

Aspectos psicológicos en las enfermedades cardiovasculares

ENFERMERÍA REHABILITACIÓN CARDIACA

Disponible en:
www.misejercicios.es/1



MENTE Y CORAZÓN

- El estrés **agudo** o **crónico** es un factor de riesgo en enfermedad cardiovascular
- Situaciones de estrés → reacciones distintas
- ↑ Morbimortalidad enfermedades Cardiovasculares
 - ❖ Obesidad
 - ❖ Sedentarismo
 - ❖ DM
 - ❖ Dislipemia
 - ❖ HTA



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- *Hans Selye* → Síndrome general de adaptación
- *Sterling y Eyer* – Alostasis = Adaptación
- *McEwen* → Amenaza real (o interpretada) a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que da lugar a respuestas específicas, fisiológicas o conductuales con el fin de recuperar la homeostasis
→ cronicidad patogénica

Respuesta general del organismo ante demandas internas y externas que requieren una adaptación fisiológica y psicológica por parte de la persona

Dolor de cabeza, cuello y espalda
Alteraciones del sueño
Disfunciones sexuales
Alteraciones del apetito e indigestiones.

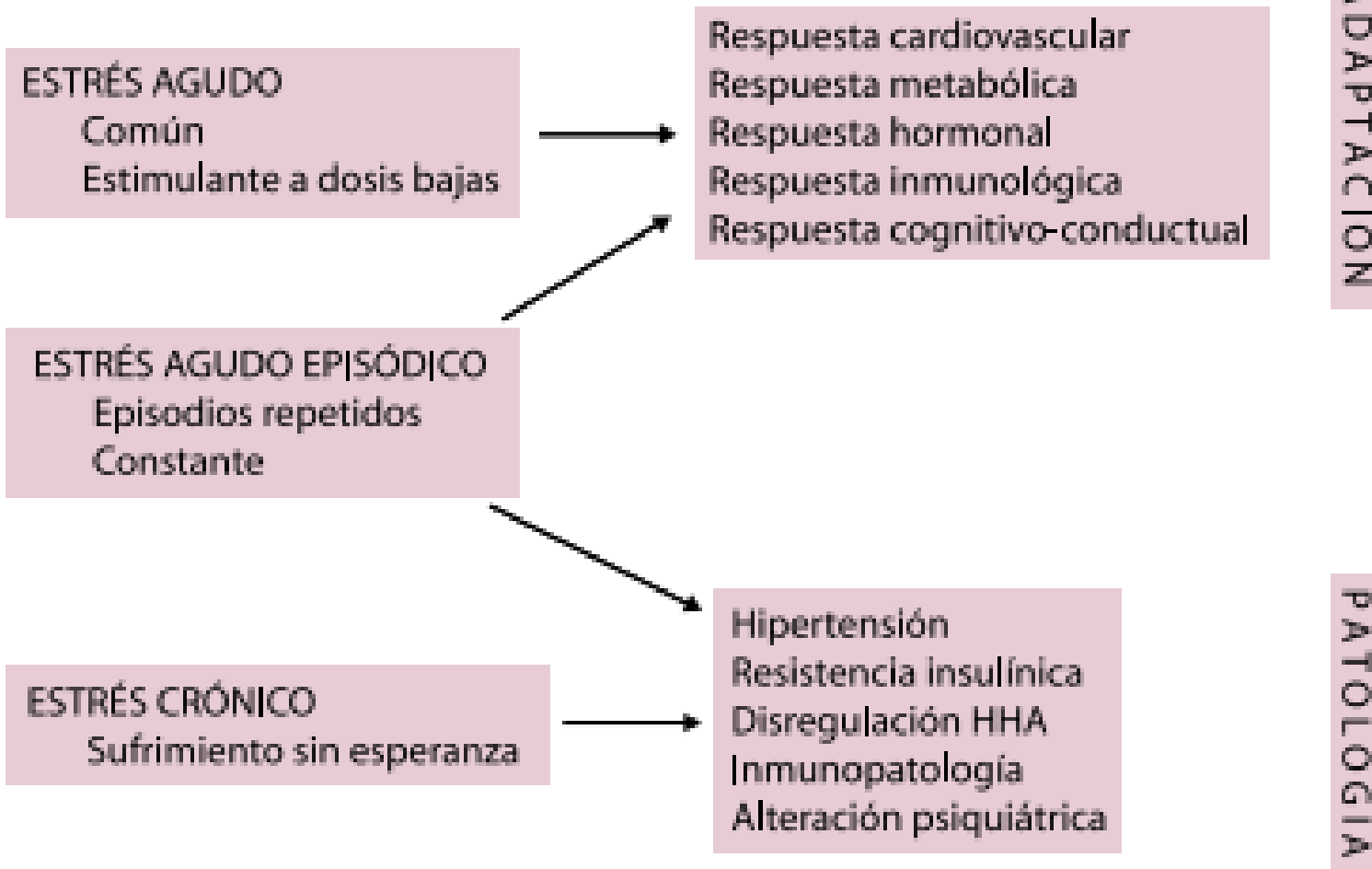
ADRENALINA

SEROTONINA

NORADRENALINA

DOPAMINA

TIPOS DE ESTRÉS





El estrés provoca el 22% de todos los infartos del mundo

LAS EMOCIONES

EMOCIONES PRIMARIAS



Alegría, sorpresa, ira, tristeza y miedo



Respuestas fisiológicas: FC, TA, Sistema digestivo, sistema urinario, FR...

MIEDO

Respuesta emocional ante un estímulo o amenaza real que compromete nuestra supervivencia, nos prepara para una respuesta de huida

SUPERVIVENCIA



ANSIEDAD

- Respuesta emocional ante un estímulo indefinido o amenaza no identificada



- **Aspectos cognitivos:** nerviosismo, aprensión, dificultad de concentrarse
- **Aspectos fisiológicos:** sudoración, palpitaciones, temblor, diarrea
- **Aspectos conductuales:** irritabilidad, llanto, paralización, huida

CONSEJOS PARA REDUCIRLA

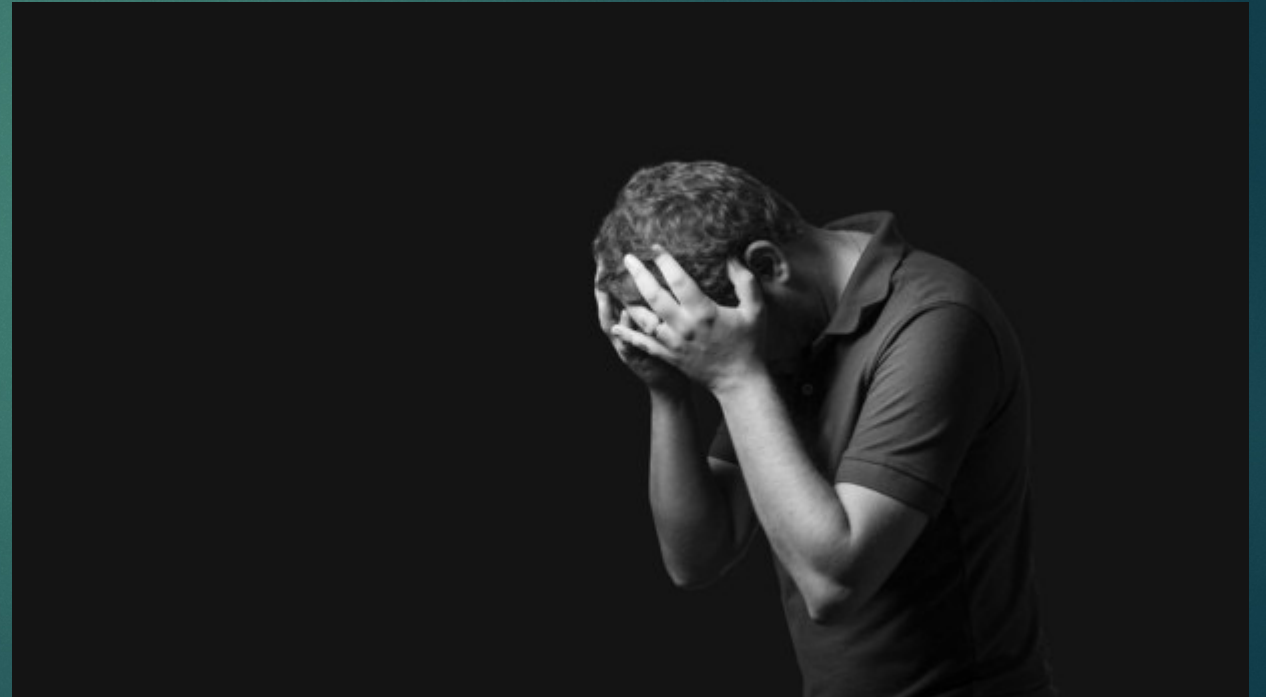
- Priorice sus necesidades. Piense que después de un día viene otro.
- Intente dejar un hueco todos los días para tareas agradables y placenteras.
- Aprenda a manejar sus sentimientos. Los pensamientos positivos tienen efecto sobre nuestro estado de ánimo
- Los ejercicios de control de la respiración y técnicas de relajación le ayudarán a afrontar las situaciones estresantes que puedan surgir



LA PERSONALIDAD COMO FACTOR DE RIESGO

Numerosos factores psicosociales → enfermedad coronaria

DEPRESIÓN



SUBTIPOOS DE PERSONALIDAD



Patrón A	Patrón B
Enérgicas	Relajadas
Activas	Tranquilos
Competitivas	Confiados
Impacientes	Asertivos
Dominantes	Atento a la satisfacción personal
Ambiciosas	



Patrón C	Patrón D
Pasivo	Inhibido
No asertivo	Reservado
Apacible	Inseguro
Conformista	Irritable
Extremadamente cooperador	Pesimista



	Ansioso
--	---------

AUTOESTIMA

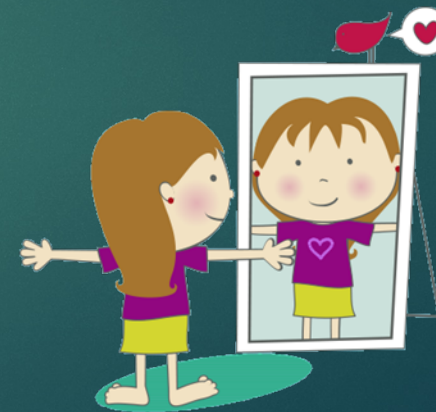
- ▶ Sentimientos o evaluaciones que las personas tienen de si mismos.
- ▶ Resultado de comparar:
 - ▶ Autoimagen real “ como me veo yo”
 - ▶ Autoimagen ideal “como me quiero ver”
 - ▶ Autoimagen social “como me ven los demás”



Alta autoestima



Baja autoestima



LAS ENFERMEDADES PSIQUIÁTRICAS Y EL RIESGO CARDIOVASCULAR

- Pacientes enfermedades psiquiátrica ↑ muerte prematura
- Riesgo de cardiopatía isquémica pacientes depresión x 2
- Esquizofrenia, enfermedad cardiovascular x 2
- Pacientes con depresión → Obesidad, DM y DL
- Síndrome de estrés postraumático

RESUMEN

- Estrés crónico → enfermedades cardiovasculares
- Variable de un individuo a otro
- Medidas generales:
 - ❖ RELAJACIÓN
 - ❖ ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR
 - ❖ MEDIDAS HIGIENICO-DETÉTICAS



VIDA SALUDABLE

10 tips para conseguirla



V
I
D
A

S
A
L
U
D
A
B
L
E