo social de que se disponga**

HISTORIA DEL ESTRÉS

- **1936. Hans Selye, utiliza por 1ª vez el término SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN, que es un conjunto coordinado de reacciones ante cualquier forma de estímulo nocivo**
- **Década 50: Harold G. Wolff emplea la palabra ESTRÉS para definir lo mismo que Selye**
- **Década 60: Lazarus, dice que para que una persona presente estrés, ésta debe percibir y evaluar la situación como una amenaza para él.**

RESPUESTA FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS

- En las personas existen dos sistemas:
- **EJE HIPOFISOSUPRARRENAL**
formado por el hipotálamo, hipófisis, glándulas suprarrenales
- **SISTEMA NERVIOSO VEGETATIVO**
- Ambos libran hormonas que una vez en la sangre, **EXCITAN, INHIBEN Y/O REGULAN** la actividad de los órganos

-
- **Cuando el organismo se activa ante una situación de estrés, hay una movilización de la energía almacenada y...**
 - **Glucosa, proteínas, grasas**
 - **Salen de las células y se dirigen a la musculatura produciendo...**

-
- 1. Aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria
 - 2. Presión arterial
 - 3. Paralización de la digestión
 - 4. Disminución del impulso sexual
 - 5. Inhibición de la actividad del sistema inmunitario
 - 6. Cambios en las capacidades sensoriales
 - 7. Cambios en las capacidades sensoriales cognitivas

FASES DEL ESTRÉS

- 1^a **ALARMA:** hay una movilización de las defensas del organismo, una activación del eje hipofisuprarrenal y aparecen síntomas patológicos como aumento de la frecuencia cardiaca, se contrae el bazo liberando gran cantidad de glóbulos rojos, palidez en la piel, aumento de la capacidad respiratoria, dilatación de las pupilas, aumento de la coagulación de la sangre

-
- 2ª: **ADAPTACIÓN**, los niveles hormonales regresan a sus niveles basales y desaparecen los síntomas
 - si persiste el estímulo estresante, el organismo entra la 3ª: **AGOTAMIENTO**, apareciendo la enfermedad que se puede ser:
 - **FISIOLÓGICA, CONDUCTUAL, EMOCIONAL, COGNITIVA**

■ **AFECCIÓN**

- Cerebro
- Humor
- Saliva
- Músculos
- Pulmones
- Estómago
- Intestino
- Vejiga
- Sexualidad
- Piel
- Energía
- Corazón

ESTRÉS

- cefaleas, temblor, pesadillas
- ansiedad, pérdida humor
- boca seca, nudo garganta
- tensión y dolor
- hiperventilación, tos, asma
- ardores, indigestión, vómito
- diarreas, cólicos
- poliuria
- impotencia, amenorrea, frigidez
- sequedad, erupciones
- fatiga
- hipertensión, dolor

SITUACIONES QUE PRODUCEN ESTRÉS

- Existen 3 grandes grupos (Graham, 1988)
- 1. **PRINCIPALES ACONTECIMIENTOS VITALES:**
son las situaciones que puede aparecer a lo largo de la vida e implican un cambio importante en la vida de las personas: divorcio, muerte del cónyuge, pérdida trabajo

■ 2. **ACONTECIMIENTOS**

MENORES: son las situaciones que pueden provocar cierto grado de irritación o molestia y con las que nos podemos enfrentar una o varias veces durante la vida: discusiones entre vecinos, problemas de tráfico, obligaciones sociales...

-
- **3. ESTRESORES CRÓNICOS:**
situaciones que se van prolongando en el tiempo y que pueden llegar a convertirse en fuentes de estrés: desempleo, situaciones conflictivas familiares, ambiente laboral insatisfactorio...

INDICADORES DE ESTRÉS

- 1. NEUROENDOCRINOS
- 2. PSICOFISIOLÓGICOS
 - 2.1. AUMENTO TASA CARDIACA
 - 2.2. PRESIÓN SANGUÍNEA
 - 2.3. ACTIVIDAD RESPIRATORIA
- 3. PSICOLÓGICOS
 - 3.1. REACCIONES EMOCIONALES: ansiedad, ira
 - 3.2. REACCIONES SOMÁTICAS: fatiga, dolor
 - 3.3. REACCIONES COGNITIVAS: indecisión, actividad mental acelerada
 - 3.4. REACCIONES COMPORTAMENTALES: morderse las uñas, no estar quieto, fumar

ESTRÉS Y ENFERMEDAD

- **El estrés afecta de manera directa la salud, facilita la aparición de diferentes enfermedades o acelera el progreso de éstas.**
- **El estrés reduce la inmunología del organismo o sea reduce la resistencia de las personas a la enfermedad**

-
- Es habitual que ante una enfermedad grave o de curso crónico, el paciente presente situaciones de estrés, sobretodo al inicio del diagnóstico y los síntomas que aparezcan serán ira, ansiedad, depresión, fatiga, aumento del dolor, trastornos del sueño, anhedonia, alteraciones de atención y concentración así como de memoria

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

- **Aparición de una sintomatología característica tras la explosión directa o indirecta de la persona a un acontecimiento altamente estresante o traumático, en el que se haya puesto en peligro su vida o su integridad física**

-
- **El malestar asociado al trauma (pánico, temor...) hace que el sujeto evite cualquier acción que le haga recordar el acontecimiento vivido.**
 - **Síntomas: disminución de las manifestaciones afectivas, desesperanza ante el futuro, alteración sueño, falta de concentración, hipervigilancia y debe de presentarse, al menos, durante todo 1 mes**

ESTRÉS LABORAL

(Burnout)

- Burnout o “quemarse en el trabajo” se origina en la década de los 70 por Freudenberguer
- Es una respuesta al estrés laboral crónico ocasionado por actitudes y sentimientos hacia las personas con las que se trabaja y hacia uno mismo por falta de realización personal en el trabajo o encontrarse emocionalmente agotado

-
- Estas respuestas se dan sobretodo en las profesiones asistenciales (salud, docencia...)

CONSECUENCIAS

- 1. SENSACIÓN DE CANSANCIO
- 2. CATARROS CRÓNICOS
- 3. CEFALEAS
- 4. TRASTORNOS GASTROINTESTINALES
- 5. INSOMNIO
- 6. IRRITABILIDAD PROPIA Y/O A LOS COMPAÑEROS
- 7. AFECCIONES RESPIRATORIAS
- 8. TERQUEDAD
- 9. DEPRESIÓN
- 10. ABSENTISMO
- 11. USO DEL ALCOHOL
- 12. APATÍA
- 13. NULA MOTIVACIÓN
- 14. BAJA CREATIVIDAD

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS

- **1. FORMAS DE MEDITACIÓN:** medio de crear circunstancias adecuadas y las contingencias sociales necesarias para romper con la actividad cotidiana y tomarse un descanso: también se puede acompañar de **VISUALIZACIÓN** que es la elaboración de escenas mentales agradables

- **2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA**

(Jacobson): ejercicios en los que el paciente contrae y relaja de forma alternante algunos grupos musculares de su cuerpo con el objetivo de relajarlos de la tensión que produce dolor

-
- **3. TÉCNICAS DE BIOFEEDBACK:**
conexión de electrodos a una máquina que mide el ritmo cardiaco, la presión sanguínea y la tensión muscular del paciente; una vez registradas estas señales del cuerpo, el técnico especialista indicara que ejercicios cree más convenientes realizar

-
- **4. TERAPIA PSICOLÓGICA INDIVIDUAL, TERAPIA CONGITIVO-CONDUCTUAL:** el paciente aprende nuevas habilidades para enfrentarse a las situaciones que le producen ansiedad y así aumenta la sensación de autocontrol
 - **5. TERAPIA PSICOFARMACOLÓGICA** para paliar la sintomatología que acompaña al estrés.

■ **MUCHAS
GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**



FUNDACIÓ HOSPITAL DE
l'Esperit Sant