

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Humana

Diseño experimental.

Trabajo:
Índice de trabajo de investigación.

Docente:
Dr. Darío Cristiaderit Gutiérrez Gómez.

Alumno:
Mario Alberto Gordillo Martinez.

Semestre y Grupo:
4° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas 29 de agosto del 2020.

Índice.

1. Estrés.
 - 1.1. Generalidades.
 - 1.2. Definición.
 - 1.3. Tipos de estrés.
 - 1.4. Causas.
 - 1.5. Síntomas.
 - 1.6. Prevención.
 - 1.7. Tratamiento.
 - 1.8. Otros Datos.
2. Covid-19
 - 2.1. Generalidades.
 - 2.2. Definición.
 - 2.3. Tipos
 - 2.4. Prevención.
 - 2.5. Diagnostico.
 - 2.6. Síntomas.
 - 2.7. Mortalidad
3. Aislamiento social.
 - 3.1. Generalidades.
 - 3.2. Definición.
 - 3.3. Causa.
 - 3.4. Consecuencias.
 - 3.5. Problemas sociales.
4. Consumo de alcohol.
 - 4.1. Generalidades.
 - 4.2. Definición.
 - 4.3. Alcoholismos o Adicción.
 - 4.4. Afectos nocivos.
 - 4.5. Riesgos.
 - 4.6. Tipos de consumo.
 - 4.7. Enfermedades por Alcohol.
 - 4.8. Otros datos.
5. Estrés por aislamiento social por covid-19 y consumo de alcohol.

1. Estrés:

El estrés supone un hecho habitual de la vida del ser humano, ya que cualquier individuo, con mayor o menor frecuencia, lo ha experimentado en algún momento de su existencia. El más mínimo cambio al que se expone una persona es susceptible de provocárselo. 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. (Sierra, Ortega, & Zubeidat., 2015)

1.1. Generalidades:

El origen del término estrés se encuentra en el vocablo distrés, que significa en inglés antiguo "pena o aflicción"; con el uso frecuente se ha perdido la primera sílaba. El vocablo ya era usado en física por Selye, aludiendo a la fuerza que actúa sobre un objeto, produciendo la destrucción del mismo al superar una determinada magnitud; para este autor, el estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias. Se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona; éste no se considera una emoción en sí mismo, sino que es el agente generador de las emociones. (Sierra, Ortega, & Zubeidat., 2015)

1.2. Definición.

Según Hans Selye: El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga". Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o Fisiológica (física/Orgánica). LA demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor).

(Issste, S.A.)

1.3. Tipos de estrés.

El estrés no siempre es malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión. A tales efectos, se han establecido dos tipos o formas de estrés. Uno de es positivo (eustrés) y el otro es negativo (distrés).

- Eustrés (estrés positivo): Presenta aquel dónde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima.
- Distrés (estrés negativo): Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico, que termina en una reducción en la productividad del individuo. (Issste, S.A.)

1.4. Causas.

Una situación de riesgo es una tarea (en sentido amplio) caracterizada por la presencia de uno o mas factores de riesgo de un mismo tipo de daño, en este caso estrés.

Las situaciones potenciales de riesgo del estrés mas frecuentes son:

- Situaciones estresantes Psicosociales. (mental y social).
- Los estresantes Bioecológicas (Funciones orgánicas y medio ambiente).
- Los estresantes de Personalidad (manejo de ansiedad/distrés).

(Issste, S.A.)

1.5. Síntomas.

El estrés puede provocar distintos problemas de salud, entre ellos están el asma, el infarto de miocardio y las alteraciones gastrointestinales e inmunológicas (Sierra, Ortega, & Zubeidat., 2015)

1.6. Prevención.

Como el origen del estrés puede ser múltiples, también las medidas preventivas para eliminar o reducir el estrés laboral pueden ser múltiples, por tanto, se intervendrá sobre el trabajo y sobre la organización.

- Equilibra tus obligaciones, con actividades de las que disfrute la persona.
- Organiza tus obligaciones.
- Comer alimentos saludables.
- Dormir bien.
- Dedicar tiempo a hacer ejercicio por lo menos 3 a 4 veces a la semana.

(Sierra, Ortega, & Zubeidat., 2015)

1.7. Tratamiento:

Los inhibidores selectivos de la recaptura de serotonina (ISRS) son los medicamentos que han mostrado mayor efectividad en el manejo de los síntomas en el TEPT. Los resultados de los ensayos clínicos con los ISRS muestran mayor efectividad comparado con el placebo. (IMSS, S.A:)

1.8. Otros Datos.

Los factores de riesgo que se han considerado pueden desencadenar un trastorno de estrés postraumático son:

- Sexo
- Edad en la que se presenta el Trauma
- Escolaridad
- Coeficiente intelectual
- Etnicidad
- Antecedentes personales de historia psiquiátrica
- Reporte de abuso en la niñez o de otros eventos adversos
- Historia familiar de enfermedad psiquiátrica
- Severidad del Trauma
- Estrés postraumático
- Apoyo social post-trauma

2. Covid-19

La COVID-19 es una nueva enfermedad, diferente a otras enfermedades causadas por coronavirus, como el síndrome respiratorio agudo grave (SRAG) y el síndrome respiratorio del Oriente Medio (SROM). El virus se propaga rápidamente y los brotes pueden crecer a un ritmo exponencial. En la actualidad no existen terapias o vacunas que demuestren tratar o prevenir la COVID-19, aunque los gobiernos nacionales, la OMS y sus socios están trabajando con urgencia para coordinar el rápido desarrollo de contramedidas médicas.

2.1. Generalidades.

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. (OMS, 2020)

2.2. Definición.

Los coronavirus (CoV) son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. La epidemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020. (OMS, 2020)

2.3. Tipos

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV). Un nuevo coronavirus es una nueva cepa de coronavirus que no se había encontrado antes en el ser humano. Los coronavirus se pueden contagiar de los animales a las personas (transmisión zoonótica). De acuerdo con estudios exhaustivos al respecto, sabemos que el SRAS-CoV se transmitió de la civeta al ser humano y que se ha producido transmisión del MERS-CoV del dromedario al ser humano. Además, se sabe que hay otros coronavirus circulando entre animales, que todavía no han infectado al ser humano. (OMS, 2020)

2.4. Prevención.

Para evitar la propagación de la COVID-19:

- Lávate las manos con frecuencia. Usa agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Mantén una distancia de seguridad con personas que tosan o estornuden.
- Utiliza mascarilla cuando no sea posible mantener el distanciamiento físico.
- No te toques los ojos, la nariz ni la boca.
- Cuando tosas o estornudes, cúbrete la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.
- Si no te encuentras bien, quédate en casa.
- En caso de que tengas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica.

(OMS, 2020)

2.5. Diagnóstico.

Las pruebas de diagnóstico para COVID-19 se hacen para saber si actualmente estás infectado con SARS-CoV-2, el virus que causa la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Para una prueba diagnóstica de la COVID-19 necesitarás dar una muestra de mucosidad de la nariz o la garganta, o una muestra de saliva. La muestra necesaria para la prueba diagnóstica puede recolectarse en el consultorio de tu médico, en un centro para atención médica, o en un centro para pruebas diagnósticas en que te atienden en tu automóvil. (Montoya, 2020)

2.6. Síntomas.

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes son los dolores y molestias, la congestión nasal, el dolor de cabeza, la conjuntivitis, el dolor de garganta, la diarrea, la pérdida del gusto o el olfato y las erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos. (OMS, 2020)

2.7. Mortalidad.

Al 13 de abril se habían contagiado más de 1,7 millones de personas y casi 85 000 habían perdido sus vidas. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. (OMS, 2020)

3. Aislamiento social.

El aislamiento es una medida importante que adoptan las personas con síntomas de COVID-19 para evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares. El aislamiento se produce cuando una persona que tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID-19 se queda en casa y no va al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. Lo puede hacer voluntariamente o por recomendación de su dispensador de atención de salud. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. (OMS, 2020)

3.1. Definición.

El aislamiento social se presenta cuando una persona se aleja totalmente de su entorno de manera involuntaria, aunque pueda pensarse lo contrario. También es intentar o impulsar a la propia persona a que se aleje o se margine, afirmando cosas malas de ella, criticando sus actitudes o su aspecto, y/o denostando, deshonrando, calumniando, agravando, o incluso vilipendiando a ella misma o a sus seres queridos, etc. (Trabajo, 2020)

3.2. Generalidades.

La cuarentena significa restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a la COVID-19. El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas. El aislamiento significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID-19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad. El distanciamiento físico significa estar físicamente separado. La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro con los demás. Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida a la COVID-19.

(OMS, 2020)

3.3. Causa.

El aislamiento es una medida importante que adoptan las personas con síntomas de COVID-19 para evitar infectar a otras personas de la comunidad, incluidos sus familiares. El aislamiento se produce cuando una persona que tiene fiebre, tos u otros síntomas de COVID-19 se queda en casa y no va al trabajo, a la escuela o a lugares públicos. Lo puede hacer voluntariamente o por recomendación de su dispensador de atención de salud. Sin embargo, si vive en una zona con paludismo (malaria) o dengue, es importante que no ignore la fiebre. Busque ayuda médica. Cuando acuda al centro de salud use una mascarilla si es posible, manténgase al menos a un metro de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo. (Trabajo, 2020)

3.4. Consecuencias.

A partir del aislamiento social la marcha de la economía se desaceleró repentinamente en nuestro país, afectando más a aquellas localidades que se encontraban en una peor situación laboral previo al inicio de la pandemia. Debido a la caída del salario real y al aumento de la desocupación de los jefes de hogar, creció la participación laboral de mujeres en edades centrales con la finalidad de complementar o cubrir el ingreso familiar.

(Eugenio Actis, 2020)

3.5. Problemas sociales.

La crisis ya ha repercutido ampliamente en el plano económico y en el mercado laboral, tanto en la oferta (producción de bienes y servicios) como en la demanda (consumo e inversión). Su incidencia adversa en la producción, que al principio solo afectó a Asia, se ha ampliado a las cadenas de suministro de todo el mundo. Todas las empresas, con independencia de su tamaño, deben afrontar graves problemas, en particular en los sectores de la aviación, el turismo y la hostelería, así como un grave riesgo de disminución de ingresos, aumento de la insolvencia y pérdida de puestos de trabajo en determinadas esferas. (Trabajo, 2020)

4. Consumo de alcohol.

4.1. Generalidades.

“Entre los jóvenes, el alcohol es la droga predilecta. De hecho, los adolescentes utilizan el alcohol con mayor frecuencia e intensidad que todas las demás drogas ilícitas combinadas”, indica que la adolescencia temprana es un momento de especial riesgo para comenzar a experimentar con el alcohol. Además, el alcohol no solo es una sustancia psicoactiva cuyas consecuencias son graves, sino que “los adolescentes carecen de las habilidades de criterio y resistencia para manejar el alcohol con prudencia” (Alejandra Salcedo, 2015)

4.2. Definición.

Trastorno conductual crónico manifestado por repetidas ingestas de alcohol, excesivas respecto a las normas dietéticas y sociales de la comunidad y que acaban interfiriendo la salud o las funciones económicas y sociales del bebedor. (Luis Gustavo del sol, S/A)

4.3. Alcoholismos o Adicción.

El consumo de alcohol y sus efectos nocivos es un grave problema de salud pública, por su morbilidad y mortalidad asociadas. Cuando el consumo se vuelve habitual se llega a un estado adictivo que se conoce como alcoholismo, una enfermedad crónica que se desarrolla y acarrea síntomas clínicos por determinantes relacionados con la genética, los elementos psicológicos y sociales y del ambiente, siendo una enfermedad progresiva que lleva a la muerte, las consecuencias incluyen trastornos de razonamiento que incluyen una conducta de negación ante el problema lo que dificulta el tratamiento. (Silvia Patricia Veloz Miño, 2020).

4.4. Afectos nocivos.

El consumo nocivo de alcohol conlleva una pesada carga social y económica para las sociedades, genera una carga sanitaria, social y económica considerable para el conjunto de la sociedad. Dentro de los efectos, el principal es actuar como depresivo al disminuir las funciones vitales teniendo como resultado un lenguaje mal articulado, inestabilidad de movimiento, percepciones alteradas e incapacidad para reaccionar con rapidez (Lopez, 2020).

Se considera como uno de los factores que afectan debido al consumo de alcohol, el trabajo de los individuos. Una de las áreas laborales que se pueden ver seriamente afectadas por el consumo de esta sustancia es la que abarca a los trabajadores del sector salud (Lopez, 2020).

Riesgos a corto plazo:

Se puede llegar a la intoxicación etílica, que puede provocar un coma e incluso la muerte. Favorece conductas de riesgo. Está muy relacionado con accidentes de tráfico o con prácticas sexuales de riesgo, que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados debido al menor autocontrol y desinhibición.

Riesgos a largo plazo:

Puede provocar importantes problemas de salud (orgánicos o/y psicológicos), conflictos familiares y sociales incluso en personas que no han desarrollado una dependencia y no son alcohólicas.

- **Orgánicos:** Hipertensión arterial, gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosis hepática, cardiopatías encefalopatías, cáncer
 - **Psicológicos:** Alteraciones del sueño, agresividad, depresión, disfunciones sexuales, pérdidas de memoria, deterioro cognitivo, demencia alcohólica, psicosis
 - **Una de las consecuencias más graves** es la dependencia alcohólica o alcoholismo. La dependencia alcohólica. La persona no se puede controlar el consumo a pesar de intentarlo. Puede ir acompañada de:
 - **Tolerancia.** Necesidad de aumentar la dosis para obtener los mismos efectos
 - **Síndrome de abstinencia.** Ansiedad, temblores, insomnio, náuseas, taquicardia e hipertensión. Síntomas que las personas tienen cuando dejan de beber alcohol de repente después de haber estado bebiendo mucho durante semanas o meses. Puede llegar a ser muy grave e incluso producir la muerte. El riesgo de desarrollar alcoholismo depende de:
 - **Cantidad que se bebe**
 - **Edad de inicio:** cuanto antes se empieza a beber, existe más riesgo de desarrollar dependencia en la edad adulta.
 - **Vulnerabilidad individual:** tienen un mayor riesgo los hijos de padres alcohólicos y las personas que lo utilizan para aliviar el malestar psicológico o superar sus problemas personales.
- (Lopez, 2020).

4.5. Tipos de consumo.

- **Por vía sociocultural:** aquellos que están incluidos en grupos vulnerables, como adolescentes, individuos en micro o macro grupos con tolerancia incondicional al alcohol, en grupos laborales de fábricas o centros de expendio de alcohol, hijos de padres alcohólicos.
- **Por vía hedónica:** se caracteriza por la búsqueda del placer, la motivación más importante para el consumo reiterado. Este placer artificial sólo dura minutos.
- **Por vía evasiva:** aquellos individuos con conflictos y en los que se persigue que el alcohol favorezca su olvido (desocupados, muerte de un ser querido, frustraciones en el estudio o amorosas, rechazo familiar, enfermedades invalidantes de tipo somáticas predominantemente).
- **Por vía asertiva:** es la utilización del tóxico como “muleta” para diferentes situaciones en algún grado temidas o determinantes de inseguridad y ansiedad. Se establece en personas tímidas e inseguras, con dificultades para manejar situaciones sensibles.
- **Por vía constitucional:** se combina una gran carga familiar de toxicómanos, con un inicio temprano del consumo, en ausencia de otros mecanismos y tendencias.
- **Por vía sintomática:** aquellos con afecciones psiquiátricas precedentes al alcoholismo y que pueden llevar al inicio de la adicción al alcohol. Ej.: el esquizofrénico (que comienza a beber para tratar de atenuar sus alucinaciones o delirios), demencia, personalidad psicopática y retraso mental.

- **De recaída:** es el que tiene todo paciente que ha dejado de beber. El riesgo es inversamente proporcional al tiempo de abandono del hábito, o sea, a menor tiempo de haber dejado de beber, mayor es el riesgo de comenzar de nuevo (Luis Gustavo del sol, S/A)

4.6. Riesgos y Enfermedades por Alcohol.

El alcohol tiene la condición de antielemento, disminuye notablemente el apetito, produce calorías vacías (que no generan energía), afecta la mucosa del sistema digestivo e impide la absorción adecuada de los alimentos que se ingieren, y aumenta notablemente las necesidades de vitaminas del organismo. Aunque cada gramo de alcohol aporte 7 cal, estas no son capaces de producir energía ni de almacenarse para uso posterior, se utiliza por las células para su metabolismo basal. Aunque el alcohol no es determinante de cáncer por acción directa sobre los tejidos, sí es un disolvente muy efectivo para las sustancias cancerígenas y permite la libre circulación de estas por todo el organismo, lo que aumenta el riesgo de cáncer de lengua, boca, faringe, laringe, esófago e hígado, así como de cáncer de colon, recto, mama y pulmones.

El alcohol tiene como resultado final hipertensión arterial por la ingestión exagerada de lípidos y el efecto sobre las glándulas suprarrenales que producen cortisona. Estudios científicos demuestran el efecto tóxico directo sobre el hígado y el cerebro, que dan lugar a deficiencias en el funcionamiento hepático (cirrosis hepática) y a disminución de la memoria y de las capacidades intelectuales del enfermo alcohólico respectivamente. El flujo sanguíneo cerebral del hemisferio frontal derecho aumenta por los efectos del alcohol y produce euforia.

Existen tóxicos acompañantes como componentes indispensables que conforman todas las bebidas que son el acetaldehído, el metanol, el furfural, y que aparecen también en mayor concentración en las bebidas caseras. La acción del alcohol sobre los músculos es debilitadora y presentan polineuropatía alcohólica con disminución de la fuerza muscular por déficit de vitaminas. En relación con la actividad sexual, el alcohol determina disfunciones sexuales, y si el consumo es excesivo y mantenido puede producir serias lesiones en órganos responsables de la respuesta sexual. Existe dificultad o imposibilidad de que un hombre logre la erección cuando se encuentra en estado severo de embriaguez y también el orgasmo en la mujer bajo el efecto del tóxico (Lopez, 2020).

4.7. Otros datos.

El alcohol es causa de diversos tipos de lesiones, trastornos mentales y de la conducta, problemas gastrointestinales, cáncer, enfermedades cardiovasculares, trastornos inmunológicos, enfermedades óseas, trastornos reproductivos y daños congénitos. El alcohol incrementa el riesgo de estas enfermedades y lesiones de forma dosis dependiente, sin que existan evidencias que sugieran un efecto umbral. Cuanto mayor es el consumo, mayores son los riesgos.

(Anderson P, Gual A, Colon J., S/A)