

Actitud del paciente crónico ante su enfermedad y su recuperación

Aproximación desde la Psicología de la Salud

Marisa Fernández Sánchez

marialuisa.fernandez@urjc.es

Departamento de Psicología



GUIÓN

- Psicología de la Salud y aproximación biopsicosocial de la salud y la enfermedad.
- Papel del individuo en su salud y en la enfermedad crónica: valor del autocuidado.
- Hábitos de vida y conductas saludables.
- Variables personales protectoras y de riesgo.



LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Génesis de la Psicología de la Salud:

Reunión Anual de la APA en 1978. Se forma la 32 División denominada Psicología de la Salud. Joseph Matarazzo. Revista Health Psychology.



LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

■ Matarazzo (1984): “el conjunto de contribuciones educacionales, científicas y profesionales de la **Psicología** para:

- La promoción y mantenimiento de la salud
- La prevención y tratamiento de la enfermedad
- La identificación de correlatos etiológicos de la salud y diagnósticos de salud-enfermedad, de las disfunciones relacionadas, así como para el análisis y mejoramiento del sistema de cuidado de la salud y la políticas de atención de la salud”



LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

 Carrobles (1993):

-  “campo de especialización de la **Psicología**
-  que centra su interés en el ámbito de los **problemas de salud**, especialmente físicos o médicos,
-  con la principal función de **prevenir** la ocurrencia de los mismos o de **tratar o rehabilitar** éstos en el caso de que tengan lugar,



LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

 Carrobles (1993):

 utilizando para ello la metodología, los principios y los conocimientos de la actual **Psicología científica,**

 sobre la base de que la **conducta** constituye, junto con las causas **biológicas** y **sociales**, los principales determinantes, tanto de la **salud** como de la mayor parte de las enfermedades y problemas humanos de salud en la actualidad.”



APROXIMACIÓN BIOPSICOSOCIAL

■ El comportamiento es un factor importante en procesos de enfermedad.

■ Importancia de tratamiento psicológico en enfermedades crónicas.



APROXIMACIÓN BIOPSIKOSOKIAL

■ Paciente= implicación activa en prevención y tratamiento.

■ Opción de tratamiento no médico en muchos trastornos.



APROXIMACIÓN BIOPSICOSOCIAL

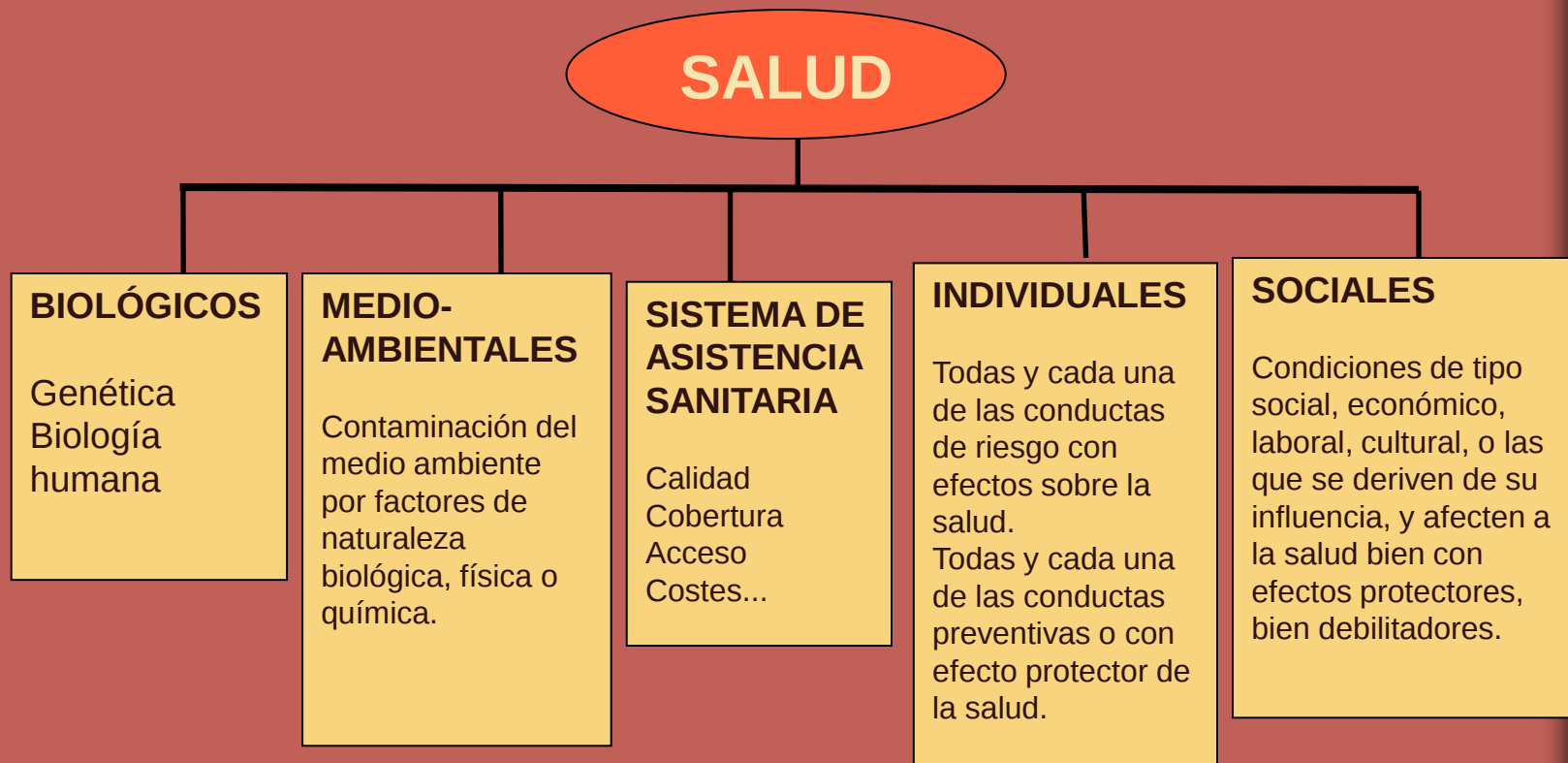
SALUD:

-  OMS (1958): *“Estado completo de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia”.*



APROXIMACIÓN BIOPSICOSOCIAL

DETERMINANTES:



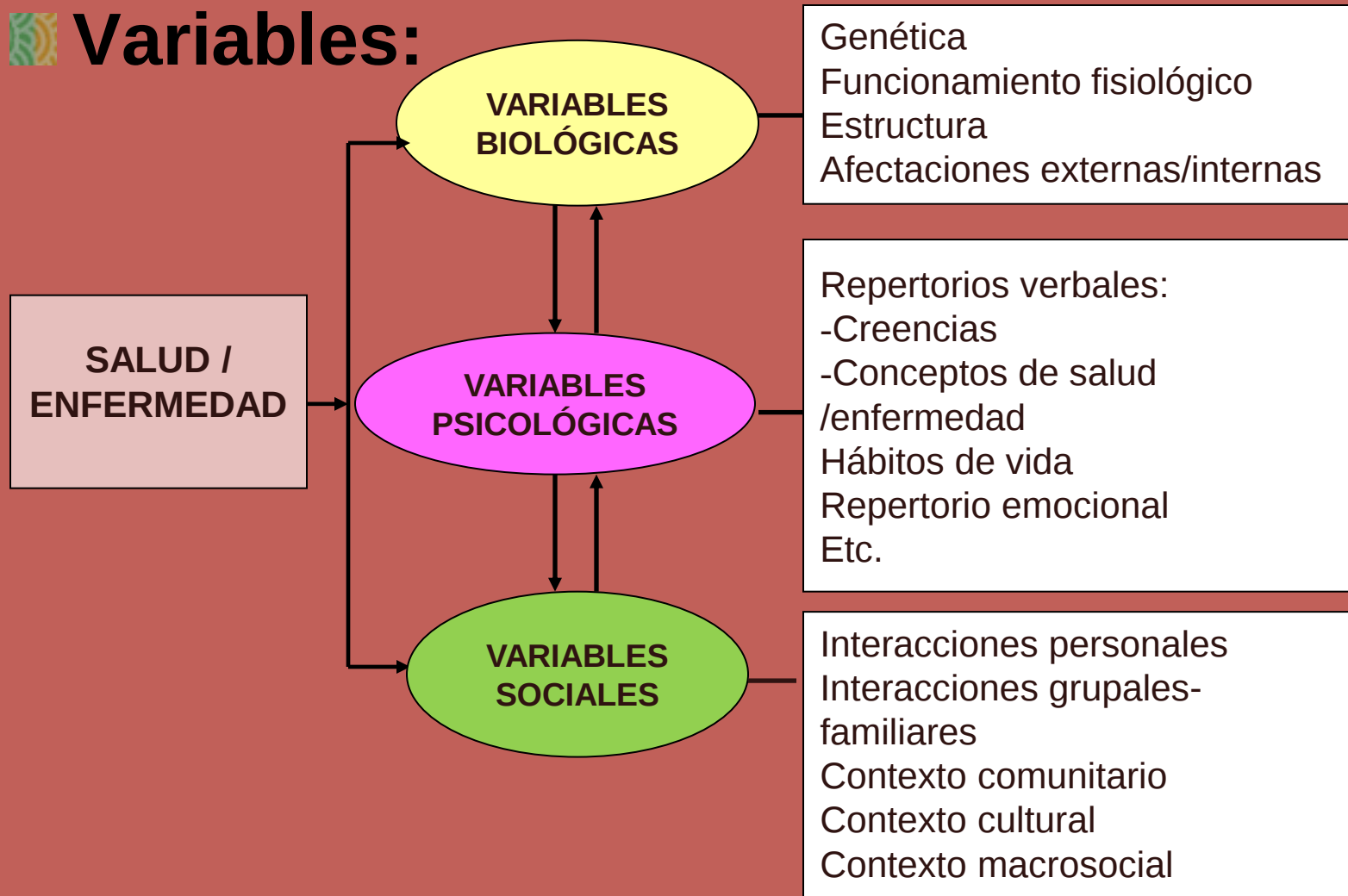
APROXIMACIÓN BIOPSICOSOCIAL

 Engel (1977)



APROXIMACIÓN BIOPSICOSOCIAL

Variables:



ÁREAS DE TRABAJO DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

- Impacto psicológico del diagnóstico de una enfermedad grave
- Impacto psicosocial de la hospitalización
- Preparación psicológica para intervenciones quirúrgicas
- Calidad de vida ligada a tratamientos con efectos secundarios agresivos
- Problemas de adherencia al tratamiento



ÁREAS DE TRABAJO DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD

- Problemas asociados a la asunción del rol de enfermo
- Problemas vinculados con el apoyo familiar y social
- Modificación de hábitos nocivos para la salud
- Promoción de hábitos saludables (alimentación y actividad física)
- Diabetes, cáncer, trastornos cardiovasculares, dolor crónico, vejez, cuidados paliativos, etc...



PAPEL DEL INDIVIDUO: EL AUTOCUIDADO

 Papel del ser humano en la conservación de su salud, así como en la aparición, empeoramiento y curación de sus enfermedades.



PAPEL DEL INDIVIDUO: EL AUTOCUIDADO

 Las soluciones a los problemas de salud actuales dependen más que nunca de lo que la gente haga o no haga por sí misma (OMS, 1977)



PAPEL DEL INDIVIDUO: EL AUTOCUIDADO

■ Hay dos fuentes para una larga vida.

Shirali Mislimov

■ (...) *el aire puro y el agua limpia de las montañas, los frutos de la tierra, la paz y el descanso, y el clima cálido de las tierras del norte.*

■ (...) *Vive mucho quien disfruta de la vida, no se pelea con los demás, no tiene malicia u odio en su corazón, canta mucho y llora poco, se levanta y se retira con el sol, le gusta trabajar y descansar.*



PAPEL DEL INDIVIDUO: EL AUTOCUIDADO

Términos específicos:

-  Estilos de vida saludables vs. Estilos de riesgo
-  Conductas de salud vs. Hábitos de riesgo
-  Hechos, dichos o pensamientos que potencien el estado de salud o prevengan la enfermedad y viceversa.



HÁBITOS SALUDABLES

HÁBITOS SALUDABLES

- ✿ **DORMIR 7-8 HORAS**
- ✿ **TOMAR DESAYUNO**
- ✿ **NO 'PICAR' ENTRE HORAS**
- ✿ **PESO ADECUADO**
- ✿ **NO FUMAR**
- ✿ **NO BEBER O HACERLO CON MODERACIÓN**
- ✿ **ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR**



HÁBITOS SALUDABLES

FACTORES DE RIESGO

DORMIR POCO

DIETA IRREGULAR

EXCESO DE PESO

FUMAR

ABUSAR DEL ALCOHOL

SEDENTARISMO



LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

EL INDIVIDUO

- Motivación
- Expectativas
- Apoyo familiar
- Estado emocional

LA ENFERMEDAD

- Presencia de síntomas
- Grado de molestia
- Duración

EL TRATAMIENTO

- Complejidad
- Duración
- Intrusividad
- Efectos secundarios
- Coste/Beneficio

EL MÉDICO

- Relación médico-paciente

SALUD Y VARIABLES PERSONALES

PROTECTORAS

- **Sentido de Coherencia**
- **Autoestima**
- **Autoeficacia**
- **Optimismo**
- **Sensación de control**
- **Expresión de emociones**
- **Personalidad Resistente**

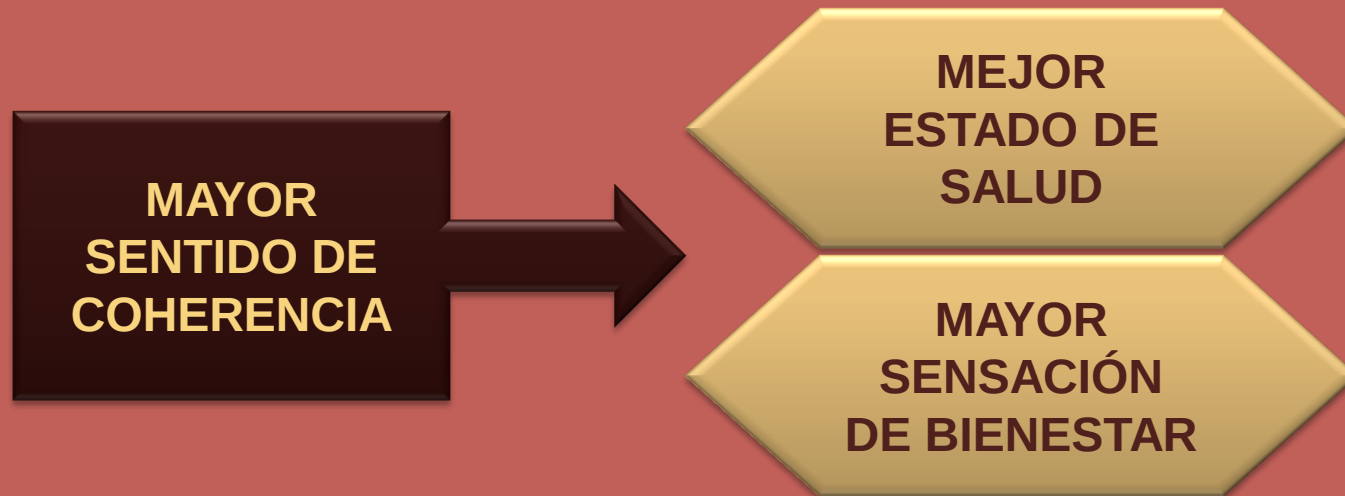
FACTORES DE RIESGO

- **Patrón A y Hostilidad**
- **Patrón C y Represión de emociones**
- **Afectividad negativa**



Sentido de Coherencia

- Antonovsky.
- El individuo se considera más capaz de tratar con éxito aquellas situaciones estresantes que amenazan su salud.



Autoestima

Valor que concede el sujeto a su concepto de sí mismo.

Sentido positivo de consideración de uno mismo.



Autoestima

**A MAYOR
AUTOESTIMA...**

- **MENOR IMPACTO DEL ESTRÉS**
- **MÁS USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EFICACES**
- **MÁS CONDUCTAS SALUDABLES**

**Mejor
recuperación
post-infarto**

**Mejor manejo
de
enfermedades
crónicas**

**Menor impacto
de intervención
quirúrgica**

Autoeficacia

- Verbalizaciones mediante las que las personas predican su propia conducta (Bandura; Biglan, 1987)
- Asociada a mayor éxito en tratamiento de problemas y facilitación de conductas preventivas o de salud.

VÍA MOTIVACIONAL

**Genera conductas prosalud
o de evitación de
la enfermedad**

VÍA EMOCIONAL

**Modula la reacción del
organismo ante el
estrés**

Optimismo

■ Tener expectativas generalmente positivas sobre las cosas.

■ Relación con:

- Menos síntomas en san@s
- Afrontamiento activo de situaciones estresantes
- Mejor recuperación y calidad de vida en intervenidos para colocación de un marcapasos



Optimismo

¿Modo de influencia?

Activación de patrones de afrontamiento que implican esfuerzo positivo continuado y el intento de hacerlo lo mejor posible.



Sensación de Control

- ❑ Control: Posibilidad de elección y desempeño de habilidad
- ❑ Quienes creen poder tener algún control sobre los acontecimientos que les suceden, es más posible que den pasos para mantener su salud activamente.



Sensación de Control

**LUGAR DE
CONTROL EXTERNO**



**Salud determinada por los
profesionales sanitarios o
por el azar**

**LUGAR DE
CONTROL INTERNO**



**Salud determinada por la
propia conducta**



- Mejores hábitos de salud*
- Menos experiencias de enfermedad*
- Mayor adherencia a tratamientos*
- Mejor afrontamiento del estrés*
- Menor ansiedad y depresión*

Expresión de Emociones

La importancia de la expresión de la emoción:

Suelen interpretar correlatos fisiológicos de emociones como síntomas de enfermedad
→ conducta de enfermedad → médico.



Expresión de Emociones

Expresar problemas, sentimientos y preocupaciones mejora su superación .

Menor trabajo fisiológico para el organismo

Menos pensamientos obsesivos acompañados de ansiedad

Mejor integración de la experiencia, aceptación y facilitación de su olvido

Mejora del sistema inmune



Personalidad Resistente

Visión positiva del individuo frente al estrés:

- ▣ el individuo como agente activo
- ▣ el cambio como inevitable



Personalidad Resistente

Disposiciones fortalecedoras (Rodin y Salovey, 1989)

Disposición a
enfrentarse o responder
a las dificultades de
forma optimista, firme,
persistente y flexible

Fortaleza de carácter (*Hardiness*;
Kobasa, 1982)

Optimismo (Scheier y Carver, 1985)

Autoeficacia percibida (Bandura,
1977)



mejor
mantenimiento
de salud



Personalidad Resistente

Kobasa (1979)



Personalidad Resistente



Y en el otro lado...



Patrón A de Conducta y Hostilidad

Muchas dimensiones:

- **Prisa**
- **Orientación al trabajo**
- **Agresividad**
- **Impaciencia**
- **Hostilidad**
- **Control**
- **Implicación**
- **Ambición**
- **Competitividad**
- **Alerta**
- **Rapidez**



Patrón A de Conducta y Hostilidad

- ⌘ Factor independiente de riesgo coronario (Rosenman, 1977)
- ⌘ Factor de riesgo general de la salud (mayor activación, periodo de recuperación...)
- ⌘ Importancia de la hostilidad → **HIPERTENSIÓN**

COMPONENTE AFECTIVO

Odio
Ira
Enojo
Resentimiento
Desprecio

COMPONENTE COGNITIVO

Creencia negativa general
sobre la naturaleza
humana

Atribución de
intencionalidad sobre la
conducta desagradable de
los demás

COMPONENTE CONDUCTUAL

Agresión
Insulto
Enemistad
Falta de
cooperación



Patrón C de Conducta y Represión de Emociones

Características:

- **depresión**
- **indefensión**
- **desesperación**
- **represión o control emocional**
- **estilo de afrontamiento represivo de ira o ansiedad.**

Relación con desarrollo y/o exacerbación del cáncer.



Afectividad Negativa

Estados de humor aversivos como...

DISGUSTO

MIEDO

DESPRECIO

AGRESIVIDAD

DEPRESIÓN

Afectividad Negativa

Centrados en sus fracasos y limitaciones

Observar el lado negativo de los demás y del mundo en general

Perciben más síntomas, experimentan más dolor, acuden más veces al médico...

Estudios sobre relación entre cáncer e infarto de miocardio con depresión



Actitud positiva

Compromiso

Vida activa

Expresión de emociones

Hábitos saludables

Control del estrés

Y no lo olvides...

**TU SALUD TAMBIÉN
DEPENDE DE TI**



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Marísa Fernández Sánchez
maríaluísa.fernandez@urjc.es

Departamento de Psicología

URJC

