

The background features several overlapping, organic, grey shapes that resemble soft-edged polygons or blobs, creating a modern, minimalist aesthetic. The shapes are positioned primarily in the lower-left and lower-right areas, leaving the upper-right quadrant clear for the text.

# Psicología médica



# Salud mental

“ Es un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (oms)

# Relación mente cuerpo

- Hipócrates (400-300 a. C.) creía que la salud era un estado de armonía y de equilibrio, relacionado con el respeto a leyes naturales, y que lo que afectaba a la mente también afectaba al cuerpo. El equilibrio de los cuatro humores vitales era fundamental para mantener la salud: la sangre estaba relacionada con el corazón; la bilis amarilla, con el hígado; la bilis negra, con el bazo; la flema, con el cerebro. Cuando un fluido dominaba a la personalidad, se asociaba con un estado característico de la mente. Estos conceptos han quedado incorporados al vocabulario actual. Hipócrates también destacó la influencia del agua, del aire y del lugar sobre el equilibrio de los humores (Locke y Colligan, 1991)

- Galeno (139-200 d. C.) desarrolló la teoría de los humores de Hipócrates. Los griegos afirmaron que las emociones o las pasiones no sólo podían afectar el funcionamiento del cuerpo sino que también podían provocar enfermedades.
- Los chinos también concebían la enfermedad como una ruptura de fuerzas naturales, como un desequilibrio de energías, influido por las emociones y los comportamientos. Aun en el presente mantienen esta creencia, basada sobre la idea de una energía primordial que es necesario regular y cuidar para mantener la vida.

# Modelo biomédico

- El criterio fundamental de enfermedad es la presencia de anomalías bioquímicas, las cuales son condiciones necesarias pero no suficientes para un diagnóstico, ya que se pasan por alto reacciones cognitivo-emocionales básicas.
- El modelo biomédico desestima la influencia de determinadas situaciones vitales en el estado de salud de los individuos. No sólo hay que considerar el grado de susceptibilidad biológica de la persona sino también los eventos vitales que ésta sufre a lo largo de su vida y cómo los afronta.

- Los factores psicológicos y sociales son determinantes para definir cuándo una persona está enferma, pues pueden estimular la búsqueda o no de ayuda profesional o a seguir o no las prescripciones indicadas.
- El modelo pasa por alto la importancia que tiene, en los resultados del tratamiento, la relación médico-paciente. Hasta los efectos de los medicamentos dependen de la calidad de esta relación. La perspectiva biomédica hace hincapié en los medicamentos, en la tecnología, en los resultados de los análisis clínicos.

# Medicina psicosomática

- Freud revaloriza la influencia de la mente en la enfermedad. En su teoría acerca de las emociones, afirma que las que no se expresan en palabras o acciones se traducen en alteraciones físicas, postulado que subyace a sus estudios clásicos de la histeria de conversión.
- Elabora la primera formulación teórica sobre la alteración psicosomática. La teoría psicoanalítica sostiene que los impulsos inaceptables y prohibidos eran reprimidos y buscaban formas alternativas de descarga.

- 
- La medicina psicosomática, que se desarrolló con base en la creencia de que los factores psicológicos y sociales son importantes en la etiología, desarrollo y tratamiento de la enfermedad, surgió para dar respuesta a las afecciones que no tenían cabida dentro del modelo médico tradicional.

# Modelo biopsicosocial

- Este modelo, de gran aceptación en la actualidad, admite que la salud y la enfermedad están multideterminadas, es decir, que las causas que interactúan en los procesos saludables y patológicos son de diversa naturaleza y origen, pues intervienen tanto elementos de macro procesos.

- Los seres humanos nos construimos desde lo socioambiental, a partir de un mundo de significados compartidos. Necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales. Si no tomamos conciencia de la importancia de proteger el ambiente y solucionar participativamente los problemas que éste padece, será difícil alcanzar un nivel de vida saludable. La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la no formal para el desarrollo de una conciencia ambiental. El deterioro del medio en que vivimos es expresión de un déficit ético: refleja una crisis moral.

# Psicología de la salud

- Matarazzo (1980) define la psicología de la salud como: “la suma de las contribuciones profesionales, científicas y educativas específicas de la psicología como disciplina, para la promoción y mantenimiento de la salud, la prevención y tratamiento de la enfermedad, diagnósticos de la salud, la enfermedad y la disfunción asociada, además del mejoramiento del sistema sanitario y la formulación de una política de la salud”.

- Como señalan Amigo Vázquez, Fernández Rodríguez y Pérez Álvarez (1998) en la definición se destacan cuatro aspectos:
  - 1. Promoción y mantenimiento de la salud (a través de una mejor nutrición, práctica regular de ejercicio físico, aprendizaje de resolución de problemas, desarrollo de habilidades sociales, etcétera).
  - 2. Prevención y tratamiento de la enfermedad (a través de la modificación de hábitos insanos tales como el cigarrillo y el abuso del alcohol, aprendizaje de nuevos estilos de vida para superar una determinada enfermedad, etcétera).

- 
- 3. Estudio de la etiología y correlatos de la salud, enfermedad y disfunciones (estudios retrospectivos y longitudinales que esclarecen las causas de la salud o de la enfermedad).
  - 4. Estudio del sistema sanitario y la formulación de una política de salud (efecto del sistema sanitario en el comportamiento de la población; recomendaciones para mejorar el cuidado de la salud).

# Intervención

- La psicología de la salud está centrada en intervenciones a nivel individual, de profesionales de la salud y de la organización sanitaria (por ejemplo, a través de programas de salud). Los diferentes tipos de intervenciones están dirigidas a:
  - 1. Modificar actitudes, promoviendo y mejorando la salud.
  - 2. Modificar procesos fisiológicos, previniendo y tratando la enfermedad.
  - 3. Implementar campañas de educación dirigidas a la comunidad.
  - 4. Mejorar el sistema sanitario a través de la creación de políticas sanitarias adecuadas.

# Comportamiento y salud

- No escapa a la evidencia la forma en que algunas personas se recuperan con cierta rapidez de las mismas enfermedades y trastornos que a otras causan largos periodos de convalecencia y/o inconveniencias familiares y laborales. Tampoco es extraño encontrar personas que a lo largo de su vida manifiestan una sorprendente predisposición a padecer enfermedades víricas como gripe, sinusitis, hepatitis o herpes, por citar sólo las más comunes, mientras que otras, a pesar de estar expuestas a los mismos virus, no sucumben a tales infecciones y permanecen completamente sanas.

- Es por ello que cobra especial relevancia hallar respuesta a cuestiones tales como, *¿de qué depende que de entre todas aquellas personas que poseen el marcador genético de determinada enfermedad sólo algunas de ellas desarrollen la enfermedad y otras no? ¿Qué factores biopsicosociales predisponen o interactúan con la fisiología del organismo para poner en marcha el proceso desencadenante de la enfermedad?* En este sentido adquiere relevancia la cuestión sobre el papel que juega la personalidad del individuo en la predisposición y posterior desarrollo del trastorno, así como en la evolución de éste y en el modo en que lo afronta.

- En ocasiones esta cuestión es soslayada de forma simplista mediante la referencia a los efectos nocivos del estrés sobre la salud y el bienestar de la persona (la inagotable actividad de los sujetos competitivos puede llegar a producir alteraciones cardiovasculares que ponen en peligro su vida; o una excesiva preocupación puede ser la causa del desarrollo de úlceras gastrointestinales)

- Los estudios incluidos dentro de esta disciplina sostienen la hipótesis de que el sistema nervioso central puede influir en la función inmune y que, por tanto, los factores psicológicos están implicados en muchos de los factores causales que afectan la susceptibilidad a la enfermedad.

# Comportamiento, estilo de vida y salud.

- El término estrés, introducido en el ámbito de la salud por Selye en 1936, lo utilizó para designar la respuesta general del organismo a un estresor o situación estresante, pero posteriormente se ha utilizado tanto para designar esa respuesta general como para la situación que la desencadena o los efectos de ésta.

Parece haber cierta unanimidad para atribuir al estrés la responsabilidad de una gran cantidad de trastornos psicológicos y fisiológicos. Episodios depresivos, o brotes esquizofrénicos, deterioro del rendimiento laboral, disfunciones sexuales, problemas de sueño, hipertensión, etc. Últimamente se le han atribuido también alteraciones producidas como consecuencia de una afectación del sistema inmune



# Estrés

Algo externo que provoca una respuesta de tensión. Esto es, nos referimos a tal tipo de estímulos o acontecimientos que se denominan estresores debido a que desencadenan el estrés, que son fuente de éste. (HOLMES 1967)



H. Selye, que consideraba el estrés como el resultado no específico de cualquier demanda sobre el cuerpo que tiene un resultado físico o mental. Dicha reacción la dividió en tres fases: Reacción de alarma, fase de resistencia y, finalmente, en caso de que el estrés persista, estadio de agotamiento. Selye consideraba las situaciones de estrés como aquellas que requieren ajuste por parte del organismo. La situación puede ser agradable o desagradable, pero lo que es significativo en las situaciones es la intensidad de exigencia de ajuste de la conducta.

Define el desarrollo del estrés como un proceso de interacción dinámica, en los términos de un paradigma que se puede denominar “modelo transaccional”, porque su punto central lo constituye la naturaleza de los intercambios, o transacciones entre la persona y su entorno y los procesos cognitivos que intervienen en la relación persona-entorno. (Lazarus 1986)