club vital CONGRESO

AMEDCO

AMESVIDA COLOMBIA

ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

SOCMEF Sociedad Colombiana de Medicina Familiar

Estrés como enfermedad sistémica

Diego A. Beltrán
Médico Familiar
Esp. Docencia universitaria
MSc Epidemiología
Docente - Medicina Familiar UEB
Presidente - Capítulo Centro SOCMEF

Contenido

- Estrés: Del Mecanismo Adaptativo a la Patología
- Evolución Histórica de las Teorías del Estrés
- Mecanismos de impacto fisiológico
- Determinantes Psicosociales, Apoyo Familiar y Género
- Evaluación de la Carga Perceptiva y Herramientas Escalares
- Estrés y patologías seleccionadas
- Intervenciones e integración a la MEV
- Conclusiones

Estrés: Del Mecanismo Adaptativo a la Patología

El **estrés** se define formalmente como la respuesta fisiológica o psicológica del organismo frente a estresores internos o externos

Estrés: Del Mecanismo Adaptativo a la Patología

1

Función Biológica Evolutiva:

- Activar sistemas conductuales y fisiológicos orientados
- Incrementando la probabilidad de supervivencia.

2

Transición a la Patología:

- Exposición prolongada sin periodos de recuperación
- Sistema de adaptación se desregula, desencadenando patologías

3

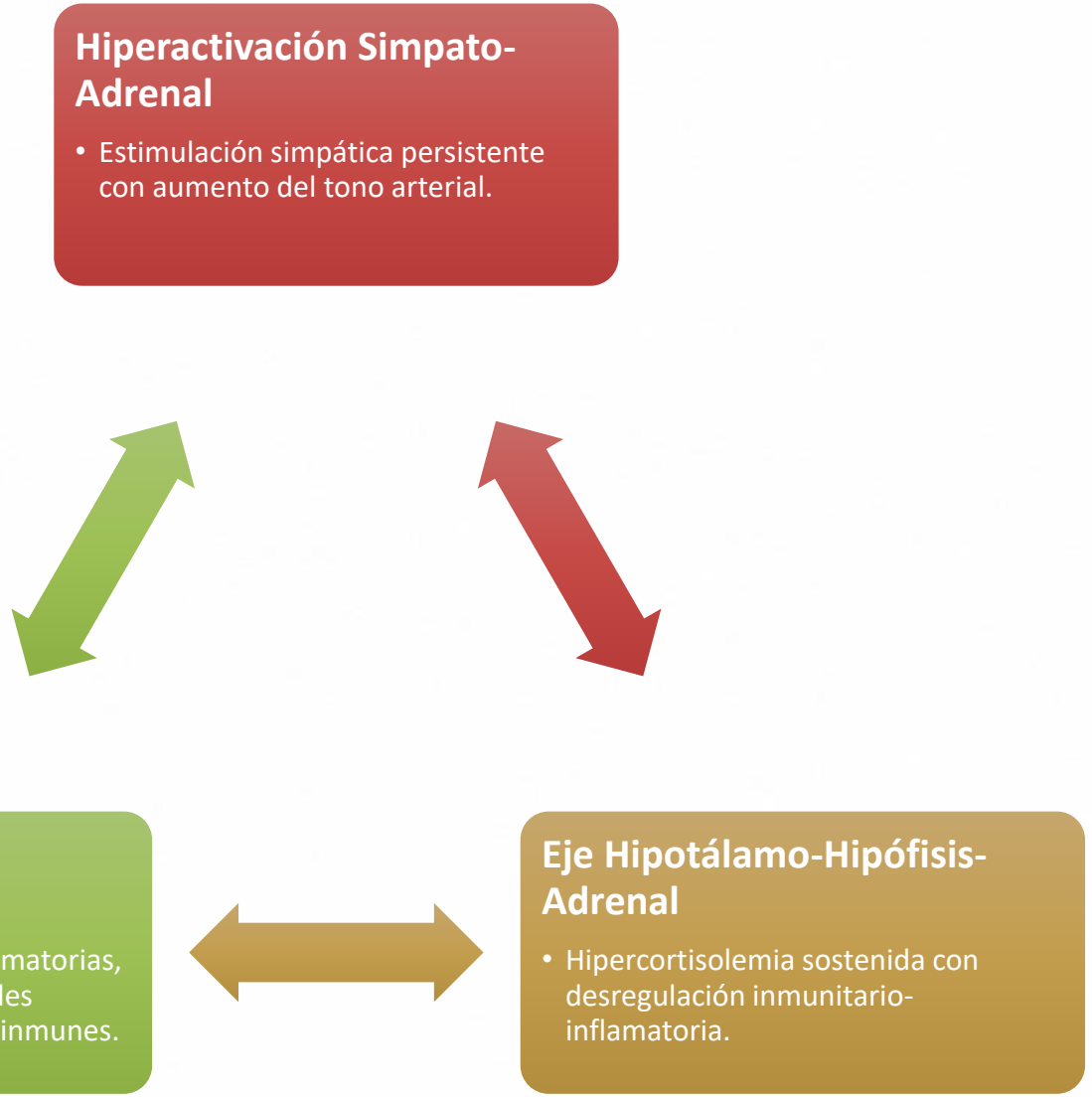
Perfil Sintomático Sistémico:

- Cuadro con interrupción del sueño, sintomatología depresiva, disfunción cognitiva, quejas somatoformas y un deterioro de la calidad de vida

Evolución Histórica de las Teorías del Estrés

Walter Cannon	**"Lucha o Huida" (Fight-or-Flight)**: identificó la respuesta caracterizada por la activación del sistema nervioso simpático para preparar al organismo ante emergencias o amenazas ambientales inmediatas.
Hans Selye	**Síndrome General de Adaptación (SGA)**: introdujo el concepto moderno de estrés al describir las tres fases fisiológicas universales (alarma, resistencia y agotamiento), demostrando cómo el estrés sostenido agota los recursos y favorece la aparición de enfermedades.
Shelley Taylor	**"Cuidar y Entablar Amistad" (Tend-and-Befriend)**: Propuso un paradigma bioconductual centrado en la protección de la red social, el cuidado de la prole y la búsqueda de afiliación como mecanismos alternativos o complementarios a la lucha o huida.
Robert Sapolsky	**Carga Alostática e Hipercortisolemia**: Semostró que la exposición constante a estresores y falta de control provocan hipercortisolemia crónica, acelerando el desgaste orgánico y produciendo alteración.

Mecanismos de impacto fisiológico



Determinantes Psicosociales, Apoyo Familiar y Género

Brecha de Género en la Vulnerabilidad

- Las mujeres presentan de forma sistemática un porcentaje mayor de distrés emocional, distrés por diabetes y síntomas de ansiedad en comparación con los varones.

Carga de Roles y Expresión Somática

- Esta disparidad se atribuye a la acumulación de demandas y a una mayor disposición a reportar sufrimiento psicológico.

Redes de Apoyo y Soledad

- La falta de un compañero de vida o de apoyo familiar directo incrementa sustancialmente el distrés psicológico y empeora el control de patologías crónicas

Evaluación de la Carga Perceptiva y Herramientas Escalares

Perceived Stress Scale (PSS-10)

- Considerable estándar de oro para medir la percepción global del estrés en términos de impredecibilidad, falta de control y sobrecarga en el último mes.

Diabetes Distress Scale (DDS)

- Herramienta específica de 17 ítems dividida en 4 dominios esenciales: Carga Emocional, Estrés Interpersonal, Estrés del Régimen Terapéutico y Estrés Relacionado con el Médico.

Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)

- Escala validada internacionalmente para cuantificar de forma tripartita la severidad de disfobia/depresión, excitación autonómica/ansiedad y activación nerviosa/estrés en pacientes con afecciones crónicas.

HTA/ECV

DM

Es c st al humano… ¿Pero al humano con patología c

Cefaleas

Estrés Emocional y Patología Cardiovascular

Distrés en Cardiopatías

- Pacientes con ECV en AP, el 76.4% presenta al menos un síntoma de distrés psicológico (ansiedad: 46.0%, depresión: 40.0%, estrés: 30.0%).

Impacto en el Pronóstico Cardiovascular

- La depresión y el distrés en enfermedad coronaria aumentan tasa de eventos recurrentes y son predictor independiente de mortalidad.

Factores Predictores de Estrés en ECV

- Mayor vulnerabilidad en mujeres, personas con comorbilidades no CV y mayor duración acumulada de ECV

Estrés y Manejo de la Hipertensión Arterial Esencial

Me despierto…

No dormí bien por que tenia cosas por hacer

Me tomo mis pepas…

Me toca tomarme una droga por algun motivo

Llego al trabajo…

1 hora de desplazamiento para qué???

Mi jefe es un bruto…

Hace mal y no deja hacer, y para peor me deja trabajo para la casa

Llego a la casa y la tengo alta..

Todo esto de hoy y me da 150/90 la tensión, que fastidio.

Estrés y Manejo de la Hipertensión Arterial Esencial

Etiología Psicofisiológica

- El estrés psicosocial y la tensión muscular y vascular contribuyen a la elevación de la presión arterial sistólica y diastólica.

Programas Integrados de Control del Estrés

- Un programa de 10 semanas centrado en concienciación somática, biofeedback y relajación logró reducciones significativas de la TAS y TAD en atención primaria. Esta disminución se mantuvo durante el seguimiento, sin otras intervenciones.

Eficacia Comparativa

- Las intervenciones no farmacológicas estructuradas representan una alternativa viable y costo-efectiva frente a la medicación en etapas iniciales de la hipertensión esencial leve

Estrés en Diabetes

Me despierto…

Dormí rico pero me toca puyarme el dedo!!!

Primer chuzón del día...

¿Cuántas unidades es que son?

Me siento mareado…

Ay no!!!! Venga me tomo la glucometria…

Ahora a pensar en el almuerzo y la cena

¿Qué me como para que no se me suba el azúcar? Me toca tomarme la pepa…

Hoy fue un buen día..

¿Será que algún día me podré relajar y comer lo que sea?

Estrés en Diabetes

Definición y Diferenciación

- Engloba las reacciones emocionales negativas frente a las exigencias continuas del autocuidado, el miedo a hipoglucemias y el riesgo de complicaciones
- La prevalencia de niveles elevados de estrés emocional en DM2 en AP alcanza el 22.5%.

Dominio Predominante

- La Carga Emocional representa la dimensión con mayor prevalencia de estrés elevado (43.5%), seguida por el Estrés Interpersonal (22.5%) y el Estrés en la Gestión de la Enfermedad (22.5%).

Consecuencias Metabólicas

- El distrés severo disminuye el autocuidado, deteriora la adherencia terapéutica y compromete el control glucémico medido por HbA1c

Estrés y Cefaleas

Estrés como Desencadenante Primario

- Los cambios diarios en el nivel de estrés psicológico demostraron ser el predictor más fiable y consistente del inicio de crisis de cefalea primaria.

Procesamiento Subcortical del Dolor

- Pacientes con migraña de alta frecuencia muestran alteraciones funcionales y de volumen en los ganglios basales en respuesta al estímulo nociceptivo.

Sensibilización Central por CGRP

- El péptido relacionado con el gen de la calcitocina (CGRP) y sus receptores en el núcleo espinal del trigémino (C1) median la cronificación del dolor y la alodinia ante el estrés prolongado

Sensibilidad a la Ansiedad, Arousal Ansioso y Somatización

Sensibilidad a la Ansiedad (AS)	Amplificación Somática	Estrés de Aculturación y Vulnerabilidad	Relevancia de la detección
• Miedo de origen cognitivo a las consecuencias negativas de las sensaciones de ansiedad y activación física.	• Factor que amplifica las reacciones ante cambio corporal, asociado con el arousal ansioso, la ansiedad social y la depresión.	• En poblaciones con estresores PS o migratorios, la interacción entre sensibilidad a la ansiedad y distrés ambiental asociado a alt. afectivas y somatización.	• Permite detectar a pacientes con tendencia a la catastrofización de síntomas físicos antes del desarrollo de patología psiquiátrica mayor.

No hay nada mas grave y serio que tenerle miedo al miedo, o vivir desde el miedo…

¿Y ahora que hacemos con el bendito estrés?

Intervenciones Tempranas y Trastornos de Adaptación

Estrés prolongado sin recuperación conduce a estados de agotamiento y desadaptación

Tratar los síntomas en fases iniciales evita la evolución a incapacidad y reduce costos

TCC autónoma con baja de estrés percibido y síntomas de agotamiento.

Las intervenciones psicosociales tempranas presentan una alta credibilidad y satisfacción

club vital
CONGRESO

Abordaje del Pensamiento Ansioso mediante Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)

Detonante e interpretación de amenaza



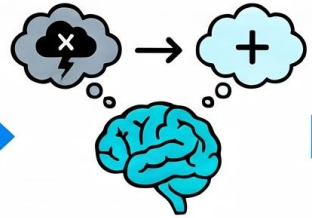
Aparición de sensaciones físicas o pensamientos que se interpretan de forma catastrofista (ej., atribuir palpitaciones a un ataque cardíaco).

Identificación mediante psicoeducación y autorregistro



Uso de módulos estructurados y registros para tomar conciencia de los patrones cognitivo-conductuales que incrementan el estrés.

Reestructuración cognitiva y revaloración



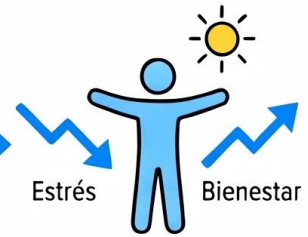
Modificación de la evaluación de amenaza mediante el cambio de atribuciones y la revaloración adaptativa de la situación.

Exposición sistemática y activación conductual



Aplicación de técnicas de exposición a estresores condicionados para romper las conductas de evitación y el agotamiento.

Reducción sostenida del estrés percibido



Disminución significativa de la sintomatología ansiosa y mejora general de la calidad de vida y el bienestar.

Gemini Notebook

Estrategias de Control Psicológico a lo Largo del Ciclo Vital

Control Primario (Persistencia): Dirigido a modificar el entorno y superar obstáculos.

- Renunciar prematuramente a metas personales se asocia de forma consistente con menor bienestar en todas las etapas de la vida

Control Secundario (Reevaluación Positiva): Adaptar los propios procesos internos y proteger recursos emocionales.

- En adultos mayores que enfrentan problemas de salud crónicos e incontrolables (hipertensión, artritis), el uso de reevaluaciones positivas atenúa el impacto del estrés sobre el bienestar subjetivo[83].

Terapias Basadas en Mindfulness (MBSR) y Relajación Progresiva

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

- Integra meditación y atención plena, mostrando éxito en el tratamiento.
- Reduce ansiedad y mejora el afrontamiento en mujeres con enfermedad cardíaca y en profesionales de la salud.

Relajación Progresiva de Jacobson

- Basada en la tensión y distensión muscular sistemática, reduce la activación del sistema nervioso simpático, disminuyendo la presión arterial y el tono neuromuscular[28].

Avances en Biorretroalimentación y Respiración

- El biofeedback de variabilidad del ritmo cardíaco y el reentrenamiento respiratorio (método van Dixhoorn) optimizan la respuesta vagal frente al estrés

Integración en Medicina del Estilo de Vida

Tamización de rutina

1. Implementar PSS-10 o DASS-21 en la consulta médica para pacientes con hipertensión, diabetes o multimorbilidad.

Evaluación de Factores Transdiagnósticos:

1. Medir calidad del sueño (PSQI) y sensibilidad a la ansiedad en pacientes con somatización severa.

Prescripción de Medicina del Estilo de Vida:

- Intervenciones grupales de MBSR o Relajación Progresiva.
- Higiene del sueño y reestructuración de rutinas de descanso.
- Promoción de la actividad física regular e integración de redes de apoyo psicosocial.

Escalonamiento de Cuidados Psicosociales:

- TCC Guiada o derivación a psicología clínica para casos con agotamiento o patología afectiva moderada-severa.

Conclusiones y Futuras Direcciones Científicas

- **El Estrés es un Desorden Sistémico**
  - El estrés no es únicamente un estado psicológico, sino una enfermedad sistémica que afecta los sistemas cardiovascular, neuroendocrino, metabólico e inmunitario[1].
- **Sinergia y Multimorbilidad**
  - La coexistencia de estrés y trastornos afectivos empeora sustancialmente el pronóstico de la diabetes, la hipertensión y la enfermedad coronaria[4].
- **Eficacia de las Intervenciones Basadas en la Evidencia**
  - Las intervenciones psicosociales (TCC, MBSR, Cuidado Colaborativo y Relajación) logran reducciones objetivas en la presión arterial, distrés y marcadores sintomáticos[7].
- **Reorganización de la Atención Primaria**
  - Es imprescindible transformar los modelos de atención médica integrando la evaluación mental de rutina y empoderando a los equipos multidisciplinarios para ofrecer una cobertura verdaderamente holística