



TRASTORNOS PSICOFISIOLÓGICOS

BACHILLERATO TECNOLÓGICO EN ENFERMERÍA

LIC. ZAIDA ITZEL TÉLLEZ MÁRQUEZ

ANSIEDAD

- RESPUESTA EMOCIONAL O PATRÓN DE RESPUESTAS, QUE ENGLOBA ASPECTOS COGNITIVOS, DISPLACENTEROS, DE TENSIÓN Y APRENSIÓN; ASPECTOS FISIOLÓGICOS, CARACTERIZADOS POR UN ALTO GRADO DE ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO Y ASPECTOS MOTORES QUE SUELEN IMPLICAR COMPORTAMIENTOS POCO AJUSTADOS Y ESCASAMENTE ADAPTATIVOS



ANSIEDAD VS MIEDO

MIEDO:

- SENTIMIENTO PRODUCIDO POR UN PELIGRO PRESENTE E INMINENTE ENCONTRÁNDOSE POR LO TANTO, LIGADO AL ESTÍMULO QUE LO GENERA



ANSIEDAD:

- ANTICIPACIÓN DE UN PELIGRO FUTURO, INDEFINIBLE E IMPREVISIBLE, SIENDO LA CAUSA MÁS VAGA Y MENOS COMPENSIBLE QUE EN EL MIEDO



ANSIEDAD VS ANGUSTIA

ANGUSTIA:

- 1 PREDOMINAN LOS SÍNTOMAS FÍSICOS,
- 2 LA REACCIÓN DEL ORGANISMO ES DE PARALIZACIÓN, DE SOBRECOGIMIENTO Y
- 3 EL GRADO DE NITIDEZ DE CAPTACIÓN DEL FENÓMENO SE ENCUENTRA ATENUADO



ANSIEDAD:

- 1 PREDOMINAN LOS SÍNTOMAS PSÍQUICOS, SENSACIÓN DE CATÁSTROFE, DE PELIGRO INMINENTE,
- 2 ES UNA REACCIÓN DE SOBRESALTO, TRATANDO DE BUSCAR SOLUCIONES AL PELIGRO, SIENDO MÁS EFICAZ QUE LA ANGUSTIA, Y
- 3 EN LA ANSIEDAD EL FENÓMENO SE PERCIBE CON MAYOR NITIDEZ.



ESTRÉS

- CONJUNTO DE REACCIONES FISIOLÓGICAS QUE SE PRESENTAN CUANDO UNA PERSONA SUFRE UN ESTADO DE TENSIÓN NERVIOSA, PRODUCTO DE DIVERSAS SITUACIONES EN EL ÁMBITO LABORAL O PERSONAL: EXCESO DE TRABAJO, ANSIEDAD, SITUACIONES TRAUMÁTICAS QUE SE HAYAN VIVIDO



¿ES BUENO O MALO?

Normal

- Las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles.

Patológico

- cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas.

FACTORES CAUSALES DEL ESTRÉS

- **FACTORES PSICOEMOCIONALES:**
- LA FRUSTRACIÓN, LAS SITUACIONES DE COACCIÓN, LA INSATISFACCIÓN, EL TEDIO, EL MIEDO, LA DECEPCIÓN, LOS CELOS, LA ENVIDIA, LA TIMIDEZ, EL NO LOGRAR UN ÉXITO, DAR VUELTAS A LAS COSAS, LAS EMOCIONES INTENSAS (BUENAS O MALAS), LA MUERTE, LA ENFERMEDAD DE UN PARIENTE CERCANO, EL FRACASO, LA QUIEBRA, LOS PROBLEMAS CONYUGALES, LOS CAMBIOS FRECUENTES EN EL MEDIO AMBIENTE, EL INSOMNIO, ETC

- **B. FACTORES FÍSICOS:**

- EL HAMBRE, LA ENFERMEDAD, EL AGOTAMIENTO, EL FRÍO, LAS ALTAS TEMPERATURAS, LOS CAMBIO CLIMÁTICOS REPETIDOS, LA POLUCIÓN, EL RUIDO, EL TRABAJO NOCTURNO (DESEQUILIBRIO DEL RITMO BIOLÓGICO), ETC.

- **C. FACTORES BIOLÓGICOS:**

- ALIMENTACIÓN (SUB O SOBRE): EXCESO DE AZÚCAR SOBRE TODO AZUCARES REFINADOS, EXCESO DE GASAS, SOBRE TODO DE GRASAS ANIMALES, EXCESO O INSUFICIENCIA DE PROTEÍNAS, EXCESO DE SAL, EXCESO DE CAFÉ, TABACO, ALCOHOL, INSUFICIENTES MINERALES Y VITAMINAS, ETC.

SOMATIZACIÓN

- SÍNTOMAS CORPORALES SIN CAUSAS ORGÁNICAS DOCUMENTABLES



¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS PSICOFISIOLÓGICOS?

- LOS TRASTORNOS PSICOFISIOLÓGICOS, TRADICIONALMENTE DENOMINADOS **ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS**, HAN SIDO DEFINIDOS GENERALMENTE COMO AQUELLOS TRASTORNOS QUE PRESENTAN UNA CLARA EVIDENCIA DE ENFERMEDAD ORGÁNICA PERO EN LOS CUALES, UNA PROPORCIÓN SIGNIFICATIVA DE SUS DETERMINANTES SON DE ÍNDOLE PSICOLÓGICA



DIFERENCIAS ENTRE TRASTORNOS SOMATOMORFOS Y PSICOSOMÁTICOS

- **LOS TRASTORNOS SOMATOMORFOS**

EL PACIENTE SUFRE UNA SERIE DE SÍNTOMAS DE TIPO FÍSICO O FISIOLÓGICO PERO QUE SIN EMBARGO NO TIENEN UN CORRELATO FISIOLÓGICO EN FORMA DE DAÑO EN LOS TEJIDOS

- **LOS TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS (PSICOFISIOLOGICOS)**

SÍ EXISTE UN DAÑO VISIBLE Y DETECTABLE EN EL ORGANISMO.

TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS MÁS FRECUENTES

- **TRASTORNOS CUTÁNEOS:** ACNÉ, DERMATITIS, PRURITOS, ECZEMAS, HIPERHIDROSIS, URTICARIA Y ALOPECIA AREATA.
- **TRASTORNOS RESPIRATORIOS:** ASMA BRONQUIAL
- **INFERTILIDAD PSICÓGENA:** QUE VIENE DADA POR LA DIFICULTAD DE ALGUNAS MUJERES PARA QUEDARSE EMBARAZADAS.
- **TRASTORNOS GASTROINTESTINALES:** GASTRITIS CRÓNICA, ULCERA PÉPTICA, COLITIS ULCEROSA, ESTREÑIMIENTO, HIPERACIDEZ Y COLÓN IRRITABLE.
- **TRASTORNOS ENDOCRINOS:** HIPERTIROIDISMO, HIPOTIROIDISMO Y DIABETES
- **TRASTORNOS OSTEOMUSCULARES:** TORTÍCOLIS Y CEFALAS TENSIONALES, QUE SE MANIFIESTA COMO UN DOLOR DE CABEZA, QUE AFECTA TAMBIÉN A LOS MÚSCULOS DE LA CABEZA Y EL CUELLO.
- **TRASTORNOS HEMÁTICOS Y LINFÁTICOS.**

¿QUÉ LOS CAUSA?

- **LAS CAUSAS** DE ESTE TIPO DE TRASTORNO SON COMO HEMOS DICHO **MENTALES**, PERO NO EXISTE UN ÚNICO PROCESO POR EL CUAL SE FORMEN.
- EN GENERAL **SUPONEN LA EXISTENCIA DE UN ESTRÉS, ANSIEDAD, FRUSTRACIÓN O MALESTAR ANÍMICO** PERSISTENTES A LO LARGO DEL TIEMPO, QUE CAUSAN SUFRIMIENTO DE MANERA CONTINUADA, RESPONDIENDO EL ORGANISMO FÍSICAMENTE Y PROVOCÁNDOSE UN DAÑO REAL EN ÉL. GENERALMENTE LOS DAÑOS LOS PROVOCAN LA LIBERACIÓN CONTINUADA DE **ADRENALINA** Y **CORTISOL** O LA PRESENCIA DE DÉFICITS O EXCESOS EN LA EMISIÓN HABITUAL DE **NEUROTRANSMISORES** Y HORMONAS

EL ORGANISMO, PARA REALIZAR SU ACTIVIDAD DIARIA, NECESITA CIERTO GRADO DE ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA. ESTARÍAMOS, POR LO TANTO, EN PRINCIPIO, ANTE UNA RESPUESTA POSITIVA Y ADAPTATIVA.

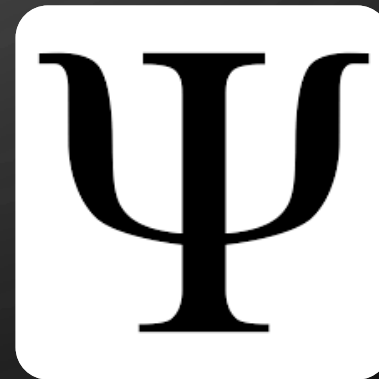
SIN EMBARGO, EL PROBLEMA SURGE PORQUE:

- EL ORGANISMO NO PUEDE MANTENER DE FORMA CONSTANTE UN RITMO DE ACTIVACIÓN POR ENCIMA DE SUS POSIBILIDADES.
- EN EL MEDIO EN EL QUE SE DESARROLLA EL SER HUMANO ACTUAL, ESA FUNCIÓN DE ADAPTACIÓN SE ESTÁ PERDIENDO, YA QUE ES POCO PROBABLE QUE EL DESENCADENANTE DE DICHA REACCIÓN DESAPAREZCA MEDIANTE UNA ACCIÓN DE ATAQUE O HUIDA. EN NUESTRO MUNDO, LA RESPUESTA HABITUAL ANTE EL ESTRESANTE SUELE SER UN AFRONTAMIENTO COGNITIVO QUE NO UTILIZA ESE INCREMENTO DE ACTIVACIÓN, GENERÁNDOSE ASÍ UNA ACUMULACIÓN EXCESIVA DE LA ENERGÍA MOVILIZADA.

- ESTOS DOS FACTORES PUEDEN DAR LUGAR A LA SOBRECARGA DE ALGUNOS DE LOS ÓRGANOS IMPLICADOS EN LA PREPARACIÓN PARA LA ACCIÓN DESENCADENANDO TRASTORNOS A DIFERENTES NIVELES. POR LO TANTO, **LA PROBABILIDAD** DE QUE UN TRASTORNO PSICOFISIOLÓGICO SE DESARROLLE **AUMENTARÁ CON EL INCREMENTO DE LA FRECUENCIA O LA DURACIÓN DE LAS RESPUESTAS DE ACTIVACIÓN.**

TRATAMIENTO

- EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS PUEDE SER COMPLEJO, Y PARA REALIZARLO ES NECESARIO CONTAR CON LA PARTICIPACIÓN DE UN EQUIPO MULTIDISCIPLINAR, SIENDO ESPECIALMENTE NECESARIA **LA PARTICIPACIÓN DE ESPECIALISTAS EN MEDICINA Y EN PSICOLOGÍA.**



INTERVENCIÓN FARMACOLÓGICA Y MÉDICA

EL TRATAMIENTO SE FOCALIZARÁ EN PRIMER LUGAR EN **TRATAR LA SINTOMATOLOGÍA PRESENTADA Y EL DAÑO TISULAR DE LA CUAL SE DERIVA.**

DADO QUE LA ANSIEDAD Y EL ESTADO DE ÁNIMO SON VINCULADOS A ESTE TIPO DE TRASTORNOS, EL TRATAMIENTO DE ESTOS ASPECTOS A NIVEL FARMACOLÓGICO TAMBIÉN PUEDE RESULTAR DE GRAN UTILIDAD, SI BIEN EN ESTE ASPECTO LOS FÁRMACOS **SUELEN TENER SOLO UN EFECTO TEMPORAL Y PUEDEN VOLVER A REAPARECER LOS SÍNTOMAS.**



INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

- A NIVEL PSICOLÓGICO RESULTA BÁSICO QUE EL PACIENTE SEA CAPAZ DE EXPRESAR EL MOTIVO PSÍQUICO POR EL CUAL GENERA LOS SÍNTOMAS, CON LO QUE SERÁ NECESARIO EMPLEAR TÉCNICAS DEDICADAS A ESTE FIN.



- **LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA DE CARA A MODIFICAR LAS CREENCIAS DISFUNCIONALES**, LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA O EL PSICODRAMA PUEDEN SER DE MUCHA AYUDA DE CARA A MEJORAR LA SINTOMATOLOGÍA.
- LA REALIZACIÓN DE DIFERENTES **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**, LA TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, EL APRENDIZAJE DE DIFERENTES MÉTODOS PARA TOLERAR Y GESTIONAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, E INCLUSO EL ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES