

LA SALUD PSICOLÓGICA EN LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS: LAS REPERCUSIONES DEL ESTRÉS

Diana Vasermanas

7 de Julio de 2007

Psicóloga Master en Terapia de Conducta y miembro del Grupo de Enfermedades Neurodegenerativas del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

1. Enfoque biopsicosocial de enfermedades y síndromes crónicos poco frecuentes

Por su complejidad y heterogeneidad, las enfermedades crónicas, especialmente aquellas consideradas “Raras” o poco frecuentes (entre las cuales se encuentra la Enfermedad de Behçet), no pueden ser estudiadas ni mucho menos resueltas desde un solo punto de vista o desde una única modalidad terapéutica. Estas enfermedades y/o síndromes requieren **un enfoque multidisciplinar y un abordaje biopsicosocial**, ya que junto a los factores biológicos que predisponen a padecer y manifestar la sintomatología orgánica, adquieren relevancia factores sociales relacionados con el desconocimiento que aún existe sobre las enfermedades raras, lo cual genera dificultades para obtener tanto diagnósticos, tratamientos y ayudas para los afectados, como las adaptaciones y recursos que permitan satisfacer de manera normalizada sus necesidades en los entornos académico, laboral y sociofamiliar.

En esta interacción de factores, cobran relevancia **los aspectos psicológicos** relacionados con las respuestas y actitudes del medio social y con los pensamientos, sentimientos y comportamientos que las dificultades y dolencias suscitan en las personas afectadas.

Para ayudar a cada afectado a vivir y convivir con enfermedades crónicas poco frecuentes, es fundamental conocer y entender cómo se afrontan, se mejoran o se complican las situaciones que surgen en torno a ellas.

2. Definiciones y componentes de los procesos de Estrés

Existe evidencia empírica de que, tanto en la niñez como en la vida adulta, los factores psicosociales pueden exacerbar la sintomatología de enfermedades crónicas, o por el contrario, disminuir su frecuencia e intensidad. En este sentido, **el estrés** constituye un factor común insoslayable para el aumento de las probabilidades de que los síntomas aparezcan o se agraven.

Las Teorías Interactivas de Lazarus y Folkman **definen el estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación en que se encuentra, cuando esta situación o las demandas que presenta, son valoradas por el sujeto como algo que supera o excede sus posibilidades o sus recursos para afrontarla y, por lo tanto, son vividas como una amenaza que puede dañar o poner en peligro su propio bienestar, sus intereses o su integridad personal.**

El estrés puede asociarse a estímulos o experiencias agradables o desagradables.

Cualquier estímulo interno (pensamientos, emociones), o externo (ruidos, presiones) que provoque una necesidad de cambio o reajuste puede convertirse en estresor.

La consideración de una situación como estresante no es algo objetivo: depende de cómo el sujeto evalúa la situación y sus posibilidades de afrontarla o resolverla

La respuesta del estrés implica un gran aumento en la activación fisiológica y cognitiva para mejorar la percepción de la situación y sus demandas, para procesar más rápido la información disponible y para buscar soluciones y conductas adecuadas que preparen al organismo para actuar de forma eficaz y vigorosa.

Esta sobreactivación fisiológica, cognitiva y conductual es eficaz hasta un cierto límite al poner a disposición del organismo una gran cantidad de recursos para situaciones excepcionales. Pero las exigencias de sobrefuncionamiento pueden afectar seriamente la salud.

Frecuentes alteraciones en la salud física y mental, en el rendimiento y en las relaciones personales, son algunos de los problemas que pueden facilitarse o producirse por exceso de estrés, de ahí la importancia de conocer y combatir este fenómeno.

3. La incidencia del Estrés en la salud y las enfermedades

El **estrés** es una respuesta en la que se movilizan recursos psicológicos y fisiológicos.

El **estrés es un factor de riesgo** de las tres principales causa de muerte: cardiopatías, cáncer y accidentes cerebrovasculares, y favorece a otros factores de riesgo como la hipertensión, el tabaquismo, la obesidad, etc.

El **estrés crónico incontrolado aumenta la vulnerabilidad o predisposición a enfermedades**, afecta el normal funcionamiento glandular y el **sistema inmunológico**.

También se relaciona con el **agravamiento de enfermedades crónicas** (por ejemplo: asma, dolor crónico, hipertensión, alteraciones dérmicas o gastrointestinales, diabetes, trastornos de tics, etc.), y con comportamientos de riesgo, que deterioran la calidad de vida.

4. Acción del Estrés en la Enfermedad de Behçet

Las personas afectadas por el Behçet, suelen explicar que las situaciones valoradas como estresantes tienen relación con la aparición o recrudecimiento de los síntomas. En un alto porcentaje de casos, la preocupación y los intentos por evitarlos o disimularlos se convierten en nuevas fuentes de angustia o estresores interiores.

La interacción de los estresores internos y externos, aumenta la vulnerabilidad de los afectados ante la presencia de **situaciones potencialmente estresantes**

5. Características de la situaciones estresantes

- ↪ Amenazan la seguridad personal, económica o familiar, la autoestima, la dignidad.
- ↪ Atentan contra principios, valores, normas, creencias personales o grupales.
- ↪ Exigen sobreesfuerzo físico, mental y alto rendimiento.
- ↪ Implican decisiones difíciles, responsabilidades, riesgos, prisas, evaluación social, conflictos, cambios; situaciones desagradables, dolorosas o molestas.
- ↪ Reducen la actividad normal y generan dependencia.
- ↪ Conllevan tareas monótonas o poco gratificantes.
- ↪ Propician sentimientos de inutilidad, fracaso, desesperanza, indefensión.
- ↪ Conllevan agresión física, verbal o de otro tipo.

Es importante reconocer la presencia de situaciones potencialmente estresantes en nuestra vida actual, para intentar ajustar la valoración y respuestas ante ellas.

5. Respuestas psicológicas asociadas al Estrés

El **distrés** es la sensación subjetiva de malestar emocional ante el estrés.

Las emociones negativas que acompañan la experiencia estresante son: ansiedad, miedo, desesperanza, depresión; dependen de las circunstancias del sujeto y de la situación.

Las respuestas cognitivas pueden ser: preocupación, negación, bloqueos, pérdidas de la memoria, fallos atencionales, etc. Influyen en el modo de valorar y afrontar la situación.

Las respuestas conductuales o motoras pueden ser: usos de sustancias adictivas, (alcohol, drogas), agresividad, desajustes del lenguaje y del comportamiento, inhibición, compulsiones, etc. Dependerán también de la estrategia de afrontamiento del sujeto.

6. Estrés y apoyo social

La **presencia de apoyo social apropiado** es un recurso que puede aliviar y amortiguar las experiencias estresantes, protegiendo al sujeto y potenciando su adaptación al estrés.

El Apoyo Social puede actuar sobre la salud de *Modo Directo*, por la acción de redes sociales de amigos y familiares, y de *Modo Indirecto*, a través de recursos sociales o de instituciones.

El apoyo social actúa

- Aumentando la confianza en los propios recursos y la motivación para afrontar el estrés.
- Ayudando a controlar y superar los momentos difíciles.
- Evitando o reduciendo un exceso de dependencia social.

7. Estrategias para combatir y controlar el estrés

Para procurar controlar y/ o prevenir el estrés, se pueden plantear distintos objetivos:

- a) Eliminación o alivio de situaciones potencialmente estresantes.
- b) Modificación de variables personales relevante: estilos de afrontamiento, apoyos, etc.
- c) Control de las manifestaciones de presencia del estrés.
- d) Reducción del estrés asociado a trastornos ya establecidos.

8. Algunas pautas para aliviar el Estrés ambiental

- Solucionar problemas reales en su contexto natural.
- Flexibilizar y / o modificar las normas del funcionamiento institucional.
- Mejorar el entorno ambiental.
- Aportar información objetiva y clara sobre la situación estresantes.
- Programar acercamientos progresivos a cambios estresantes.
- Escuchar a quienes pueden sufrir estrés con empatía y “calor humano”.
- Modificar el comportamiento de quienes tienen influencia sobre los que padecen estrés.

9. La reducción de las respuestas de activación fisiológica: técnicas de relajación

Las respuestas de activación fisiológica (agitación, subida o bajada de tensión, cefaleas, trastornos dermatológicos, etc.), se “disparan” ante el estrés e influyen en la recuperación.

La relajación se centra en los cambios somáticos; produce cambios en los niveles percibidos de tensión y ansiedad y puede modificar aspectos fisiológicos y psicológicos de la respuesta de estrés, proporcionando una sensación de bienestar y tranquilidad.

La técnicas de Respiración favorecen la relajación, reducen ansiedad, irritabilidad, tensión y fatiga. Es una de las estrategias más sencillas para afrontar el estrés y retomar el control.

Relajación en Imaginación o Visualización: imaginar escenas con un valor tranquilizante, sobre todo cuando aumentan la tensión y las preocupaciones, produce un efecto relajante.

10. Los estresores psicológicos: pensamientos y creencias activadores del estrés

El estrés perjudicial coincide con la activación de ciertos **Esquemas Cognitivos** o creencias estables que se presentan automáticamente, “saboteando” las posibilidades de acción frente al estrés al propiciar una atención selectiva a los factores negativos, una valoración sesgada de las experiencias estresantes, y una infravaloración de los recursos para afrontarlas.

Desarrollar un estilo más objetivo de valoración de la realidad y los recursos, no garantiza la ausencia de estrés, pero reduce su probabilidad de aparición al favorecer un mejor conocimiento de lo hechos y una mayor percepción de control.

11. Consideraciones finales: el control y eliminación del estrés

Muchos de los cambios propuestos para combatir el estrés están a nuestro alcance, y poco a poco podemos conseguirlos, ya sea por nosotros mismos o con el apoyo y las ayudas familiares, profesionales o institucionales que sean necesarias en cada caso. Es cierto que ***todo cambio personal o ambiental implica una dosis de esfuerzo***, pero las mejoras que pueden obtenerse bien merecen que al menos comencemos a intentarlo.

Los mecanismos para eliminar el estrés y/o reducir sus consecuencias, no deberían limitarse a aliviar o amortiguar sus manifestaciones; sino dirigirse también a debilitar las variables situacionales y personales que lo favorecen, y a desarrollar condiciones ambientales y estilos personales saludables que ayuden a mantener y mejorar los logros, prevengan ante futuras recaídas y contribuyan a una vida sana y gratificante.

La **Terapia Psicológica** aborda estos objetivos para con los pacientes afectados por enfermedades crónicas poco frecuentes y sus familias.

Como en otras problemáticas, quizás **la clave para abordar la Enfermedad de Behçet** esté en procurar armonizar los distintos factores y variables que en ella convergen, en un clima de respeto y comprensión, tanto hacia las necesidades como hacia el tiempo que cada persona precisa para alcanzar sus objetivos.