

Positiva- Mente Saludable

UMET

UNIVERSIDAD
METROPOLITANA
SISTEMA UNIVERSITARIO
ANA G. MÉNDEZ

Vilmania Mambrú Tavarez, Psy. D

Directora de Programas Graduados

1 de Noviembre de 2015

4to Simposio -Fundación FeR



Ser positivo...

- Es sinónimo de “optimista”, dado que describe la actitud constructiva de las personas frente a los problemas u obstáculos.
- Es la mirada que busca las potenciales *soluciones* en lugar de resaltar innecesariamente aquello que no puede repararse.



Conceptos

Salud

- "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

(Cita firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100)

Salud Mental

- Es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Las Enfermedades Reumáticas (ER)

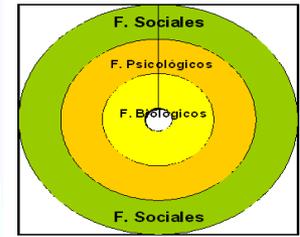
- Coscollá, Calvo & López (2008) indicaron que las enfermedades reumáticas conforman un grupo de trastornos sistémicos crónicos cuyas manifestaciones consisten en la inflamación crónica y aguda del tejido conjuntivo que se encuentra en **TODAS** las estructuras del organismo.
- Pueden provocar: hinchazón en las articulaciones, limitación de la movilidad, lesiones o manchas en la piel, debilidad muscular, alteraciones de órganos fundamentales (corazón, pulmones, ojos), entre otros... y provoca dolores crónicos en la persona que la padece.

Las Enfermedades Reumáticas engloban enfermedades, tales como:

- ✓ Artritis Reumatoide
- ✓ Enfermedades autoinmunes (Lupus, Dermatomiositis, Eclereodermia y Síndrome de Sjögren).
- ✓ Fibromialgia (Hiperlaxitud)
- ✓ Vasculitis
- ✓ Otras (Exantemas, Poliartritis o Artralgias)



Las ER tienen...



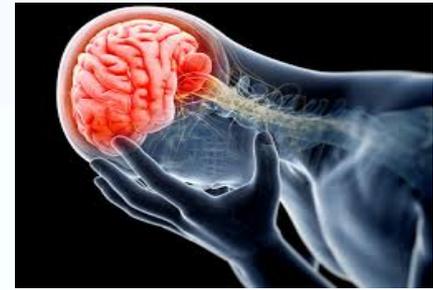
Implicaciones

- Retos y desafíos, tanto físicos como psicosociales.
- Promueven estresores potenciales al tener que afrontar la condición, tanto en la persona que lo padece como en su familia.

Situaciones Estresantes

- Tiempo de espera del Dx
- Confirmación de un diagnóstico (socialmente desconocido)
- Numerosos estudios médicos.
- Períodos de reposo
- Incertidumbre hacia el futuro
- Problemas laborales
- Problemas de adaptación

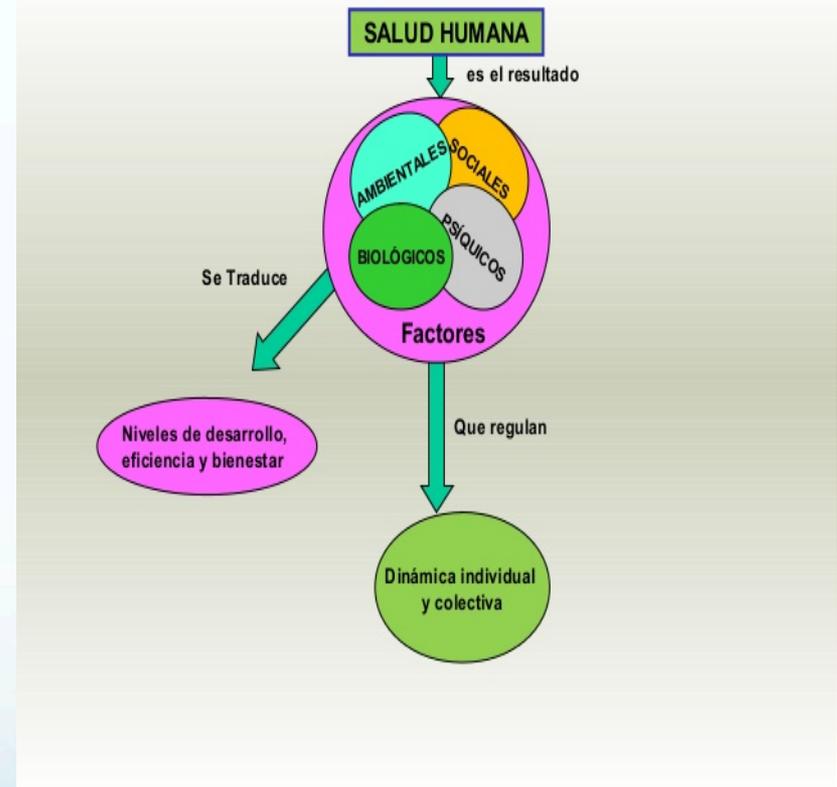
Componente principal



- *El dolor crónico, el cual es física y psicológicamente estresante. Se llama crónico, cuando se prolonga más de 6 meses, y puede provocarles irritación y frustración, tanto a la persona que lo padece como a la familia (les afecta su vida cotidiana).*

La Salud Física y los Estados Emocionales

- La salud física interviene en los estados emocionales positivos; sin embargo, se habla en sentido inverso.
- La salud del hombre y la mujer está constituida por un proceso complejo sustentado en la base de un equilibrio Bio-Psico-Social.



Los Estados Emocionales

- Son procesos psicológicos que frente a una amenaza a nuestro equilibrio físico o psicológico, actúan para reestablecerlo, ejerciendo así un papel adaptativo. Sin embargo, en algunos casos, las emociones influyen en la contracción de enfermedades.
- Su función adaptativa depende de la evaluación que haga cada persona haga del estímulo que pone en peligro su equilibrio, y de la respuesta que genere para afrontar su condición.



La Conexión Mente -Cuerpo: ¿Cómo sus emociones afectan su salud?

¿Qué es tener buena salud emocional?

- Cuando las personas están conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Cuando han aprendido maneras saludables de afrontar el estrés y los problemas que en ocasiones son partes de una vida normal.
- Cuando se sienten bien consigo mismas y tienen relaciones sanas.



Conexión Mente-Cuerpo en las ER

- Al aparecer los primeros síntomas, la persona comienza un proceso de asimilación psicológica de la pérdida de su salud y un proceso de duelo anticipado por la amenaza de pérdidas futuras.
- Estos procesos conllevan a un esfuerzo cognitivo y emocional crónico que resultan en una mayor vulnerabilidad psicológica.



Conexión Mente-Cuerpo en las ER

- Llevan al paciente a la fase de pérdida de confianza en sí mismo y a un debilitamiento progresivo de la auto-percepción de su Yo (**no** lo hace sentir merecedor de respeto y afecto).
- Esta pérdida de confianza impulsa a los pacientes a tener niveles bajos de autoestima (problemas con su auto eficacia).
- Por último, les impide tener la posibilidad de acceder a eventos reforzantes de tipo social.



Conexión Mente-Cuerpo en las ER

- El/la paciente al no ver mejoras en su enfermedad, y en algunos casos tener que afrontar retrocesos en su salud, podrían llegar a tener una percepción de falta de control de su condición y una resignación exagerada.
- Concluyen, que “nada ni nadie, será capaz de cambiar su situación”, - aunque se les presenten alternativas viables (Ejemplo: nuevos medicamentos u otros tipos de ayuda).



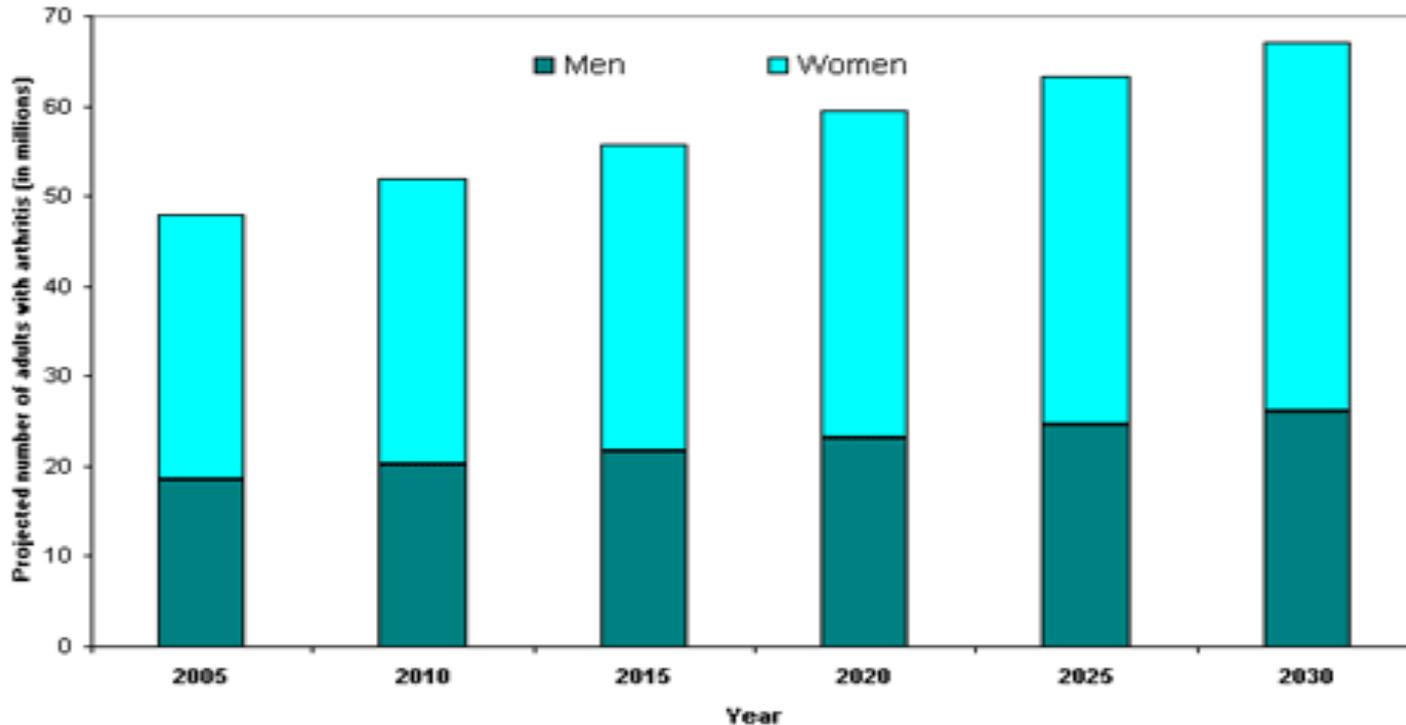
Datos Estadísticos



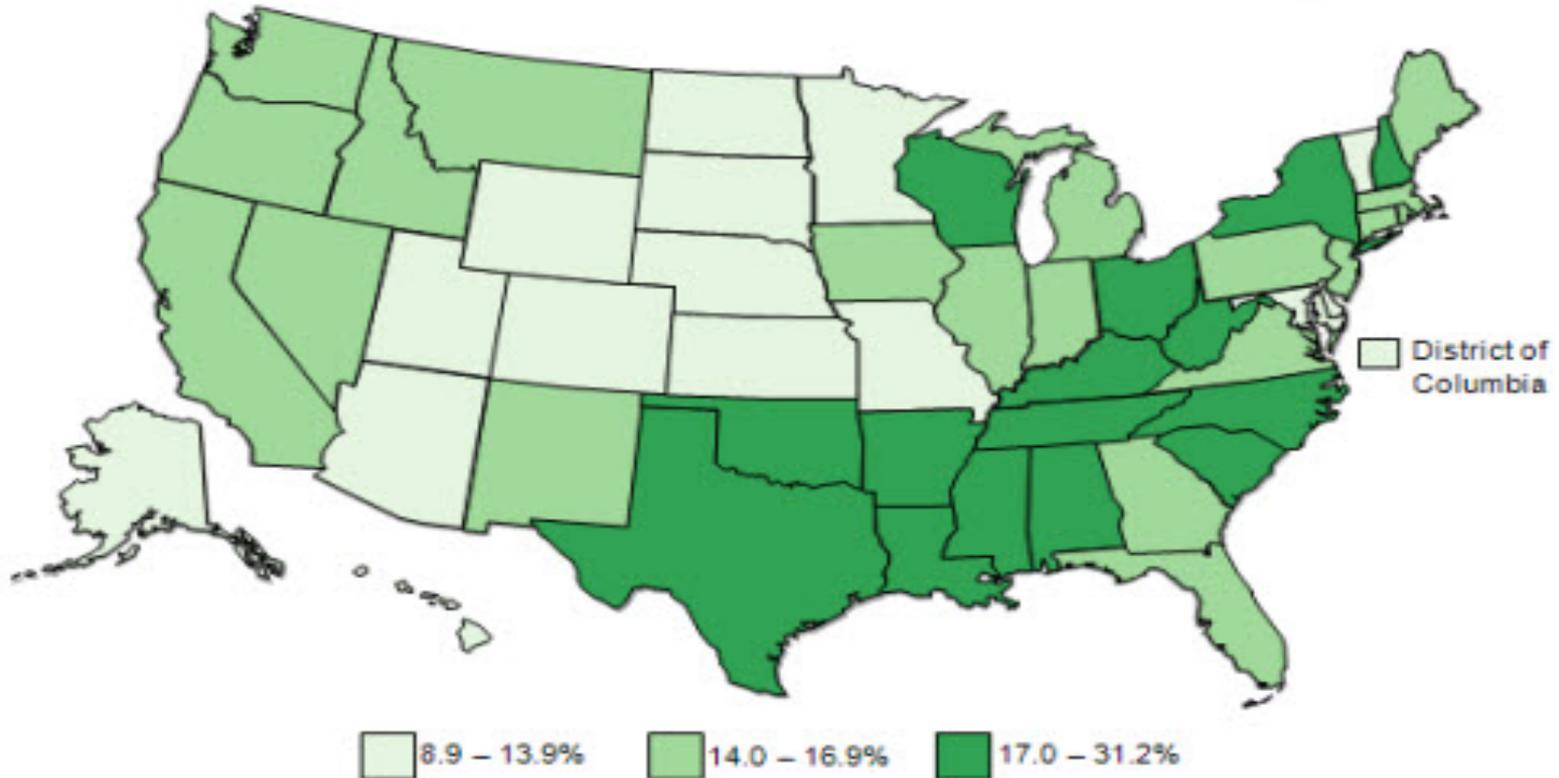
El Futuro de la Artritis 2030

(Basándonos en la prevalencia serán 67 millones de personas con la condición)

Arthritis is expected to affect millions more people in the coming years.



Arthritis-Attributable social participation restriction* affects at least 1 in 12 adults with arthritis in every state.

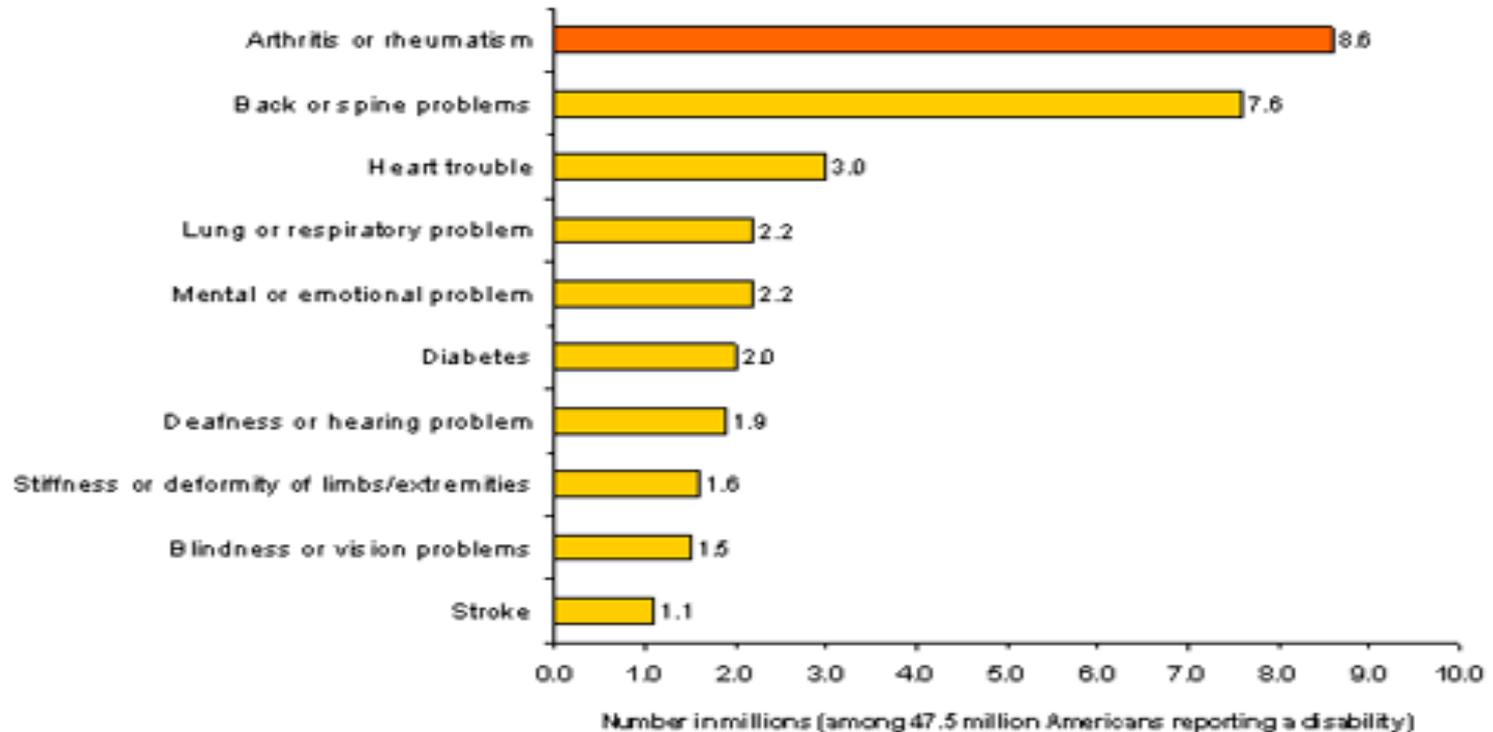


*arthritis interferes "a lot" with "normal social activities, such as going shopping, to the movies, or to religious or social gatherings"

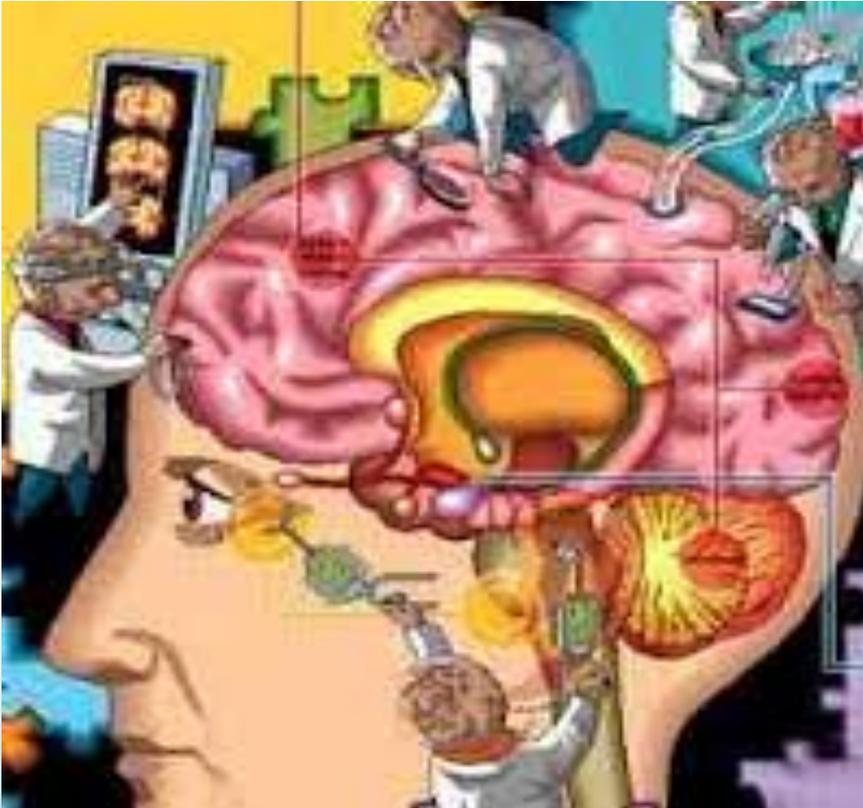
Age-adjusted proportion of arthritis-attributable social participation restriction among adults ≥ 18 years with arthritis, 2009 BRFSS.

La Discapacidad

Top 10 Causes of Disability among US Adults



Los Trastornos Mentales y el Dolor



Trastornos Mentales vs Emociones

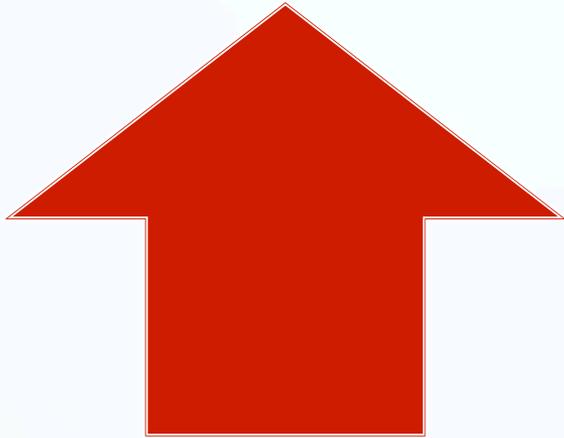
El
desconocimiento

La
incertidumbre

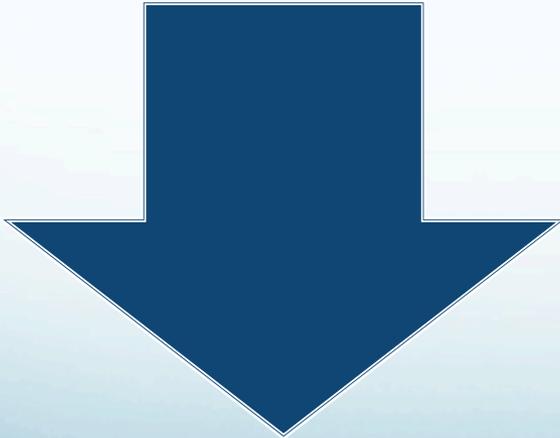
La
incomprensión



Los 2 Diagnósticos Asociados al Dolor...



Ansiedad



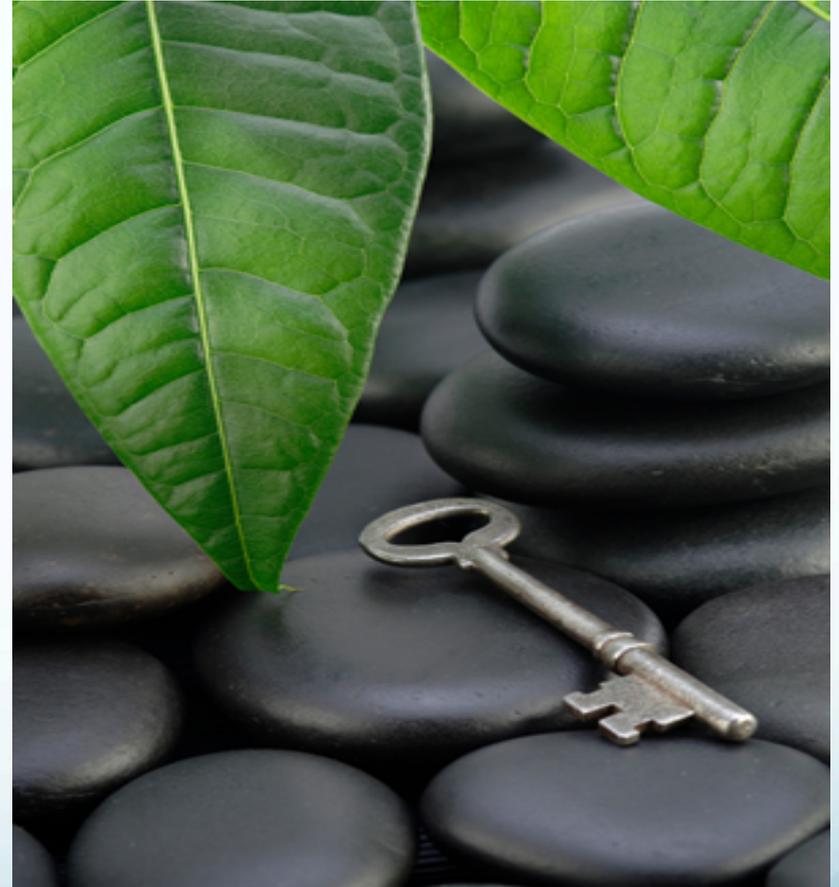
Depresión

Importancia de la Psicología- en el Tratamiento de las ER

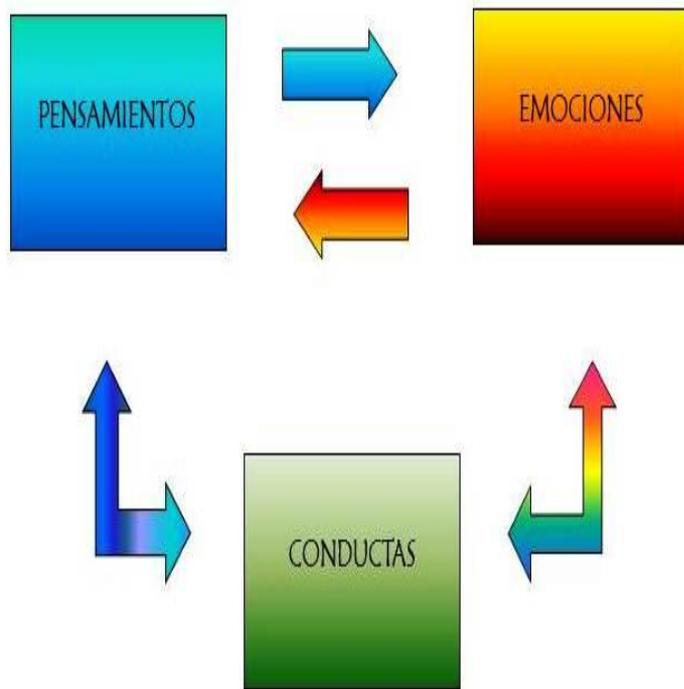


La Terapia Cognitivo-Conductual

- La terapia cognitivo conductual (TCC) es un tipo de tratamiento psicoterapéutico que ayuda a los pacientes a comprender que los **pensamientos y sentimientos** influyen en el **comportamiento**.
- Se utiliza comúnmente para tratar una amplia gama de trastornos, incluyendo fobias , adicciones, la depresión y ansiedad.



La Meta del Tratamiento Psicológico es...



- ✓ Actuar sobre el dolor, de modo que los sistemas de regulación natural operen adecuadamente.
- ✓ Evitar que el dolor se haga dueño de la vida del paciente.
- ✓ Ayudar a que el/la paciente pueda lograr su adherencia al tratamiento.

Mitos sobre el Tx psicológico...

1. Eso es sólo de locos

- No es cierto. La psicoterapia no sólo se aplica en trastornos mentales.

2. No es algo científicamente

Probado

- Existen métodos estructurados y validados estadísticamente como eficaces para el tratamiento terapéutico, tanto en la terapia cognitivo-conductual, como en otros modelos terapéuticos.

3. Es otra medicación

- El psicólogo **no** receta medicamentos. Su labor es trabajar con las emociones y cogniciones de la persona que viene a terapia.





4. Es para débiles

- Requiere un gran valor aceptar que tenemos un problema y que necesitamos ayuda.

5. Es para quien no tiene con quién hablar

- Todos necesitamos que nos escuchen. En terapia te sentirás no sólo escuchado, sino comprendido.

6. Nunca terminas

- El tiempo de terapia depende de la persona. Algunos modelos terapéuticos tienen un tiempo de sesiones determinado (20 sesiones), pero el objetivo de la terapia es que logres todo lo que te propones con este proceso y que sea lo más breve posible.



7. Todos los terapeutas son iguales

■ **No**, un ejemplo es: como cuando el médico te receta un medicamento, si ese no te funciona tienes que probar otro. Los psicólogos somos personas y por lo tanto, no estamos libres de errores. * * * *antes de acudir a terapia infórmese* * * *

8. Cuesta demasiado.

- Hay opciones.

9. Solo te sientes peor

- Es normal que al principio te sientas peor, es normal que al darte cuenta de cosas en tu vida que no te gustan y han estado mucho tiempo presentes te sientas peor. Pero con el trabajo en terapia conseguirás aceptar y superar el dolor. Cuidar tu salud mental es la mejor inversión para vivir una vida plena.

Beneficios empíricamente validados...

- ❖ Reducen significativamente la manifestación del dolor y la adquisición de Trastornos Psicológicos.
- ❖ Promueven una mayor “adherencia” al tratamiento médico.
- ❖ Los estudios han reportado que el/la paciente tiene mayor capacidad de control del dolor, aún *hasta 15 meses luego* de haber culminado el tratamiento psicológico.



Modalidades de Tratamiento Psicológico

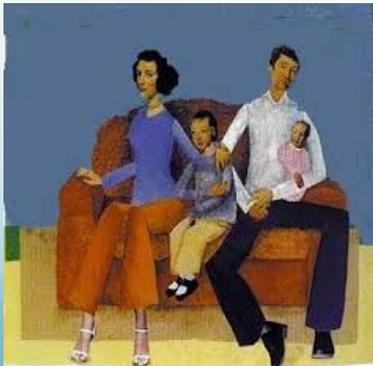


❖ Individual

❖ Pareja

❖ Familia

❖ Grupo



Otros Tx complementarios adicionales...



Terapias complementarias



Recomendaciones Finales...



1. Seamos Agradecidos

- ❖ Demos gracias por lo que tenemos, a pesar de nuestras condiciones de salud. Si hacemos una lista diariamente de por lo menos de entre 3- 5 cosas por lo cual estemos agradecidos, nos sorprenderemos de ver cómo nuestra actitud mejorará día a día.



2. Seamos proactivos con nuestra salud..

- ❖ Recuerde que la salud es un regalo que muchas personas **no** tienen. Si en este momento estamos estable, trabajemos para mantenernos así.
- ❖ Programemos nuestras citas con nuestros doctores, alimentémonos mejor, descansemos y de ser posible incluya los ejercicios.



3. Practiquemos el amor propio

- ❖ Comencemos cada día como un nuevo inicio y **no como la misma cosa de siempre.**
- ❖ Mantengamos nuestra mente fuera de culpa, y démonos la oportunidad de ser felices por el bien de nosotros mismos.



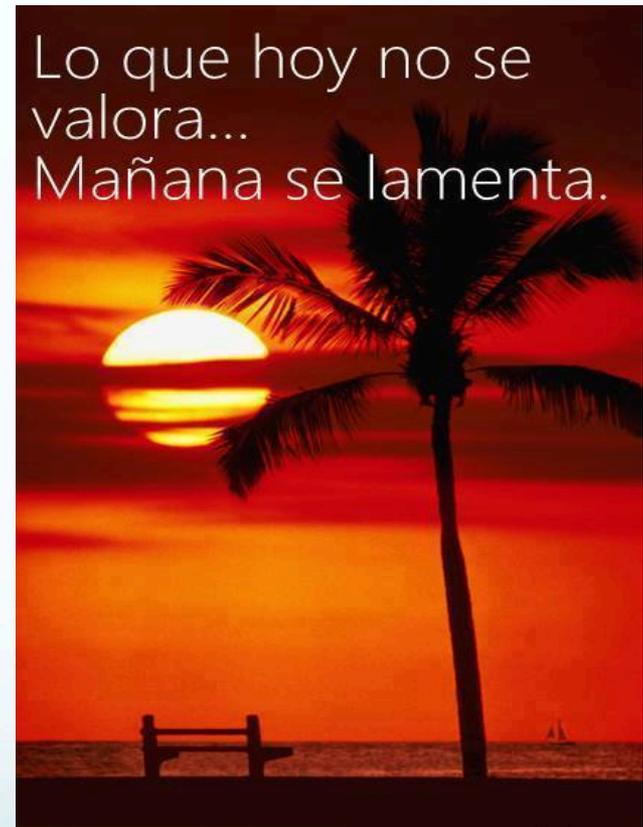
4. Practiquemos algo nuevo en pareja

- ❖ Acordemos con nuestra pareja aprender algo nuevo juntos o vamos a verificar ¿qué nos hace felices a ambos?.
- ❖ Las parejas que pasan tiempo juntas en intereses comunes, *son más propensas a quedarse de igual forma en los tiempos difíciles.*



5. Aprendamos a vivir el momento

- ❖ Podemos pasar horas soñando con el mañana o podemos simplemente disfrutar el hoy.
- ❖ Encontremos la manera de apreciar la vida que tenemos y trabajemos para extenderla hacia el mañana.
Lamentándonos por lo que pudo ser o anhelar lo que pudimos haber tenido, sólo obscurecerá nuestro día.



6. Piense Positiva-Mente

¡Tomemos la decisión de ser personas positivas abramos las cortinas y dejemos que la luz entre; respiremos profundamente y enfrentemos cada día.

No todos los días serán buenos, pero como afrontemos el día y la vida es lo que hará la diferencia.



vmambru1@suagm.edu



Referencias

- Becerra, M. (2012). Grupo Ars XXI de Comunicación, S.L.
- Coscollá, A., Caro, I., Calvo, I. & López, B. (2008). Boletín de Psicología. Vol. No. 22, pp. 27-50.
- Moix J., Casado I., y Coautores del Manual del Dolor (2011). Terapias Psicológicas para el Tratamiento del Dolor Crónico. *Clínica y Salud*. Vol. 22, no. 1, pp. 41-50.
- Piqueras, J., Ramos, L., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones Negativas y su Impacto en la Salud Mental y Físicas. *Suma Psicológica*. Vol. 16, No 2. pp. 85-112.
- Rodero, B., Garcia, J., Casanueva, B., y Sobradiel, N. (2008). Exposición en imaginación como tratamiento del catastrofismo en fibromialgia: Un estudio piloto. *Actas Especiales en Psiquiatría*. Vol. 36, pp. 1-4.
- Statistics by Country for Rheumatoid Arthritis. Recuperado de: http://www.rightdiagnosis.com/r/rheumatoid_arthritis/stats-country.htm
- Van-der, C., Couceiro, S., Mateu, M. Margarit, C. Peiró, A. y Pérez, E. (2012). *Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*. Vol. 101, pp. 33-42.
- Vallejo, M. (2008). Perspectivas en el estudio y tratamiento psicológico del dolor crónico. *Salud*. Vol. 19 pp. 417-430.

Referencias Electrónicas

- <http://espanol.arthritis.org/espanol/combata-el-dolor/dolor/folleto-controlando-dolor/>
- <http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/imprimia-un-folleto/dc-ar/>
- <http://www.healthline.com/health/rheumatoid-arthritis/facts-statistics-infographic>
- http://www.cdc.gov/arthritis/data_statistics/national-statistics.html
- <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/emotional-wellbeing/mental-health/mind-body-connection-how-your-emotions-affect-your-health.html>
- <http://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Rheumatoid-Arthritis>
- <http://www.clevelandclinic.org/health/sHIC/html/s4750.asp>
- <http://rheumatoidarthritis.net/what-is-ra/ra-statistics/>

- http://www.depresion.psicomag.com/enfermedades_reumaticas.php
- <http://metapsy.org/tag/valor/>
- https://www.google.com.pr/search?q=http://arthritis.net/statistics/&biw=1366&bih=622&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAYQ_AUoAWoVChMIts_ux7bZyAIVQZkeCh2kIAj6&dpr=1#imgrc=IvHocNZvCLEVXM%3A
- <http://mamiverse.com/es/tips-para-psicologia-positiva-54782/>
- <http://www.psicologiacientifica.com/relacion-emociones-y-salud/>