

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

TEMA 3

ESTRÉS Y SALUD

CONCEPTO DE ESTRÉS

- Experiencia emocional negativa acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos, cognitivos y conductuales predictibles que están dirigidos o bien a alterar el evento estresante o a acomodarse a sus efectos
- El estrés como una función del grado de adaptación persona-ambiente

PRINCIPALES TEORÍAS ACERCA DEL ESTRÉS



CANNON (1932)



- Respuesta de “fight or flight” (lucha o huída)
- Estudio de la activación del sistema nervioso simpático y del sistema endocrino: secreción de catecolaminas, incremento de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, ritmo respiratorio, flujo de sangre a los músculos y disminución del flujo sanguíneo a la piel.
- Carácter adaptativo y a la vez, dañino de esta respuesta especialmente en estrés prolongado
- Estudios con perros, monos (Mahl, 1952) y humanos (Wolf y Wolf, 1947) respecto a formación de úlceras.
- Predisposiciones a responder al estrés de determinado modo, produciendo distintas enfermedades ante un mismo estresor.

SELYE (1956, 1976)

- Síndrome de Adaptación General
- Estudio con ratas sometidas a distintos estresores prolongados (fatiga, frío...)
- CRÍTICAS:
 - Papel limitado de los factores psicológicos
 - Hoy se sabe que distintos estresores producen distintas respuestas endocrinas
 - Concepción del estrés como efecto y no como proceso.

Síndrome de Adaptación General



alarma

resistencia

agotamiento

LAZARUS (1968) (1984)

- Perspectiva psicológica acerca del estrés.
- **VALORACIÓN PRIMARIA:** evaluación del significado del estresor como positivo, neutro o negativo (reto, amenaza, daño).
- **VALORACIÓN SECUNDARIA:** Evaluación de los propios recursos y habilidades y de las posibilidades de que éstas sean suficientes para afrontar el estresor.

MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

FISIOLÓGICAS

- Tensión muscular
- tasa cardíaca
- catecolaminas
- sistemas inmunitario

PSICOLÓGICAS

- Cansancio
- Dif. concentración
- Insatisfacción
- Irritabilidad
- Miedo, angustia
- Pensam. intrusivos

CONDUCTUALES

- Falta de implicación
- apatía
- disminución del rendimiento
- Confrontación/evitac.

¿QUÉ HACE QUE LOS EVENTOS SEAN ESTRESANTES?

- Los eventos negativos producen con mayor probabilidad estrés que los positivos, excepto para las personas con una baja autoestima.
- Los eventos impredecibles o incontrolables son más estresantes (experiencia subjetiva y secreción de catecolaminas) que los predictibles o controlables.
- Los eventos ambiguos son percibidos más a menudo como estresantes que los claramente definidos.

¿QUÉ HACE QUE LOS EVENTOS SEAN ESTRESANTES?

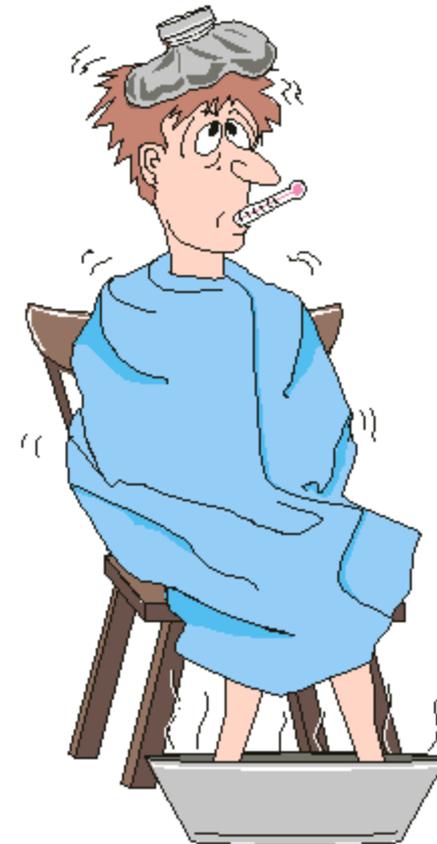
- Los individuos pueden ser más vulnerables al estrés en esferas centrales de sus vidas que en esferas menos importantes para ellos.
- No es necesario que un evento se perciba como estresante para que realmente lo sea de modo más objetivo.
- Es posible habituarse o adaptarse a niveles moderados de estrés pero no a niveles altos.
- Personas que ya se encuentran estresadas pueden ser incapaces de habituarse incluso a nuevos estresores moderados.

¿QUÉ HACE QUE LOS EVENTOS SEAN ESTRESANTES?

- Aunque se pueda producir una habituación psicológica, es posible que los cambios fisiológicos permanezcan durante todo el tiempo que el estresor se mantiene.
- No es necesario que el evento estresante se esté produciendo ya para que tenga sus efectos sobre el individuo. Tanto en la anticipación como cuando ya ha transcurrido, sobre todo si se percibe como incontrolable.

MODELOS DE RELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ENFERMEDAD

- **Vía directa**: personas expuestas a virus de resfriado (Cohen y cols, 1991)
- **Vía interactiva**: el estrés afecta a personas con ciertas vulnerabilidades (Tap y Natelson, 1988)



MODELOS DE RELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ENFERMEDAD

- **Vía conductas de salud**: p.e. en personas separadas (Cohen y Williamson, 1988)



- **Vía conducta de enfermedad**: búsqueda de ayuda médica



TIPOS DE ESTRÉS Y SU INFLUENCIA SOBRE LA SALUD

EVENTOS VITALES ESTRESANTES

- Holmes y Rae (1967)
- ¿Existe grandes eventos vitales que produzcan altos grados de estrés en quienes los experimentan?
- Social Readjustment Rating Scale



EVENTOS VITALES ESTRESANTES

1. Fallecimiento de la pareja (100)
2. Divorcio (73)
3. Separación de la pareja (65)
4. Arresto en cárcel u otra institución (63)
5. Muerte de un miembro de la familia íntima (63)
6. Grave daño o enfermedad de la persona (53)
7. Casarse (50)
9. Reconciliarse con pareja (45)
10. Jubilación o retiro laboral (45)
12. Embarazo (40)
13. Problemas sexuales (39)
14. Incorporación de un nuevo miembro a la familia (nacimiento, adopción...) (39)
30. Problemas con el jefe (23)
32. Cambio de residencia (20)
41. Vacaciones (13)
42. Navidad (12)
43. Pequeñas violaciones de la ley (multas de tráfico) (11)

NIVEL TOTAL DE ESTRÉS

- Un resultado superior a 300 indica un 80% de riesgo de desarrollar una enfermedad asociada al estrés en dos años.
- Entre 200-299, 50% de riesgo.
- Entre 150-199, 33% de riesgo.

EVENTOS VITALES ESTRESANTES

Relación moderada con la enfermedad debido a problemas metodológicos de la escala:

- Vaguedad de algunos ítems que hablan de enfermedades sin especificar su gravedad
- Ausencia de consideración de las diferencias individuales en la valoración de los eventos
- Inclusión de eventos tanto negativos como positivos (que uno elige)
- No consideración de cómo se resolvieron los eventos
- No consideración de los estresores cotidianos o de los crónicos
- No consideración del estilo de afrontamiento

ESTRESORES COTIDIANOS

- Kanner y cols. (1981)
- Hassles Scale
- Pueden actuar por acumulación o incrementando el estrés de eventos vitales.
- Perder cosas, tener vecinos molestos, obligaciones sociales, no tener bastante dinero para ir de compras, atascos de tráfico, colas, problemas para tomar decisiones...
- Importante evaluar la percepción que la persona tiene de estos estresores

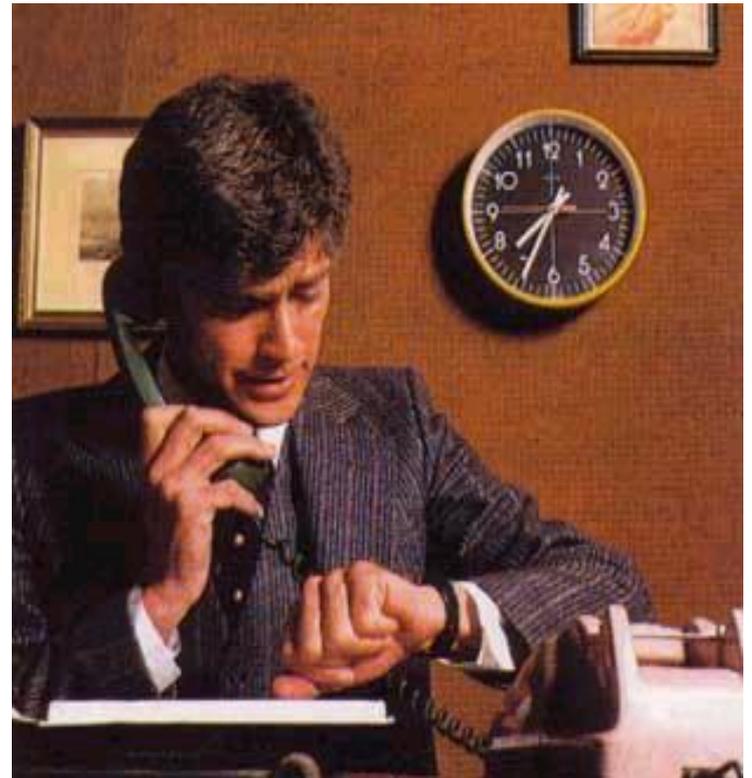


EVALUACIÓN DEL ESTRÉS PERCIBIDO

- A lo largo del último mes:
 - ¿Cuán a menudo se ha sentido trastornado a causa de algo que sucedió repentinamente?
 - ¿Cuán a menudo se sintió nervioso nervioso y estresado?
 - ¿Cuán a menudo sintió que no podría enfrentarse a todas las cosas que quería hacer?
 - ¿Cuán a menudo se sintió enojado por cosas que ocurrieron y que estaban fuera de su control?
 - ¿Cuán a menudo se encontró pensando cosas que tenía que hacer?
 - ¿Cuán a menudo sintió que las dificultades eran tantas que no podría superarlas?

ESTRÉS LABORAL

- Constituyen algunos de los estresores más comunes
- Proporcionan evidencias acerca de la relación estrés-enfermedad
- Puede ser uno de los más fáciles de prevenir
- Provoca costes económicos a las empresas



FACTORES LABORALES ESTRESANTES

- Riesgos físicos, químicos y biológicos.
- Presiones por alcanzar mayor rendimiento
- Responsabilidad respecto a personas
- Sobrecarga laboral (demasiado tiempo trabajando demasiado duro y con muchas tareas: *karoshi*)



Karoshi

Fallecimientos o incapacidades laborales de origen cardiovascular que se producen cuando el trabajador con hipertensión se ve sometido a una fuerte sobrecarga de trabajo (Uehata, 1989)

FACTORES LABORALES ESTRESANTES

- Conflicto de rol (el caso de las mujeres trabajadoras)
- Ambigüedad de rol
- Incapacidad para desarrollar relaciones sociales satisfactorias
- Percepción de desarrollo inadecuado de carrera profesional
- Ausencia de control sobre el trabajo
- Desempleo



BURNOUT

```
graph TD; A[BURNOUT] --> B[agotamiento emocional]; A --> C[inadecuación respecto al rendimiento y profesionalidad]; A --> D[despersonalización];
```

**agotamiento
emocional**

**inadecuación
respecto al
rendimiento
y profesionalidad**

despersonalización

CLASIFICACIÓN DE COOPER (1997)

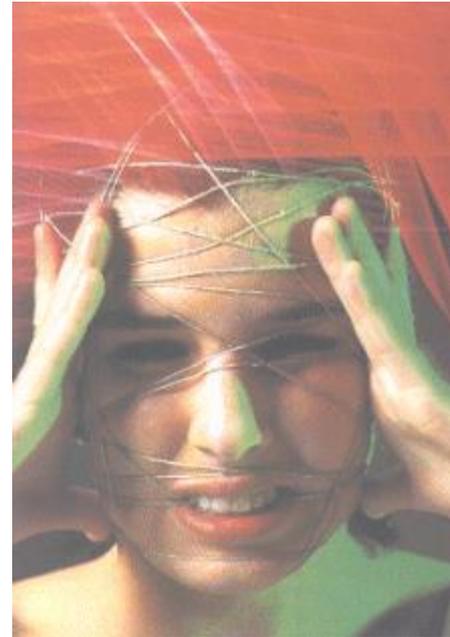
- Minero: 8.3
- Policía: 7.7
- Periodista: 7.5
- Piloto: 7.5
- Actor: 7.2
- Médico: 6.8
- Bombero: 6.3
- Profesor: 6.2
- Programador informático: 3.8
- Empleado banca: 3.7
- Esteticista: 3.5
- Personal de una iglesia: 3.5
- Pers. guardería: 3.3
- Bibliotecario: 2.0

ESTRATEGIAS ORGANIZACIONALES

- Reducir los riesgos físicos
- Informar para promover expectativas realistas
- Reducir la carga de trabajo
- Minimizar la impredecibilidad y la ambigüedad en las tareas
- Implicar en las decisiones
- Mejorar redes de comunicación
- Hacer interesantes los trabajos
- Promover las relaciones sociales
- Aumentar los incentivos
- Detección temprana del estrés

RELACIÓN ENTRE ESTRÉS Y ENFERMEDADES ESPECÍFICAS

- Úlceras
- Asma bronquial
- Colitis
- Artritis reumatoide
- Cefaleas
- Dismenorrea
- Hipertensión
- Enfermedades coronarias
- Cáncer
- Problemas inmunitarios
- Problemas psicológicos...



Abuso de sustancias psicoactivas

- Alcohol
- anfetaminas
- cocaína
- cannabis
- nicotina
- hipnóticos

Trastornos del estado de ánimo

- Estado de ánimo deprimido
- notable disminución del placer o interés en las actividades habituales
- aumento o pérdida de peso
- insomnio o hipersomnias
- agitación o enlentecimiento psicomotor
- fatiga
- sentimientos de inutilidad o culpa
- disminución de la capacidad para concentrarse
- ideas de muerte recurrentes

Trastornos de ansiedad

- Ansiedad generalizada
- trastorno por angustia
- fobia social
- fobia específica
- trastorno por estrés postraumático

Trastornos adaptativos

- Malestar emocional transitorio en respuesta a algún estresor temporal como despido, cambio de empleo o problema de relación.

Trastornos sexuales

- Deseo sexual inhibido
- trastorno de la excitación
- trastorno del orgasmo

Trastornos del sueño

- Insomnio
- trastornos del ritmo sueño-vigilia

Agotamiento

- Sensación de deterioro y cansancio progresivos
- pérdida de energía
- falta de motivación
- alteraciones del sueño
- trastornos gastrointestinales
- dolores
- problemas dermatológicos
- menor autoestima

FACTORES MODULADORES DE LA EXPERIENCIA DE ESTRÉS

sentido de
coherencia

expectativas de
eficacia-resultado

estilos de
afrentamiento

pesimismo

apoyo
social



**FACTORES
PSICOLÓGICOS**

fortaleza

introspección

percepción
de control

creencias
existenciales

dimensiones
de personalidad

ganancias
secundarias

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS



FISIOLÓGICAS

- Respiración
- relajación muscular
- entrenamiento autógeno

COGNITIVAS

- Detención del pensamiento
- reestructuración cognitiva
- autoinstrucciones
- inoculación de estrés

CONDUCTUALES

- Asertividad
- toma de decisiones
- manejo del tiempo
- promoción del ejercicio físico



ESTRATEGIAS CONTRA EL AGOTAMIENTO

- Aprender a equilibrar la vida
- Compartir los pensamientos negativos
- Limitar el consumo de alcohol
- Establecer prioridades
- Desarrollar intereses ajenos al trabajo
- Reconsiderar la necesidad de perfeccionismo
- Aprender a delegar
- Tomarse tiempo libre
- Hacer ejercicio
- Seguir alimentación equilibrada



EDUCAR PARA LA VIDA

- Necesidad de entrenar en estrategias dirigidas a desarrollar una personalidad resistente ante distintos tipos de factores estresantes