



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Adriana Zohemy Roblero Ramírez*

*Nombre del tema: Diabetes e hipertensión.*

*Parcial: 3er.*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería.*

*Cuatrimestre: I ro.*

## DIABETES E HIPERTENSIÓN.

La diabetes es una enfermedad que se diagnostica cada vez con más frecuencia, esta se encuentra en la sangre y ocurre cuando el páncreas deja de producir la insulina ¿Qué es la insulina? *Esta es una hormona secretada por las células de los islotes de Langerhans del páncreas como respuesta al aumento del nivel de glucosa en la sangre.* (DICCIONARIO DE MEDICINA. OCEANO MOSBY. 4ta edición., pág. 736).

Esta enfermedad se encuentra relacionada muchas veces con la hipertensión ¿Qué es la hipertensión? Es la elevación mantenida de la presión arterial, en algunos casos, dependiendo la persona y los factores que contribuyen a su desarrollo se diagnostica muchos años después de la evolución de la enfermedad, esto ocurre solo en el tipo 1 y en la D2 muchas de las veces se diagnostican junto con la hiperglicemia o bien esta se encuentra presente desde mucho antes.

Se sabe que muchas veces las enfermedades se contraen muchas veces por la percepción psicológica, si la persona dice que se siente mal esta se va a sentir mal. El desarrollo de cualquier enfermedad en especial las enfermedades crónicas o graves se debe a los pensamientos, sentimientos e incluso las relaciones de tipo sociales que en su mayoría son negativas, todo esto dificulta para la recuperación total o parcial de la salud del individuo.

Existe ramas de la psicología como lo es la psicología fisiológica que *estudia la interrelación de los procesos psicológicos y fisiológicos, especialmente los efectos de un cambio de lo normal a lo psicológico* (DICCIONARIO DE MEDICINA. OCEANO MOSBY. 4ta edición., pág. 1059) psicología de la salud que estudia precisamente esto, la relación de los componentes subjetivos con el proceso de salud-enfermedad con lo psicológico.

Un claro ejemplo de esto podrían ser las personas que se les conoce como hipocondriacas, ellas se dejan llevar por las sensaciones que sienten en el cuerpo, por el simple análisis de los síntomas, la preocupación y posterior miedo de padecer esta, este comienza como un trastorno de ansiedad y cualquier mínima aparición en ellas confirma sus sospechas, aunque no padezca nada.

A raíz de la relación de la psicología en la salud, con el tiempo y diversos estudios e investigaciones para tratar a este tipo de personas también se necesitan estrategias o intervenciones del mismo tipo, en el ámbito médico o de la salud existe lo que son los

medicamentos de efecto placebo, ¿Qué es? Es una sustancia elaborada como un fármaco real, que tenga el sabor, la consistencia, pero no sustancias activas, podría decirse que es un simple dulce.

El pionero del placebo **Henry Knowless Beecher (1904-1976)** que era un anestesiista de la segunda guerra mundial utilizó el efecto placebo con soldados heridos, recurrió a esto porque no contaba con suficiente morfina para calmar el dolor de todos, administraba cualquier liquido de efecto analgésico y descubrió que los pacientes reaccionaban como si realmente hubiesen recibido morfina tambien lo utilizo en soldados que querían evadir sus obligaciones, les inyectaba un preparado inerte si se rato después se declaraba aliviado el impostor quedaba descubierto y con ello se llegó a la conclusión de que la enfermedad puede ser psicológica. (Bergado, 2012)

Para comprobar que una persona sufre de estas patologías es importante hacer análisis con extracción de sangre y conocer sus valores normales, al igual que los signos y síntomas con los que se presentan, la glicemia normal es de 60 a 110 mmHg en pacientes que se encuentran en ayunas y la persona presenta *polifagia, polidipsia, nicturia, poliuria y alguna de las veces presentan letargia*. (DICCIONARIO DE MEDICINA. OCEANO MOSBY. 4ta edición., pág. 736).

En el caso de la presión arterial, los valores normales se encuentran en un rango de 120/80 mmHg a 100/60 mmHg y en la hipertensión leve o moderada esta llega a ser asintomática en algunas personas y si existen síntomas estos son; *cefalea suboccipital (dolor en las vértebras cervicales altas, cabeza y base del cráneo), acufenos, sensación de inestabilidad, fatigabilidad y palpitaciones*. (DICCIONARIO DE MEDICINA. OCEANO MOSBY. 4ta edición., pág. 679)

Cuando una persona tiene diabetes, también tiene hipertensión, en la mayoría de los casos es la diabetes tipo 2, cuya relación afecta el 40-60% de personas con hipertensión arterial.

La diabetes e hipertensión son patologías que aparte de ser causadas por fallos de algunos de los órganos también se debe al estilo de vida que la persona lleva o solía llevar, estas se presentan de forma hereditaria o genética, también algunas personas no realizan actividad física y viven de forma sedentaria, esta afección no es novedad en personas adultas, como tampoco lo es que se encuentre asociada en mayor riesgo de producir obesidad, pudiendo llegar al sobrepeso u obesidad mórbida, en esta última las personas incluso ya no pueden valerse por sí mismos, lo cual complica la posible recuperación y todo esto muchas veces también afecta a la familia de forma física o mental.

Todo esto aparte de causar daños físicos a distintos órganos también lo causan a nivel psicológico, las personas pueden desarrollar con el tiempo ansiedad, estrés, depresión, irritabilidad.

No obstante las consecuencias de la hipertensión y diabetes puede ser evitada o al menos disminuir si se consigue un buen control de la enfermedad. Para ello existen diversos puntos que se deben llevar a cabo, como lo son la administración de medicamentos, algunas personas consumen glibenclámda, glimepirida, entre muchos otros y administración de insulina inyectada en personas insulodependientes, para tratar hipertensión existe furosemida, metoprolol, bisoprolol, pero todo esto dependiendo que tan avanzada esté la enfermedad y las indicaciones médicas.

Otra de las cosas importantes es llevar una dieta estricta, esto puede llevarse a cabo junto con un nutriólogo el cual les va a recomendar disminuir el consumo de alimentos que contengan hidratos de carbono ya que este altera el nivel de la glicemia y comúnmente las personas con diabetes no deben consumir alimentos con azúcares o hacerlo de forma controlada, deben evitar las harinas, panes, arroces blancos.

Es importante estar informado acerca de las complicaciones que pueden presentarse a largo plazo, en el caso de la diabetes con el paso del tiempo las personas van teniendo pérdida de visión, pérdida de sensibilidad, problemas en los riñones y no tan comúnmente, pero sin descartar también pueden presentar demencia. En el caso de la pérdida de sensibilidad es un tema sumamente importante, esto se debe a que las

terminaciones nerviosas resultan dañadas, en este aspecto es muy importante llevar un tratamiento con un podólogo ya que es más difícil que la circulación de la sangre llegue a las extremidades inferiores que abarca las piernas y los pies.

Una lesión en estas zonas puede ser bastante grave e incluso mortal, con el tiempo se pierde sensibilidad completamente lo cual hace más difícil sentir si en algún caso sufriera un descuido y ocurre una cortada o una ulcera en estas partes, esto puede causar lo que se le conoce como pie diabético.

Existen cinco grados de este, en el grado cero es cuando la piel aún se encuentra intacta, sin lesiones, en el grado uno existe una ulcera superficial que afecta el tejido subcutáneo, el grado dos afecta el tendón, en el grado tres la afección ya a avanzado hasta la estructura ósea, en el grado cuatro ya se ve tejido necrótico solo en la parte de los dedos, lo cual va a requerir de una amputación menor y el grado cinco ya se ve afectado todo el pie con gangrena lo cual requiere de amputación mayor.

Como ya se mencionó existen muchos factores o conductas que alteran el estado de la salud, *La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.* (OMS, 1948). El estrés como ya se dijo puede influir mucho, en comportamientos, hábitos, estilos de vida, como falta de actividad física, una dieta inadecuada, también puede afectar en la forma en que se está llevando a cabo el tratamiento o curso de la enfermedad, este puede afectar mucho en las personas que no soporten cambios en su vida o su persona para ello se pueden buscar grupos de apoyo, búsqueda de información u otras alternativas.

El estado emocional es un signo positivo o negativo de lo que puede presentar la persona, en esto entra parte de la primera etapa del PAE que es la valoración en la cual entra la inspección, esta se hace con la vista únicamente, en esta se puede observar el semblante del paciente, si el difiere dolor con un semblante de alegría no presenta nada, ese sería un indicador o estado de ánimo positivo que quiere decir ausencia de problemas, en cambio un estado emocional negativo podría ser cuando de igual forma difiere dolor con un semblante agónico y hay que prestar preocupación a eso.

A las personas que expresan síntomas que no tienen también hay que prestarles atención, no necesariamente para ayudarle a calmar lo que claramente no presentan sino para ayudarles a controlar el estado psicológico, por ello la salud trabaja en conjunto con diferentes ciencias.

La psicología es la ciencia encargada de estudiar los procesos mentales junto con el medio ambiente y el medio social en que se encuentra, esta trabajar con pacientes para que pasen las fases de adaptación de cierto problema, estas etapas son cinco, la primera se le conoce como la negación que es cuando no quiere aceptar que esta pasando por algo en este caso las patologías mencionadas porque puede tener ideas o información incorrecta de esa, la segunda fase es la rebeldía en la que la persona se pone como en una posición de no hacer lo que es correcto, un ejemplo en este caso seria la toma de medicamentos o no consumir la dieta equilibrada que se supone debería llevar para así tener un control, la tercera fase es la negociación, a esta altura la persona ya está tal vez consiente de que si no se cuida podría ser contraproducente para ella, se podría decir que esta consiste en que llegan a un acuerdo común con médicos o familia en que en fechas importantes puede comer mucho de algo que sabe que no debería, esto seria de forma controlada, la cuarta fase es la conocida depresión, la cual se desarrolla porque deja practica mente a un lado la vida que solía llevar, las costumbres quizá y junto con esto desarrolla las demás como ansiedad y tambien la familia se afectada y la ultima y quinta fase es la aceptación, es donde la persona ya recapacito y esta de acuerdo con que si no se cuida puede incluso morir.

Es este tipo de procesos es en donde entran los profesionales que se preocupan por la salud mental y dentro de esta están algunas intervenciones de enfermería del libro NANDA, que se encarga de buscar diagnósticos de acuerdo con el padecimiento, algunos de estos de acuerdo con la situación seria; baja autoestima situacional, disposición para mejorar la gestión d la propia salud, disposición para mejorar la alimentación, estilo de vida sedentario, negación ineficaz, serian algunos de muchos de los que nos podrían ayudar en estas dos patologías, para mejorar la calidad de vida y emociones.

La mayoría de los hipertensos pertenecen a la categoría de hipertensión ligera o leve, por lo cual las intervenciones psicológicas son de mucha relevancia, esto no quiere decir que lo farmacológico no sea importante, sino que todo va de la mano con lo de la naturaleza que sería lo cognitivo-conductual, según *Blanchard, Martin y Dubbert*. Existen evidencias de que el 51% de las personas con diagnostico de HTA presenta síntomas relacionados con depresión y ansiedad.

Se ha calculado que por lo menos un tercio de toda la población mundial hipertensivos leves no llevan tratamiento alguno, ya sea por ser asintomáticos o simple desinterés y tambien que la mayoría de estos que son atendidos con fármacos no ven efecto alguno

sobre el cuerpo, es por ello por lo que en un experimento se trataron a pacientes aplicándoles placebo o placebo más relajación muscular y esto hace que el corazón bombee la sangre de manera correcta.

Estos temas de las patologías causan mayor preocupación en personas jóvenes, en personas que aun no tienen familia o descendencia porque se sabe que estas enfermedades en especial la diabetes pueden ser contraídas genéticamente o por herencia, al momento de la fertilización de este nuevo producto y desde que nace tiene que estar en constante control medico para la lograr una vida saludable.

Muchas veces la persona siempre se encuentra estable por llevar a cabo estrictamente el tratamiento y cualquier otro cuidado que involucre la patología, pero estas dos de las que se habla se van a ver alterados ante una noticia de cualquier tipo de forma inesperada, como el fallecimiento de algún familiar y en automático entra lo mental, existe una impresión tan fuerte que hasta en la persona que no sufre de esto se ven alterados los parámetros normales.

Estas emociones y el cómo las enfrentamos diariamente tienen un papel central en la psicología de la salud ya que entra en los procesos de adaptación que se encuentran en el medio ambiente y esto surge día con día, pero también puede tener un rol central en la fisiopatología, desarrollo y evolución de las enfermedades.

Como ejemplo, en algún momento de la vida hemos escuchado que una persona tuvo un accidente en el cual se vio sorprendido o asustado como nunca antes lo había estado y ese susto fue lo que le ocasiono la diabetes, esto fuera de los mitos se ve más en que las células de la diabetes y todas las enfermedades siempre están en el cuerpo pero no todos la desarrollan, sin embargo en este caso la persona en algún tiempo la iba a padecer pero ese acontecimiento hizo que la emoción y adrenalina producidos ocasiono que se acelerara el tiempo de aparición de la enfermedad en la vida de la persona.

*Las emociones, los pensamientos, el estado de animo se ve involucrado en todo el organismo lo cual produce cambios bioquímicos, fisiológicos, conductuales, ambientales y los cuales se relacionan muy directamente con la salud-enfermedad. (Almagiá, 2003, pág. 17).*

En ocasiones cuando ya se llegó a la fase de la aceptación o afrontamiento de forma exitosa no implica necesariamente modificar de raíz la situación, pero si manejarla, moldearla de una forma adecuada y de acuerdo con las necesidades del individuo.

Con base en todo lo anterior se deja claro que la diabetes en este casi tipo 2, la hipertensión y la depresión son patologías que tienen gran impacto en la salud pública debido al aumento de casos descontrolados, en población general, pero poseen mayor relevancia en adultos mayores, a ras de eso da lugar a otras patologías que conducen a la muerte.

Con ello también se tiene como resultado que las actitudes, comportamientos y emociones que presente una persona ante cualquier enfermedad o situación siempre va a estar liado ante lo psicológico de forma muy expresiva o no, ya que esto tiene mucho que ver antes la mejora o evolución de la enfermedad.

El cómo maneje la persona la situación y las formas de apoyo emocional con las que cuente o le brinden, muchas veces estos tardan tiempo hasta ver los resultados y son poco definidos ya que muchas veces la persona puede tener ayuda, pero no va a resultar si esa persona no se ayuda a si misma.

Muchas veces según algunos estudios y estadísticas dice que si la persona siente el apoyo emocional de las personas más cercanas es más eficaz y también más valorado por las personas enfermas ya que estas tienen más confianza con ellas, en cambio con personal capacitado de apoyo no y es por eso que no hay mejoría ya que no sienten tanta empatía y la persona no siente tanta confianza con ellos ya que solo están brindando el apoyo que es parte de su trabajo ya que muchas veces caen en la rutina.

Se debe incluir en esto las creencias de la persona, es importante respetar cada una de ellas ya que para la persona ya que esta adoptará conductas porque cree que tal conducta producirá cierto resultado que esperan. (Almagiá, 2003, pág. 97). No dejando atrás que el apoyo se ve en forma de información al paciente de este existen varios tipos que es más como una preparación mentalmente de lo que puede suceder.

La información es de varios tipos; *la información sensorial la cual anticipa las sensaciones que posiblemente puede experimentar, también se encuentra la información procedural que tiene que ver con los procedimientos en los que se vera sometidos en todo ese tiempo*, con respecto a los temas serian muestra de sangre capilar para la glucosa unas tres veces al día y la toma de presión arterial con baumanometro que a diferencia de la anterior no es una técnica invasiva, pero la persona debe estar consciente de todo eso, *la información de afrontamiento es la que consiste en proporcionar una forma para tratar los dolores o las molestias cuando estos tiene lugar.* (Almagiá, 2003, pág. 90).



Tener salud mental es mucho más importante que tener salud física, la mente controla al cuerpo, psicológica y fisiológicamente.

“Nuestro trabajo es amortiguar la tristeza y celebrar el deber cada día, mientras solo hacemos nuestro trabajo”, Christine Belle.

## Bibliografía

### Bibliografía

Almagiá, E. B. (2003). *Psicología de Salud*. Santiago, Chile: Mediterraneo. REFERENCIA DE LA ANTOLOGIA

Bergado, D. C. (2012). *Homo sapiens, faith and the placebo effect*. REFERENCIA WEB

DICCIONARIO DE MEDICINA. OCEANO MOSBY. 4ta edición. (s.f.). OCEANO MOSBY.

Sureste, U. D. (2022). *Psicología y Salud*. Comitán, Chiapas. ANTOLOGÍA