

CONTROL DEL ESTRÉS ANTE LA ENFERMEDAD



Unidad de Psicología Hospitalaria

Objetivos del Programa

- Proporcionar Información al paciente de forma adecuada sobre la enfermedad crónica y su relación con el estrés y otras variables psicológicas
- Identificar síntomas estresantes y su influencia en el curso de la enfermedad
- Aprendizaje de técnicas de reducción de estrés para minimizar sus efectos
- Aumentar el control sobre la enfermedad
- Mejora de calidad de vida en general



Descripción del programa

- **Información sobre la enfermedad crónica y aspectos psicológicos asociados**
- Motivación y emociones. Técnicas de afrontamiento
- Manejo de pensamientos asociados a la enfermedad
- Desarrollo y aplicación de la Técnica de Solución de problemas

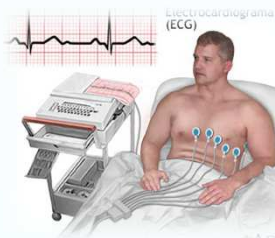
**Las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por lo general de progresión lenta.
OMS (2008)**

La enfermedad crónica es un trastorno orgánico o funcional que obliga a una modificación del modo de vida del paciente y es posible que persista en el tiempo

La enfermedad crónica va asociada a repercusiones físicas, sociales y emocionales que es necesario tener en cuenta para su abordaje



Distintos tipos de enfermedades crónicas



Enfermedades cardiacas



Enfermedad renal crónica



Cáncer



Enfermedades respiratorias



Diabetes

Factores que influyen en la enfermedad crónica

**TIPO DE
ENFERMEDAD Y
ESTADIO**

**EDAD/ETAPA DEL
CICLO VITAL**

**EXPERIENCIAS
SIMILARES EN
FAMILIA Y AMIGOS**

ENTORNO FAMILIAR

**FACTORES
SOCIOCULTURALES,
ESPIRITUALES O
RELIGIOSOS**

**POTENCIAL PARA LA
REHABILITACIÓN
FÍSICA O
PSICOLÓGICA**

Las enfermedades crónicas pueden producir cambios biológicos y psicológicos

CAMBIOS BIOLÓGICOS

Limitaciones físicas y funcionales

Pérdida de la movilidad, energía, del control excretorio, cambios en la actividad sexual, dolor, malestar físico, etc.



Cambios Psicológicos

- Puede darse estrés, ansiedad, depresión, aislamiento, disminución de la autoestima, frustración, desesperanza, entre otros
- Si mejoramos los aspectos psicológicos, mejoraremos el control de la enfermedad y por tanto nuestra calidad de vida



Reacciones emocionales ante la enfermedad crónica

- Las personas a las que se les diagnostica una enfermedad crónica experimentan reacciones emocionales similares a las de aquellas que se enfrentan inicialmente a una situación de pérdida. Ese conjunto de reacciones se llaman DUELO, y consta de las siguientes etapas:



Negación



Rabia



Depresión



Aceptación

Estrés y enfermedad

- Conceptos generales sobre el estrés
- Consecuencias para la salud
- Afrontamiento
- Técnicas y herramientas para su manejo



Conceptos Generales

- El estrés es la respuesta **NATURAL** del organismo ante un estado de amenaza o ante un posible peligro
- Es el concepto que se utiliza de manera general para describir un estado en que las exigencias de la vida se vuelven demasiado elevadas como para hacerles frente con nuestros propios recursos. No todos respondemos igual



Estrés y salud

- **Estrés adaptativo:**
 - Nos mantiene en alerta
 - Mejora la concentración
 - Ayuda a la acción
 - Buena respuesta ante imprevistos



Un nivel adaptativo de estrés es bueno para la salud

Estrés y salud

Estrés desadaptativo (prolongado en el tiempo o niveles altos)

- Irritabilidad, nerviosismo
- Falta de concentración
- Cansancio constante
- Pensamientos negativos
- Problemas para dormir
- Estreñimiento, diarrea, vomitos, cefaleas....



Cómo nos afecta



¿QUÉ COSAS CONSIDERAS QUE HACES MAL CUANDO TE ENCUENTRAS ESTRESADO?



CUANDO ESTAMOS EN TENSION...

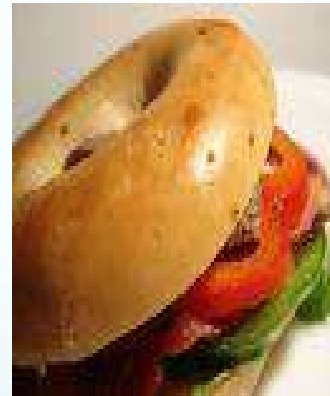
¡ERROR!



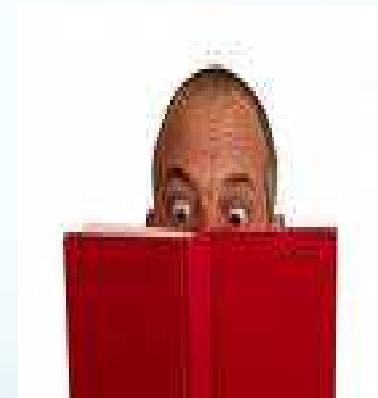
FUMAR+



DORMIR MAL Y PEOR



COMER + RÁPIDO



ABANDONO
ACTIVIDADES
GRATIFICANTES

CUANDO ESTAMOS EN TENSION...

Control abuso de estimulantes



FUENTES GENERADORAS DE ESTRÉS

Nuestro entorno:

Ruidos, horarios, normas sociales, aglomeraciones.....

Nuestro cuerpo:

Adolescencia, envejecimiento, enfermedad, accidentes, dolor, dieta, sueño...

Nuestros pensamientos:

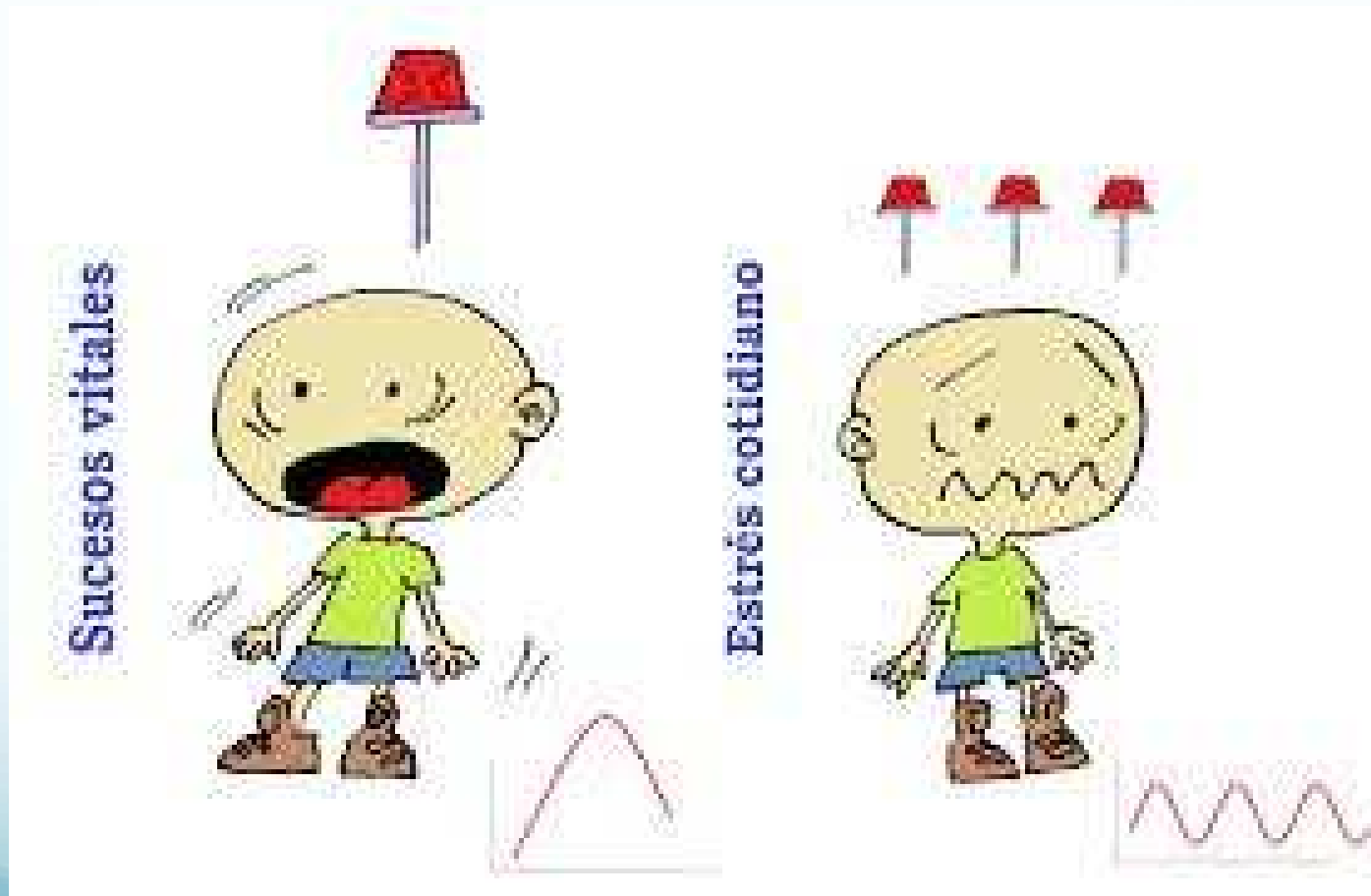
Interpretación de lo que ocurre, del futuro, de nosotros mismos.

“LIFE EVENTS”: Situaciones vitales generadoras de estrés:

Matrimonio, separación, pérdida de un ser querido, cambios del trabajo...



Otros estresores: SVE



Estresores frecuentes en la enfermedad crónica

- Carácter crónico de la enfermedad
- Dificultades y tiempo transcurrido hasta llegar al diagnóstico y tratamiento adecuados
- Curso impredecible
- Efectos secundarios: afectación imagen corporal
- Dificultades laborales y sociales



Consecuencias

- Círculo vicioso: la propia enfermedad produce estrés y el estrés a su vez agrava la enfermedad
- ✓ Cambios en el funcionamiento de nuestro sistema nervioso autónomo, neuroendocrino e inmune



PROBLEMAS DE SALUD

- ✓ Desgaste psicológico, ansiedad, tristeza, irritación, pensamientos negativos automáticos, aislamiento



TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

La relajación: técnica principal de reducción de estrés

Respiración abdominal

Relajación muscular progresiva
de Jacobson



Beneficios de la relajación

- Disminuye la tensión muscular
- Disminuye la frecuencia e intensidad del ritmo cardiaco
- Aumenta la vasodilatación arterial: mayor oxigenación
- Disminuye el colesterol
- Incrementa el nivel de leucocitos: mejora el sistema inmunológico.
- Disminuye la ansiedad aumentando el bienestar general

Práctica en el aula

Respiración abdominal

Relajación muscular progresiva de Jacobson. Fase I



Respiración abdominal

- La respiración abdominal o profunda es una técnica que ayuda en situaciones de estrés
- Al respirar desde el abdomen en lugar de respiraciones cortas, inhalamos más oxígeno y el cuerpo se relaja
- Es la respiración de los bebés
- Practicarla estando relajado para aprenderla y coger el hábito y así poder aplicarla cuando estemos ansiosos

Respiración abdominal

- Postura cómoda. Espalda recta
- Una mano en el pecho y la otra en la parte baja del abdomen.
- Inspiramos por la nariz lentamente provocando que se levante la mano del abdomen. 4 segundos
- Retenemos el aire con tripa hinchada. 4 segundos
- Espiramos por la boca tanto como podamos mientras contraemos el abdomen. El ombligo se hunde y con él, la mano. 6 segundos
- La mano del pecho debe moverse muy poco



Entrenamiento en relajación muscular progresiva

Objetivos:

- Aprender la técnica de relajación muscular progresiva (entrega de hoja de instrucciones)
- Practicar la técnica al menos una vez al día
- Convertir la relajación en un hábito para conseguir efectos duraderos

Relajación muscular progresiva

- Entrega de hoja de instrucciones **“Aprenda a relajarse fácilmente”**
- ¿En qué consiste...?
- 1: Instrucciones.
- **2. Fase I (16 grupos musculares, 30’): esta semana.**
- 3. Fase II (8 grupos musculares, 20’)
- 4. Fase III (4 grupos musculares, 12’)
- 5. Fase IV (relajación rápida)

Recomendaciones previas para la práctica de RMP

- Sitio tranquilo, temperatura agradable, luz tenue
- Sillón cómodo o cama
- Ropa cómoda y suelta
- Concéntrese en el momento presente
- No luche contra pensamientos que vengan a su mente



Más recomendaciones...

- No juzgue. Déjese llevar por sus sensaciones
- Centre su atención en su relajación y disfrútela
- No realice los ejercicios tras las comidas. Espere de 1- 2 horas. Tampoco conviene antes de dormir
- No se exija un rendimiento al realizar los ejercicios
- Cualquier nivel que consiga es adecuado

Consideraciones generales

- La relajación se aprende de forma progresiva, en función del tiempo que se le dedique.
- Es necesario dejarse llevar sin temor, permitiendo el desarrollo de las sensaciones corporales.
- Es más importante la dirección que la velocidad
- No hay resultados negativos, sólo resultados de los que podemos aprender

Entrenamiento en relajación muscular progresiva

FASE I: tensar- relajar 16 grupos musculares (30')

1. Mano derecha. Apretar puño	9. Hombros, pecho, espalda
2. Brazo derecho: doblar. Biceps	10. Abdomen. Meter barriga
3. Mano izquierda. Apretar puño	11. Muslo derecho. Apretar
4. Brazo izquierdo: doblar. Biceps	12. Pie derecho: punta a la cara
5. Frente. Levantar cejas	13. Pie derecho: punta a la izda
6. Apretar párpados. Arrugar nariz	14. Muslo izquierdo. Apretar
7. Boca. Sonrisa forzada	15. Pie izquierdo: punta a la cara
8. Cuello. Barbilla al pecho	16. Pie izquierdo: punta a la dcha

Entrenar una o dos veces diarias durante esta semana

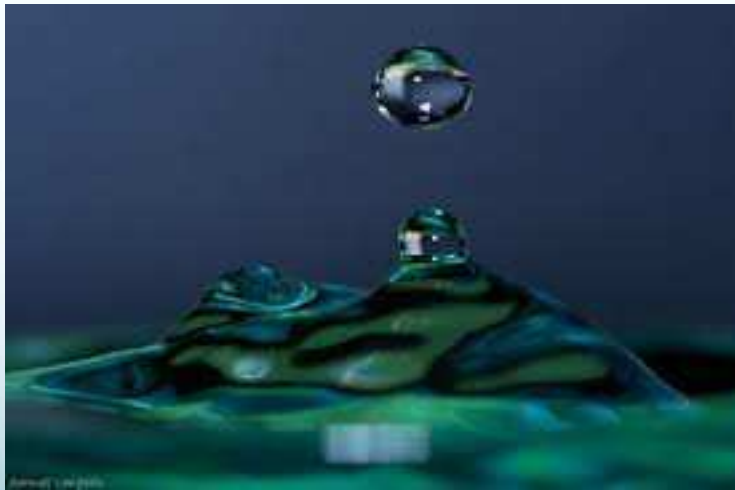


“ SI TU CUERPO SE RELAJA, TU MENTE TAMBIÉN “



Recomendaciones

- ✓ Cada paciente es distinto: no pienses que lo que le pasa a otro es lo que te va a pasar a tí



- ✓ Aceptar las molestias y limitaciones de la enfermedad mejorará tu bienestar



- ✓ Hablar sobre tu enfermedad y expresar tus sentimientos, es bueno. No obstante hablar sólo de ella o quejarte es contraproducente



✓ Sigue haciendo una vida lo más normal posible, reincorpora actividades agradables a tu vida (salir con amigos, deporte, viajar, etc.) y presta más atención a lo que tienes

✓ El tratamiento psicológico te va a beneficiar, te ayudará a controlar los síntomas emocionales, los pensamientos negativos y el estrés

✓ Cuenta con un tratamiento psicológico basado en la evidencia científica, es una decisión importante para afrontar la enfermedad

✓ Identifica las situaciones más difíciles para tí con respecto a tu enfermedad y busca soluciones para resolverlas

Tareas para casa

- Practicar la primera fase de la relajación muscular progresiva al menos una vez al día

- Practicar unos minutos al día de respiración abdominal

PREGUNTAS

- Todas las preguntas son buenas, no existen las preguntas malas o inadecuadas.
- Este es un espacio para solventar dudas o problemas que surjan, hablar de nuestras experiencias...
- Unidad de psicología clínica de la salud



¡Muchas gracias!