

# PSICOLOGIA Y SALUD

MTRO. LUIS MIGUEL SANCHEZ  
HERNANDEZ

**ALUMNO(A): MARIA FERNANDA SOL  
CALVILLO**

**ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO**

**GRADO: PRIMER CUATRIMESTRE**

**CARRERA: LIC. ENFERMERIA**



# ESTRES, SALUD Y ENFERMEDAD

## CONCEPTOS DE ESTRES

El término «estrés» se utiliza extensamente, y con varios significados: probablemente todo el mundo cree que sabe qué es lo que significa, pero hay pocas personas que lo definan exactamente de la misma manera.

## TIPOS DE ESTRES: "ESTRES Y PERDIDA DE RECURSOS"

Hobfoll propuso un modelo de «conservación de recursos» del estrés por el que se supone que los individuos se esfuerzan por conservar o fortalecer sus recursos valiosos. Hobfoll sugiere que el estrés ocurrirá cuando se produzca una pérdida real, o una amenaza de pérdida, de los recursos, o una falta de ganancias después de haber invertido recursos.

## EL ESTRÉS COMO RESPUESTA FISIOLÓGICA

La idea del estrés como respuesta nos lleva a buscar explicaciones biológicas o fisiológicas sobre cómo afecta el estrés al cuerpo y, potencialmente, a la enfermedad; aquí, el supuesto es que los factores estresantes imponen demandas al individuo que se manifiestan en algún tipo de respuesta; en el campo de la física, esta respuesta se llamaría «tensión». Los defensores del modelo del estrés como «respuesta» describen cómo reaccionan los individuos al peligro o a situaciones potencialmente dañinas.

## La relación entre el estrés y la enfermedad

Esta última sección describe el papel del estrés en la activación de estos sistemas, con las repercusiones resultantes en cuanto al desarrollo de enfermedades. Sin embargo, merece la pena primero saber que hay distintas formas de ver la relación entre el estrés y la enfermedad.

## ESTRES POR ESTIMULO

Al pensar en el estrés como un estímulo, los investigadores se centran en los propios sucesos estresantes y en el ambiente externo; es decir, una persona atribuirá su tensión a un suceso o sucesos, como mudarse de casa o casarse. Se considera que el suceso, y sus características, son susceptibles de medición y de tener una definición objetiva.

## EL ESTRES COMO UNA TRANSACCION

Según la teoría psicológica, el estrés es una experiencia subjetiva, un estado interno que puede, o no, ser considerado por un observador externo como adecuado a la situación que ha evocado esa respuesta.

## ESTRES CRONICO: "ESTRES LABORAL"

El lugar de trabajo es un buen entorno en el que estudiar los efectos crónicos del estrés, parece que la pérdida de control desempeña un papel crucial en estas situaciones en la experiencia de estrés. La mayoría de los individuos que trabajan experimentará en algún momento un estrés laboral y, aunque para muchos el estrés será de corta duración o manejable, para otros es crónico y perjudicial.

## ESTRES AGUDO

Los estudios de los factores desencadenantes de un estrés agudo suelen distinguir entre sucesos que son infrecuentes pero catastróficos, y otros factores estresantes agudos más comunes, como los exámenes.

## TEORIA DE LOS EVENTOS VITALES

Propusieron que los eventos vitales que se producen de manera natural no tienen simplemente consecuencias únicas para el individuo, sino efectos acumulativos; en otras palabras, cuantos más eventos vitales se experimentan, por ejemplo, durante el año pasado, mayor es la probabilidad de que se tengan problemas de salud física.

**PROCESOS DE VALORACION PRIMARIO:** En la valoración primaria el individuo analiza la calidad y la naturaleza del suceso-estímulo. Lazarus distinguía tres tipos de factores estresantes posibles: los que perjudican, los que amenazan y los que plantean un reto. El perjuicio se considera como un daño que ya se ha producido; la amenaza es la expectativa de un perjuicio futuro; y el reto se debe a las demandas que se valoran como oportunidades de crecimiento personal ante un reto.

**PROCESOS DE VALORACION SECUNDARIA:** Valoraciones secundarias: por las que uno evalúa los propios recursos y capacidades para afrontar el factor estresante (potencial de afrontamiento). Las preguntas que uno se plantea en esta etapa son del tipo: ¿cómo voy a resolver esto?, ¿qué es lo que puedo utilizar o a quien puedo llamar para que me ayuden?; los recursos pueden ser tanto internos (por ejemplo, fortaleza, determinación) como externos (por ejemplo, apoyo social, dinero).

**DESARROLLOS EN EL ENFOQUE DE LAZARUS:** En la década de 1990 Lazarus consideró cada vez más que el proceso de estrés formaba parte de un campo más general de emociones y modificó consecuentemente su teoría de la valoración cognitiva del estrés, Lazarus también incluía en la valoración primaria una valoración de la participación del ego por la que las valoraciones de la amenaza a la autoestima o la estima social provocarían ira; el factor importante que hay que retener de estos desarrollos de la teoría de Lazarus es que se tiene en cuenta tanto el papel de las emociones como el de las cogniciones, estando ambas facetas interrelacionadas en una transacción continua y dinámica.

## CATASTROFES

La teoría del estrés ambiental considera que el estrés es una combinación de respuesta fisiológica y psicológica a las exigencias, y se puede encontrar respaldo para esta hipótesis en muchos síntomas, físicos y psicológicos, referidos por los supervivientes de un desastre natural.

## ESTRES ANTE LOS EXAMENES

Se encontraron que elevados niveles de estrés pueden afectar negativamente a la memoria y a la atención de los individuos durante actividades cognitivas. Se ha descubierto que existe un nivel óptimo de activación necesario para mantener la atención y la memoria pero que, un exceso de estimulación, o una estimulación insuficiente, pueden perjudicar el rendimiento personal.

**LOS PRIMEROS TRABAJOS SOBRE LA RESPUESTA DE ESTRÉS:** Uno de los primeros investigadores del tema, Walter Cannon, destacó el papel de las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) las cuales, cuando son liberadas de las glándulas adrenales del sistema nervioso simpático en forma de hormonas, aumentan la activación para facilitar la respuesta de «lucha o huida».

**TRABAJOS POSTERIORES SOBRE LA RESPUESTA DE ESTRÉS:** Los trabajos de Cannon y Selye estimularon una enorme cantidad de investigación sobre la fisiología del estrés. Una buena parte de esta investigación no ha logrado confirmar la «respuesta inespecífica» propuesta por Selye, ya que se ha identificado que hay distintas respuestas fisiológicas relacionadas con distintos tipos de factores estresantes, el modelo también identificaba «costes» del proceso consistentes en una menor resistencia al estrés en términos de deterioro del rendimiento físico, desórdenes psicosomáticos, y una menor tolerancia a la frustración.

**ESTRÉS Y ALTERACIÓN DE LA FUNCIÓN INMUNITARIA:** Se han relacionado con frecuencia las reducciones o alteraciones de la función inmunitaria con la vivencia de eventos vitales estresantes. El sistema inmunitario, es la defensa del cuerpo contra la enfermedad. Funciona produciendo determinados tipos de células que actúan contra los organismos externos (por ejemplo, bacterias, venenos, virus, parásitos) y contra las células anormales en el sistema sanguíneo y linfático. Estas amenazas potenciales para el cuerpo se conocen como antígenos.

## LA VÍA DIRECTA

El estrés puede producir cambios fisiológicos en el funcionamiento del sistema inmune y endocrino que pueden dar lugar al desarrollo de enfermedades, sobre todo en aquellos casos en los que el estrés es crónico más que breve.

## EL ESTRÉS Y EL RESFRIADO COMUN

Los estudios prospectivos con poblaciones clínicas sometidas a factores estresantes «naturales» mejoran, en cierta medida, nuestra comprensión de la relación entre el estrés, la función inmunitaria y la enfermedad. Aunque existe cierta evidencia empírica de que los cambios fisiológicos mediados por el estrés desempeñan un papel en la aparición inicial de las enfermedades entre individuos sanos (como en las enfermedades cardiovasculares), existe una mayor evidencia empírica de que el estrés experimentado por individuos «enfermos» puede afectar a la futura progresión de sus síntomas o enfermedad.

## ESTRÉS Y ENFERMEDADES DEL COLON

Se han investigado dos enfermedades del colon en cuanto a su relación con la experiencia de estrés en ambas, se analiza el estrés como un factor que exacerba, más que como un factor involucrado en la etiología de la condición, durante los episodios estresantes, la reactividad del intestino es mayor y aumentan los síntomas como gases, dolor o diarrea. En muchos estudios se ha concluido que existen individuos reactivos/ sensibles al estrés y no reactivos/sensibles al estrés.

## LAS VIAS INDIRECTAS

Los individuos, a través de sus respuestas conductuales al estrés, como fumar, hábitos de comida y consumo de alcohol, se predisponen a padecer enfermedades. Estos comportamientos pueden actuar como estrategias de afrontamiento.

## ESTRÉS Y ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Las enfermedades cardiovasculares son una enfermedad del sistema cardiovascular que se va desarrollando a medida que pasa el tiempo como respuesta a una serie de factores como el historial familiar y factores relativos al estilo de vida. En situaciones de estrés agudo, la activación del sistema nervioso simpático provoca una mayor tasa cardíaca y hace que los vasos sanguíneos se contraigan, reduciendo así el flujo de sangre, por lo que aumenta la presión arterial. Esto puede provocar daños en las paredes arteriales, un proceso que se ve agravado por la producción, provocada por el estrés, de adrenalina y noradrenalina.

## ESTRÉS Y VIH/SIDA

El SIDA es un síndrome que se caracteriza por infecciones oportunistas y otras enfermedades malignas. Además de ser potencialmente mortal, la enfermedad en sí suele ser considerada como un factor estresante desde el punto de vista psicológico debido al continuo estigma social asociado a la vida con esta enfermedad es, de por sí, algo estresante y, aunque sólo hay una limitada sugerencia de que el estrés influye sobre la probabilidad de infección cuando uno está expuesto al virus.

## EL ESTRES Y LA SALUD DEL CUIDADOR

La naturaleza, intensidad, duración y frecuencia de los sucesos que provocan estrés influyen sobre el carácter y grado de cambio de los parámetros inmunitarios de una forma dinámica que depende, en parte, del estado del sistema inmunitario en el momento en que se produce el suceso que provoca estrés.

## ESTRÉS Y CÁNCER

El cáncer, como las enfermedades cardíacas, se desarrolla lentamente y empieza con una mutación de las células y el desarrollo de neoplasmas que, por lo general, no son detectables, lo que termina desarrollándose en tumores que se pueden extender. El estrés puede afectar a la mutación de las células tumorales ralentizando el proceso de reparación de las células, posiblemente por sus efectos sobre la activación hormonal y la liberación de glucocorticoides, o por las influencias sobre la producción de linfocitos por parte del sistema inmunológico.