



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

“APOYO PSICOLÓGICO ANTE EL ESTRÉS”

AUTORÍA MARIA DEL CARMEN ALCÁZAR DÍAZ
TEMÁTICA SANIDAD
ETAPA FORMACIÓN PROFESIONAL.

Resumen

Es necesario del conocimiento por parte del futuro técnico en farmacia y parafarmacia de qué es el estrés, agentes que pueden favorecerlo, sus manifestaciones, consecuencias así como los tratamientos ,comprendiendo la necesidad de apoyar psicológicamente a las personas que lo padecen así como la forma de realizar este tipo de apoyo.

Palabras clave

- Estrés
- Fuentes de estrés
- Formas de estrés.
- Eustrés
- Distrés
- Tratamiento psicológico.
- Tratamiento médico.
- Apoyo psicológico.

1. EL ESTRÉS:

Es importante el conocimiento del estrés, las consecuencias del mismo y como se puede tratar, ya que cualquier individuo con mayor o menor frecuencia lo ha experimentado en algún momento de su existencia, siendo por lo tanto importante tenerlo en cuenta en el ámbito sanitario, y estar capacitados para distinguirlo.

El estrés es un proceso en el cuál las demandas ambientales superan a la capacidad adaptativa de un organismo, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que pueden situar a las personas en



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

riesgo de enfermedad, el más mínimo cambio al que se expone una persona es susceptible de provocarlo.

Tener estrés es estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, encontrarse en situaciones en las que no es fácil el control de las mismas etc.

Es un proceso adaptativo y de emergencia, imprescindible para la supervivencia de la persona, no se considera una emoción en sí mismo sino que es el agente generador de las emociones, es una relación entre la persona y el ambiente, en la cual el sujeto va a percibir en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, dependiendo si igualan o exceden los recursos necesarios para enfrentarse a ellas, siempre teniendo en cuenta que lo que es estresante para una persona no será necesariamente estresante para otra.

Este estrés puede ser vivenciado por el individuo como positivo o negativo dependiendo de la valoración que realiza el individuo de las demandas de la situación así como de las capacidades para hacer frente a las mismas.

El estrés puede provocar distintos problemas de salud entre ellos están el asma, el infarto de miocardio y las alteraciones gastrointestinales e inmunológicas.

2. FUENTES BÁSICAS DEL ESTRÉS:

Las experiencias estresantes pueden proceder de tres fuentes básicas:

- De carácter fisiológico (El cuerpo):

Existen muchas circunstancias en la vida que afectan al organismo como pueden ser: las restricciones en la dieta, los malos hábitos y los cambios de horario en nuestro tiempo diario de sueño, las nuevas enfermedades, los accidentes, las problemáticas y dificultades de la adolescencia, el envejecimiento, etc.

- Del medio ambiente (Del entorno):

Con ellas el ser humano se ve obligado a mantener horarios rígidos en su vida diaria, a aguantar las exigencias de las relaciones sociales, a soportar el ruido, la contaminación y las aglomeraciones de la gran ciudad, influyendo negativamente en su seguridad y autoestima

- Los pensamientos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

La insatisfacción en el cumplimiento de meta, o bien , el planteamiento de metas muy altas y el pensamiento negativo.

La falta de seguridad, un autoconcepto o una autoestima bajos hacen que la persona padezca más fácilmente estrés.

3. FORMAS DE ESTRÉS.

Es posible distinguir dos formas de estrés:

El eustrés: Es la forma benigna del estrés, beneficiosa y que nos ayuda a enfrentarnos a las nuevas demandas de la vida.

Es el estrés positivo, en este caso la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, permite experimentar el mundo como el lugar en que cada milímetro es delicioso

Es un estado de conciencia, en el cual pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría satisfacción y energía vital.

Por tanto no sólo incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisiones que permitirá llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa

El distrés: Significa pena o aflicción, llamamos así a la forma negativa del estrés que perdura en el tiempo, desgasta y acarrea efectos destructivos para el cuerpo. Este es el sentido que suele darse popularmente al término estrés.

Podríamos definirlo como el estrés desagradable, va acompañado siempre de un desorden fisiológico, como efectos secundarios de este tipo de estrés. Hiperactividad, somatizaciones, envejecimiento prematuro

El agente que es capaz de generar distrés en una persona produce eustrés en otra, ya que ante un mismo agente estresante , los individuos responden de forma diferente .

4. ASPECTOS POSITIVOS DEL ESTRÉS.

El estado de alerta que adquiere un individuo para hacer frente y adaptarse a una situación de estrés puede tener efectos positivos, como pueden ser:

- **Madurez personal:** Puede llegar a ser una experiencia enriquecedora.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- **Replantearse el sentido de la vida, dando importancia a cosas que antes no se valoraban tanto:** esto suele ser frecuente en individuos que han superado situaciones de estrés, lo que les ha hecho reconsiderar su vida familiar, laboral, social.

Esto muchas veces ocurre como consecuencia de una enfermedad provocada por una situación de estrés como es el caso de individuos que superan un infarto de miocardio producido por su estresada vida laboral y a partir de ahí cambian sus hábitos por otros más saludables

- **Aumento del sentimiento de autoestima y valoración optimista de la capacidad personal.**

5. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LOS DISTINTOS HÁBITOS.

Las consecuencias del estrés no afectan solamente al individuo que lo padece, sino que van a estar implicadas las personas que le rodean: familia, compañeros de trabajo, amigos; Es importante que no sólo se van a producir consecuencias derivadas del estrés sino que la situación puede complicarse con alteraciones derivadas de los cambios en el comportamiento del individuo, como pueden ser aumento del consumo de alcohol, consumo de fármacos, tabaco, etc.

- **Consecuencias del estrés en el ámbito personal:**
 - Alteraciones psicológicas y orgánicas.
 - Aumento en el riesgo de accidentes laborales.
 - Peligro de automedicación.
 - Aumento en el consumo de fármacos para paliar los síntomas derivados del estrés como analgésicos, hipnóticos para dormir.. etc
 - Alteraciones por cambios en el comportamiento:
 - o En la alimentación:
 - o Aumento del consumo de alcohol
 - o Aumento del consumo de tabaco.
- **Consecuencias del estrés en el ámbito personal:**
 - Alteraciones generales en la dinámica familiar.
 - Malas relaciones con otros familiares (hermanos , padres).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- Alteraciones en la relación con los hijos: escasa comunicación con ellos que a la larga repercutirá en su desarrollo afectivo y social.
 - Alteraciones en la relación de pareja, tanto afectivamente como sexualmente, que pueden llegar a ocasionar incluso la ruptura de la misma.
 - Afectación de la economía familiar
- **Consecuencias del estrés de tipo laboral**
 - Mal humor y descontento hacia los jefes.
 - Baja laboral por enfermedad prolongada más de lo necesario.
 - Deterioro de las relaciones con los jefes y compañeros por discusiones, malos modos, menos paciencia, etc.
 - Disminución del rendimiento en el trabajo.
 - Mayor riesgo de accidente laboral.
 - Agobiar a los compañeros con problemas personales.
 - **Consecuencias del estrés en el ámbito social:**
 - Pérdida de interés en la colaboración ciudadana y actos sociales.
 - Alejamiento o ruptura de las relaciones con amigos, compañeros, etc
 - Aumento considerable de accidentes de tráfico debido a los cambios de comportamientos, por aumento de consumo de alcohol, barbitúricos.
 - Sobrecarga en los servicios de atención primaria y en urgencias por los síntomas que produce la situación de estrés.
 - Sobrecarga en términos económicos de la sanidad por los gastos que genera llevar a cabo un diagnóstico adecuado del individuo que está padeciendo estrés, teniendo en cuenta que son nocivos para la salud, tanto los síntomas del estrés, como los derivados de los cambios de conducta.

6. TRATAMIENTO DEL ESTRÉS.

Podemos distinguir dos tipos de tratamiento:

- **Tratamiento psicológico.**
- **Tratamiento médico.**

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- **Tratamiento psicológico**

Desde el punto de vista psicológico se puede abordar en el aspecto:

○ **Terapia Corporal:**

Los medios utilizados intentan contrarrestar las reacciones fisiológicas del estrés.

Para ello lo que más se utilizan son técnicas de relajación, que tiene como objetivo que la persona sepa controlar sus propias reacciones que le provocan el estrés antes de usar cualquier tratamiento farmacológico.

- Relajación muscular progresiva.

Consiste en experimentar una serie de tensiones y relajaciones de diversos grupos musculares de nuestro cuerpo, dentro de un ambiente sosegado, y una vez regularizada la respiración.

- Meditación trascendente , yoga. Existen estudios que han probado que con la meditación se pueden lograr beneficios para el organismo y cambios de tipo metabólico, circulatorio, respiratorio, etc.

○ **Terapia Cognitiva:**

Se basa en la utilización de una serie de procedimientos que sirvan al individuo para modificar su conducta

▪ **Terapia de reestructuración cognitiva:**

Se tratará de que el individuo con estrés sustituya pensamientos negativos y exagerados por otros más positivos menos excesivos..

▪ **Terapia de habilidades de afrontamiento.**

En ella se va a enseñar a los individuos a manejar las situaciones de estrés, para ello se le explicará al paciente:

- En qué consiste el estrés,
- Como le afecta.
- Cuáles son las respuestas inadecuadas del paciente
- Cuáles son las posibles consecuencias que pueden derivarse de su forma de enfrentarse a situaciones estresantes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

Posteriormente el paciente tendrá que poner en práctica las estrategias aprendidas en situaciones reales, para así poder valorar su desarrollo.

▪ **Terapia de solución de problemas**

Va a consistir en enseñar al individuo a afrontar su situación de conflicto para que así intente solucionarla y pueda enfrentarse en lo sucesivo a otro tipo de situaciones

▪ **Terapia de modificación del comportamiento.**

En este tipo de terapia se da importancia:

- A que el individuo aprenda a dejar tiempo para su descanso físico e intente hacer algún tipo de actividad fuera del horario laboral.
- A enseñarle a valorarse a sí mismo para que adquiera confianza y seguridad.

- **Tratamiento médico:**

Es necesario también llevar a cabo una serie de medidas higiénico- dietéticas adecuadas que pueden atenuar los efectos negativos del estrés:

- Dormir 7-8 horas diarias.
- Dieta equilibrada en la que se coma de todo en su justa medida, intentando disminuir aquellos alimentos que por su composición pueden aumentar la respuesta del estrés, como la cafeína y el alcohol, algunos quesos, fiambres, etc.
- Realizar algún tipo de ejercicio físico con regularidad, ya que el ejercicio físico neutraliza el estrés, pues mejora el bienestar personal tanto físico como psíquico.

Es importante la no realización de este ejercicio físico con carácter competitivo, ya que esto supondría un motivo a añadir a la situación de estrés y no lograríamos el efecto de bienestar que se busca

- Tratamiento farmacológico: Será necesario en algunos casos con el se trata que desaparezcan los síntomas físicos y psicológicos producidos por el estrés mediante fármacos específicos para ello.

Los medicamentos que más se utilizan para el tratamiento del estrés son:



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 28 MARZO 2010

Ansiolíticos: que suprimen la ansiedad.

Antidepresivos.

Este tipo de tratamiento siempre será un facultativo el profesional indicado para recomendarlos.

Se suelen tomar durante periodos cortos de tiempo para tratar una circunstancia estresante pasajera que no responde a otras medidas terapéuticas.

7. APOYO PSICOLÓGICO AL PACIENTE CON ESTRÉS.

El apoyo psicológico al paciente que padece estrés es un recurso asequible y eficaz para el cuál es necesario el conocimiento por parte del técnico en farmacia que más que el tratamiento farmacológico interesan otras estrategias entre ellas la de comunicación.

El gran secreto es informar y saber escuchar, no solo los aspectos verbales sino también a las manifestaciones no verbales como pueden ser (expresión del rostro, mirada, sudoración, temblor, movimientos, etc)

Es conveniente mantener una conversación con él, estimulando al enfermo para que no cuente cómo se encuentra anímicamente, qué miedos y dudas tiene o lo que piensa y siente sobre lo que le está pasando, así podremos intentar tranquilizarle dando la información adecuada y no utilizando tranquilizadores globales del tipo “no se preocupe, que esto no es nada” o no personalizados como “todos los que asan por aquí son muy bien atendidos” que transmitirían la impresión de que no le hemos escuchado o que no nos interesa

8. BIBLIOGRAFIA:

- Portillo Rubiales, MH, Portillo Rubiales, R y Rodrigo Ruano F. *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Editorial Mcmillan profesional.
- Perez Hidalgo M^aCarmen, Quilchano Gonzalo Begoña y M^a Luisa Abascal Altuzarra.(2000) *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Madrid: Editorial Algaida.
- De la Fuente Rojo Clara M^a, Garcia Asensio Consuelo y Vicente Crespo Olga M^a.(2006) *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. Madrid: Editorial Thomson Paraninfo

Autoría

▪ Nombre y Apellidos: María del Carmen Alcázar Díaz

C/ Recogidas N° 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 28 MARZO 2010

- Centro, localidad, provincia: I.E.S EL LITORAL.
- E-mail: marazul_79@hotmail.com