


## TRANSCRIPCIÓN DE LA CHARLA FORMATIVA ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

### 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

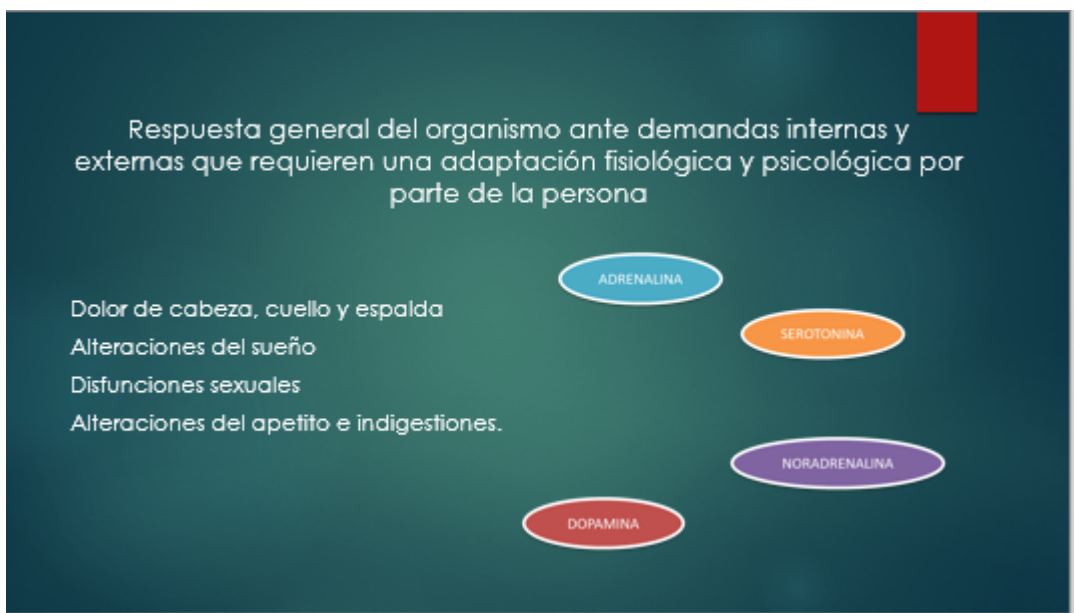


En un mundo como el nuestro, lleno de estrés, con falta de tiempo para el ejercicio físico regular y las actividades de ocio, la relación entre las enfermedades mentales y el corazón constituye un tema muy interesante y de gran relevancia.

La humanidad está sufriendo a lo largo de las últimas décadas un aumento significativo de las tasas de morbilidad por enfermedades cardiovasculares.

La prevalencia de los factores de riesgo cardiovasculares como obesidad, sedentarismo, DM, DL e HTA multiplican las probabilidades de sufrir un evento vascular de consecuencias imprevisibles.

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

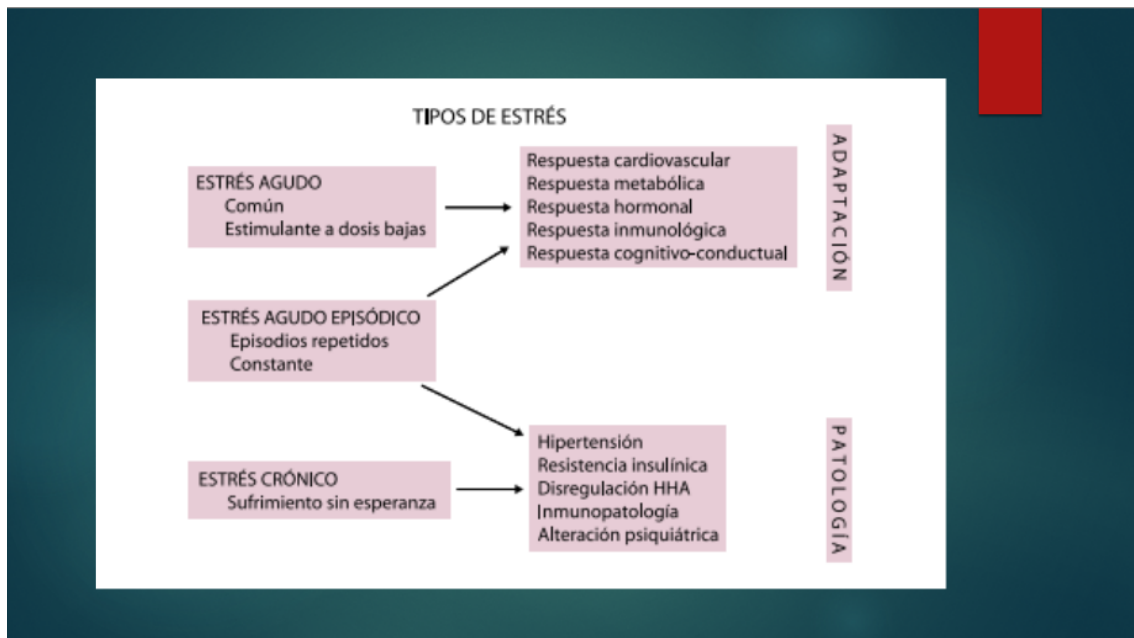
El estrés consiste en una respuesta general del organismo ante demandas internas y externas que requieren una adaptación fisiológica y psicológica por parte de la persona.

Todos en nuestra vida diaria estamos sometidos a estímulos estresores, ya sean buenos o malos, que alteran nuestra tranquilidad.

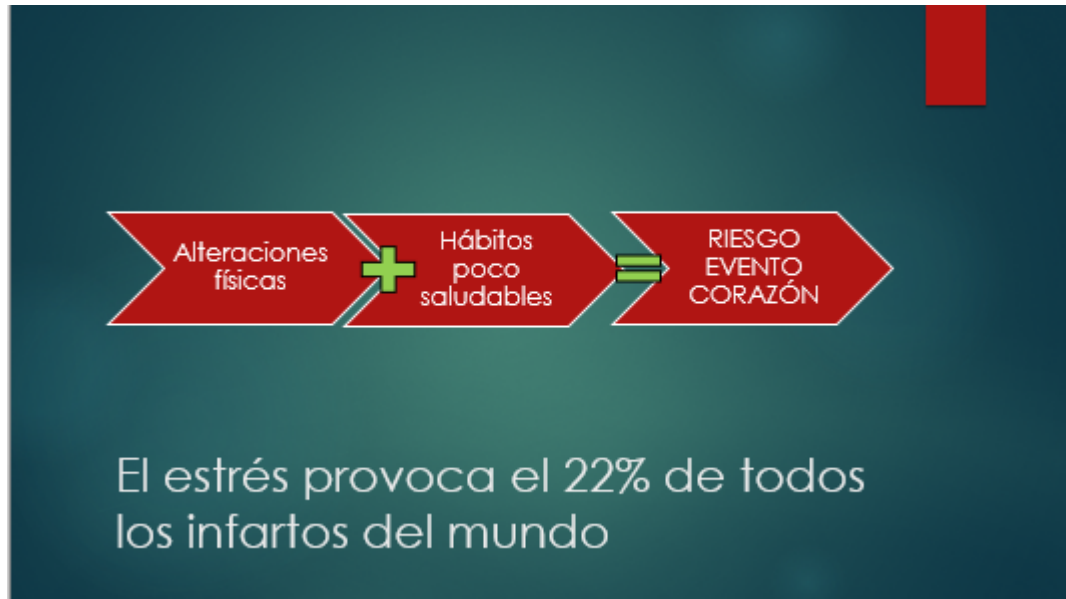
Cuando estamos sometidos a épocas de estrés aparece una sintomatología leve. El estrés es una respuesta que nos ayuda a adaptarnos a ellos para que no reaccionemos de forma descontrolada. Entre las manifestaciones del estrés se encuentra el dolor de cabeza, cuello y espalda, las alteraciones del sueño, las disfunciones sexuales y/o las alteraciones del apetito e indigestiones. Ante estado de estrés nuestro organismo reacciona activando el SNS y SNP y se liberan diferentes hormonas: adrenalina, noradrenalina, serotonina y dopamina.

- Adrenalina: aumento de TA, aumento de glucemia, disminución del metabolismo.
- Noradrenalina: neurotransmisor de la adrenalina.
- Serotonina: ciclo circadiano, sueño-vigilia.
- Dopamina: regulación del dolor y analgésico.

Pero si esta situación se prolonga o se agrava y no disponemos de las herramientas necesarias para adaptarnos bien a ello se produce un agotamiento de la respuesta del organismo y aumenta nuestra vulnerabilidad a enfermedades.



El estrés agudo desencadena respuestas adaptativas, mientras que el estrés crónico da lugar a una malaadaptación que induce el desarrollo de patología.



Un mal control emocional nos puede llevar a situaciones de estrés durante largos periodos de tiempo, que van a provocar alteraciones en el organismo (aumento de TA, FC, FR,...) que mantenidas son peligrosas para nuestra salud.

Además se ha demostrado que en épocas de estrés nuestros hábitos son diferentes, aumentando así los factores de riesgo de IAM (tabaquismo, alimentación no saludable, sedentarismo, dificultades en el sueño-descanso,...)

Se ha demostrado que existe un aumento del riesgo de infarto agudo de miocardio (doble de lo normal) durante las dos horas siguientes a un episodio significativo de alteración emocional.

En conjunto, la relación entre estrés y aumento del riesgo de sufrir infarto de miocardio se mantenía en todas las regiones del mundo y en todos los grupos étnicos estudiados, contribuyendo con un 22% de todos los infartos de miocardio del mundo.

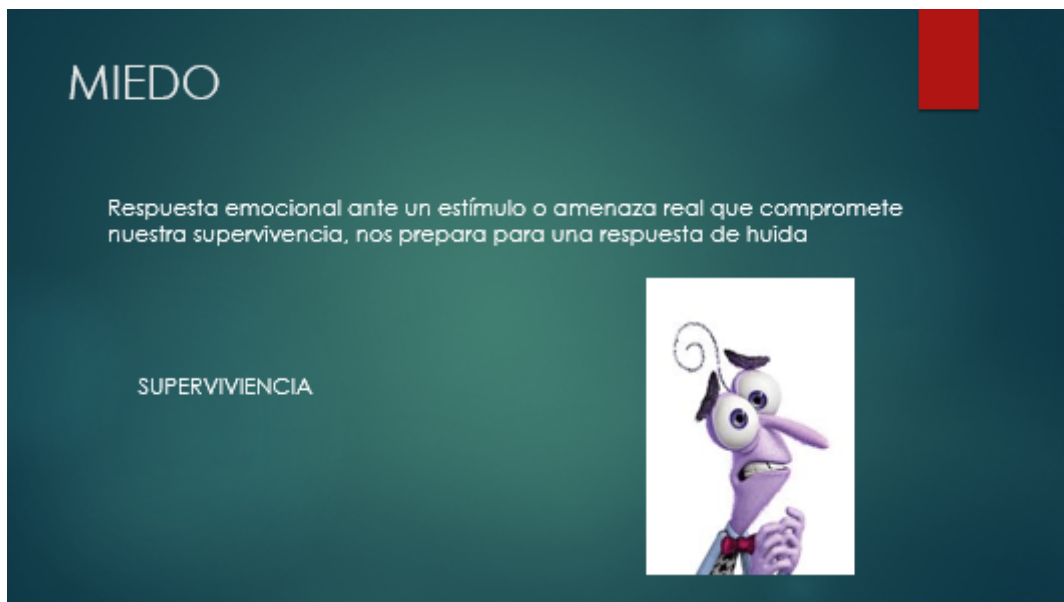


Podemos definir las emociones como procesos adaptativos que se desencadenan en nosotros ante diversas situaciones. Desempeñan un importante papel en nuestra salud y nuestro equilibrio psicológico.

Existen, las llamadas emociones primarias, las cuales son innatas y no aprendidas, son universales, son: alegría, sorpresa, ira, tristeza, asco y miedo. No hay emociones buenas y malas. Sentir emociones siempre es positivo. Todas tienen algún tipo de utilidad, tenemos que sentir las y dejarlas aparecer.



Con las emociones se desencadenan respuestas fisiológicas, endocrinas, inmunitarias y bioquímicas. Así dependiendo de varios factores van a intervenir, en mayor o menor medida el SNS y el SNP. Ocasionando cada uno de ellos una respuesta diferente en el individuo.



**MIEDO**

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

SUPERVIENCIA



The slide has a dark teal background with a red vertical bar in the top right corner. The word "MIEDO" is at the top left. Below it is a paragraph defining fear. The word "SUPERVIENCIA" is at the bottom left. On the bottom right is a cartoon image of Mr. Potato Head from Toy Story, looking thoughtful with his hand to his chin.

El miedo lo podemos definir como: respuesta emocional ante un estímulo o amenaza real que compromete nuestra supervivencia y nos prepara para una respuesta de huida. En nuestro día a día, el miedo nos frena en muchas de las decisiones que tomamos: viajar, iniciar un nuevo negocio, hablar en público, comenzar una relación sentimental... ya que nos vemos inseguros ante un peligro y preferimos evitarlo. Es lo que nos hace ser prudentes, nos ayuda a

regular cómo de grandes deben ser los pasos que damos en nuestra vida. Por lo tanto, la función del miedo es velar por nuestra supervivencia.

## ANSIEDAD

- Respuesta emocional ante un estímulo indefinido o amenaza no identificada



Leve   Moderada   Grave   Pánico

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


La ansiedad es una respuesta emocional ante un estímulo que percibimos como amenazante para nuestro bienestar, lo sea realmente o no.

Vamos a generar una respuesta de ansiedad cuando percibamos que algo que pertenece a nuestro día a día está en peligro. Puede ser un peligro real o percibido.

Por ejemplo: miedo a perder el empleo, a perder una amistad o relación con alguien, a enfermarse, a fracasar... no es nuestra supervivencia la que está en juego como en el caso del miedo. Esta ansiedad puede ser leve, lo que nos ayudará a reaccionar y a actuar para evitar esa pérdida o fracaso o puede ser grave o de pánico, lo que nos producirá una respuesta desadaptativa y desmesurada.

## 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



Consejos para reducir la ansiedad:

- 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



En los últimos años, numerosos factores psicosociales se han asociado con la incidencia y progresión de la enfermedad coronaria. Generalmente se asume que la depresión es el factor psicosocial que se debería tener en cuenta en el pronóstico de pacientes con enfermedad coronaria.

## SUBTIPOS 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







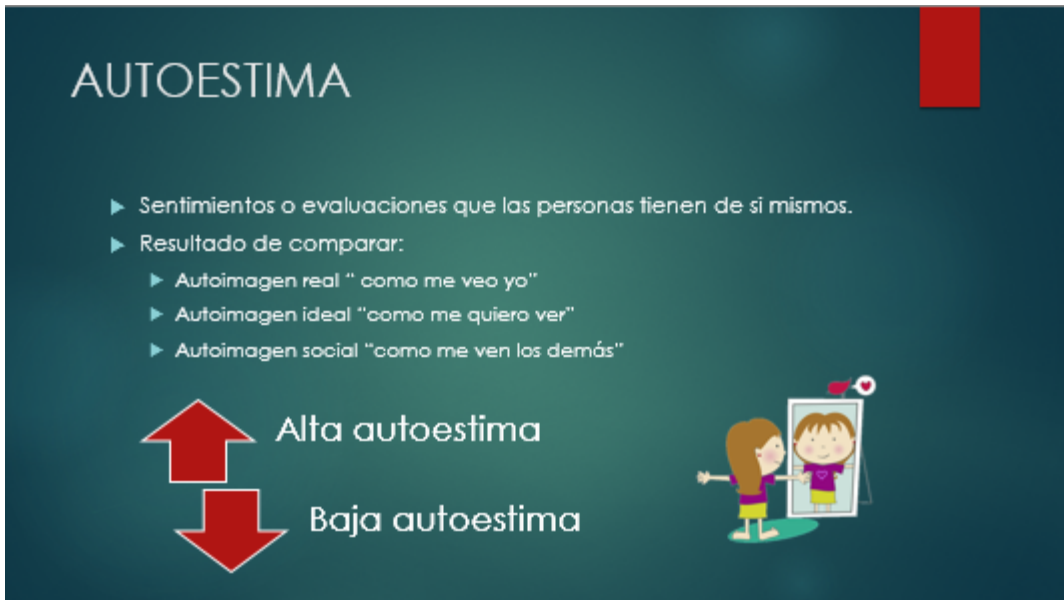
Existen ciertos patrones de conducta que se relacionan con determinadas enfermedades crónicas (Friedman):

- Patrón tipo A: son personas Enérgicas, Activas, Competitivos, Impacientes, Dominantes y Ambiciosas. Reaccionan con ira y agresividad si no logran sus objetivos. Se preocupan

excesivamente por los resultados de todo lo que realicen. Este patrón se relaciona con el desarrollo de cardiopatía isquémica.

- Patrón tipo C: Pasivo, No asertivo, Apacible, Conformista, Extremadamente cooperador. Son muy sumisos y necesitan agradar a los demás, no discuten a pesar de no estar de acuerdo en algo. Este patrón de conducta se relaciona con mayor propensión a desarrollar cáncer.
- Patrón tipo D: Son personas inhibidas y reservadas, perciben bajo nivel de apoyo social. Inseguros, se irritan fácilmente ante las situaciones difíciles y suelen tener una visión pesimista, mostrándose ansiosos ante las dificultades. Tienden a inhibir sus emociones y relaciones sociales. Relación con los trastornos cardiovasculares.
- Patrón tipo B: es el patrón que se encuentra en equilibrio entre los anteriores. Son personas Relajados, Tranquilos, Confiados, Asertivos, Atento a la satisfacción personal

Cuando las conductas de estos patrones se llevan al extremo aparecen disposiciones conductuales perjudiciales para la salud. En el caso del patrón tipo A aparecerán actitudes como: ambición, agresividad, impaciencia, llevándonos a un estado de alerta prolongado con un ritmo de actividad acelerado y tensión muscular continua.



La infografía tiene un fondo azul oscuro con un recuadro rojo en la esquina superior derecha. El título 'AUTOESTIMA' está en letras blancas grandes. A continuación, hay una lista de viñetas que define la autoestima y los tipos de autoimagen. En la parte inferior izquierda, hay una flecha roja que apunta hacia arriba etiquetada como 'Alta autoestima' y una flecha roja que apunta hacia abajo etiquetada como 'Baja autoestima'. A la derecha, hay una ilustración de una niña mirándose en un espejo.

## AUTOESTIMA

- ▶ Sentimientos o evaluaciones que las personas tienen de sí 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

La autoestima la podemos definir como los sentimientos o evaluaciones que las personas tienen de sí mismos. Es el resultado de comparar tres opiniones que el individuo tiene de sí mismo:

Autoimagen real "CÓMO SOY"

Autoimagen ideal "CÓMO QUIERO SER"

Autoimagen social "CÓMO ME VEN LOS DEMÁS"

El desarrollo de nuestra autoestima es necesario en todas las personas, dado que una baja autoestima nos puede llevar a desarrollar problemas importantes.

Una persona con baja autoestima son conformistas, no creen en sus capacidades, necesitan la aprobación continua de los demás y se comparan con el resto. Todo esto hace que los objetivos que se plantean en su día a día sean muy altos y poco realistas, por lo que no los consiguen y fracasan siempre o demasiado bajos, que aunque los consigan no les aporta la sensación de éxito. Por lo que su sensación siempre es de fracaso.

Por otro lado, las personas con alta autoestima sienten la fortaleza para enfrentarse a los retos diarios, se plantean objetivos realistas y medios, que suelen lograr. Se tienen estima y respeto a ellos mismos, lo que les aporta una buena calidad de vida.

Debemos diferenciar a la persona con alta autoestima de la persona engreída, ya que esta última presenta una autoestima baja ya que necesita la aprobación de los demás en todos sus logros.

## 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

Las enfermedades psiquiátricas aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares:

- Aumenta la probabilidad de muerte prematura
- Aumenta el doble el riesgo de sufrir cardiopatía isquémica en los pacientes con depresión, así como en los pacientes que sufren esquizofrenia
- Los pacientes con depresión son más propensos a padecer obesidad, DM II y dislipemia

## 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

