



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura

Medicina Humana

Materia

Metodología de la investigación

Docente

Dr. Guillermo del solar Villarreal.

Trabajo

Actividad áulica.

Estudiante

Kevin Jahir Kraul Borralles

Grado y grupo

7 semestre

Grupo "A"

Parcial 1

Tapachula, Chiapas

10 de Septiembre de 2025

Impacto de la Ansiedad y el Estrés en Pacientes Enfermos

1. Prevalencia y Manifestaciones Clínicas

- **Hospitalización y ansiedad prequirúrgica:** La hospitalización puede inducir ansiedad significativa en los pacientes, especialmente aquellos que enfrentan procedimientos quirúrgicos importantes. Esta ansiedad prequirúrgica puede afectar negativamente la recuperación, al disminuir la respuesta inmune y aumentar el riesgo de infecciones [Medicina Intensiva](#).
- **Enfermedades crónicas y salud mental:** Las personas con enfermedades crónicas tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y estrés. Estos trastornos pueden ser provocados por la preocupación constante por la salud, los efectos secundarios de los tratamientos y los cambios en la vida diaria [Instituto Nacional de Salud Mental](#).
- **Trastornos de ansiedad en pacientes hospitalizados:** La ansiedad es común en pacientes hospitalizados, especialmente aquellos que perciben su enfermedad como grave o que enfrentan incertidumbre sobre su pronóstico. Esta ansiedad puede dificultar el diagnóstico y tratamiento, afectando la calidad de la atención [SciELO](#).

2. Determinantes Psicosociales y Clínicos

- **Percepción de gravedad y ansiedad:** La percepción subjetiva de la gravedad de la enfermedad está asociada con niveles más altos de ansiedad y depresión en pacientes hospitalizados. Esta percepción puede influir en la respuesta emocional y en la adherencia al tratamiento [www.elsevier.com](#).
- **Factores estresantes en pacientes adultos internados:** Los pacientes hospitalizados, especialmente los que ingresan de urgencia, enfrentan factores estresantes como la incertidumbre sobre su salud, el aislamiento social y los cambios en su rutina diaria. Estos factores pueden aumentar el estrés y afectar la recuperación [SciELO España](#).
- **Estrés laboral en trabajadores de salud:** Los trabajadores de la salud también experimentan niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión, especialmente durante situaciones de alta presión como la pandemia de COVID-19. Este estrés puede afectar su bienestar y la calidad de la atención proporcionada a los pacientes [PMC](#).

3. Consecuencias Físicas y Psicológicas

- **Estrés crónico y salud cardiovascular:** El estrés crónico está asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluyendo infarto de miocardio y accidente cerebrovascular. La ansiedad y la depresión pueden acelerar el desarrollo de factores de riesgo cardiovascular, como hipertensión y diabetes tipo 2 [American Heart Association](#).
- **Síndrome poshospitalización:** Los pacientes que han sido hospitalizados pueden experimentar estrés postraumático, ansiedad y depresión después del alta. Estos síntomas pueden afectar la calidad de vida y la adherencia al tratamiento, requiriendo atención psicológica continua [Revista Española de Cardiología](#).
- **Relación entre enfermedades crónicas y salud mental:** Las enfermedades crónicas pueden contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad y depresión. Además, la

presencia de estos trastornos puede empeorar el pronóstico de la enfermedad crónica, creando un ciclo negativo que afecta la salud general del paciente [Instituto Nacional de Salud Mental](#).

4. Estrategias de Manejo y Tratamiento

- **Intervenciones no farmacológicas:** El uso de técnicas como la relajación muscular progresiva y la biorretroalimentación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca ha demostrado ser útil para reducir el estrés y la ansiedad en pacientes hospitalizados [NCCIH](#).
- **Terapia cognitivo-conductual (TCC):** La TCC es eficaz en el tratamiento de la ansiedad y la depresión en pacientes con enfermedades crónicas. Ayuda a los pacientes a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos, mejorando su bienestar emocional [UOC Open Access](#).
- **Apoyo social y familiar:** El apoyo emocional de familiares y amigos es crucial para la recuperación de los pacientes. La percepción de apoyo social puede reducir los niveles de ansiedad y depresión, mejorando la calidad de vida del paciente [SciELO](#).
- **Manejo del estrés en el entorno laboral:** Para los trabajadores de la salud, implementar programas de bienestar y apoyo psicológico puede reducir el estrés laboral, mejorando tanto su salud mental como la calidad de la atención brindada a los pacientes [PMC](#).

Recomendaciones para Profesionales de la Salud

1. **Evaluación integral:** Realizar una evaluación completa del estado emocional del paciente, identificando signos de ansiedad, depresión y estrés.
2. **Intervención temprana:** Implementar intervenciones psicosociales desde el ingreso hospitalario para prevenir el desarrollo de trastornos emocionales.
3. **Educación y apoyo:** Proporcionar información clara sobre la enfermedad y el tratamiento, y ofrecer apoyo emocional continuo a los pacientes y sus familias.
4. **Colaboración multidisciplinaria:** Trabajar en equipo con psicólogos, trabajadores sociales y otros profesionales para abordar las necesidades emocionales del paciente.
5. **Seguimiento posthospitalario:** Garantizar un seguimiento adecuado después del alta para monitorear la salud mental del paciente y proporcionar apoyo adicional si es necesario.

Bibliografía

Del protocolo y de las investigaciones pertinentes que se han realizado para determinar etiológicamente la ansiedad en pacientes que acuden a un centro de salud.

Inegi 2021