

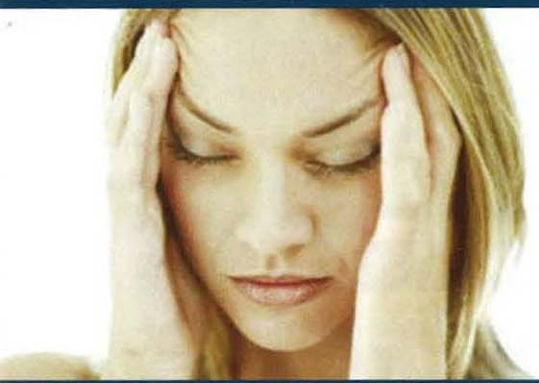
Creando bienEstar



MENTE Y CORAZÓN

Dra. Carolina Ruiz Toro

Psicóloga del Servicio de Salud Mental
del Hospital Infanta Elena de Valdemoro



Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de fallecimiento en España, según los datos reflejados del Instituto Nacional de Estadística (INE). Estas patologías provocaron en el 2006 una de cada tres muertes; el 46% fueron hombres y el 54% mujeres.

ESTRÉS, PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A Y SU RELACIÓN CON LA ENFERMEDAD CARDIACA.

Los trastornos cardiovasculares pueden desarrollarse debido a factores de riesgo clásico que todos conocemos, como son altos niveles de colesterol en sangre, la hipertensión, el hábito de fumar cigarrillos, la falta de ejercicio habitual y la ingesta de alcohol superior a 40 gramos diarios.

Sin embargo, estudios que datan de 1969 ya muestran que estos factores no pueden predecir siempre el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Por ello algunos investigadores se empeñaron en buscar otras variables que pudieran predecir el desarrollo, llegando a la conclusión de que el estrés y el patrón de conducta tipo A jugaban un papel importante en la precipitación. Son estas personas las que presentan frecuentemente comportamientos perjudiciales para el corazón.

En general, cuando una persona percibe una situación estresante, se producen una serie de cambios en el sistema cardiovascular. Por ello, si estas situaciones se repiten sistemáticamente se produciría un desgaste del mismo que puede convertirse en algún problema del corazón, como infarto o angina de pecho.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD TIPO A

- Velocidad, impaciencia, irritabilidad, siempre tiene prisa.
- Estilo dominante y autoritario.

- Pensamiento concretista, con dificultad para conocer y expresar sus emociones.
- Actitud hostil, dura, competitiva.
- Gran implicación en el trabajo, con tendencia a la actividad permanente.
- Preocupación por el rendimiento y los resultados finales, más que por el disfrute de la actividad mientras se realiza.
- Pocos intereses y relaciones personales al margen del trabajo.

¿PUEDE CORREGIRSE UN PACIENTE CON PERSONALIDAD TIPO A?

La prestigiosa organización Asociación Americana del corazón (AHA) ha reconocido el incontestable beneficio que supone el tratamiento psicológico en pacientes aquejados de problemas cardíacos. En la terapia de grupo de Rehabilitación Cardíaca que llevamos a cabo en el Hospital Infanta Elena ayudamos a modificar este patrón de personalidad tan perjudicial para la salud, así como muchas otras conductas y síntomas que incrementarían las probabilidades de sufrir un nuevo episodio de cardiopatía.

Cuando una persona pasa a ser definido como un cardiopata o portador de una cardiopatía le genera un gran impacto en su vida y en la de su entorno familiar pasando desde períodos de vulnerabilidad, temores, depresión, ansiedad hasta pensamientos recurrentes respecto al futuro y sus actividades relacionadas éstas con el dolor, miedo a morir, a no poder volver a trabajar o a no poder mantener relaciones sexuales.

¿EN QUÉ CONSISTE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA?

Evaluación Psicológica inicial y final a cada paciente: es importante conocer el estado de ansiedad, de depresión y si presentan personalidad tipo A, cuando acuden a la terapia, para conocer la severidad de la sintomatología. Por otro lado, cuando finaliza ésta saber la evolución y conocer si necesitan continuar recibiendo tratamiento.

Entrenamiento en técnicas de relajación y de manejo del estrés: la relajación es el antídoto ante el estrés, por ello dedicamos 2 horas semanales a entrenar en estas técnicas y los pacientes deberán de practicar en casa y en su vida diaria, ya que son técnicas fácilmente aplicables en cualquier situación ej: discusión, mientras hacemos ejercicio,...

Programa Psicoeducativo: explicación de las conductas relacionadas con los factores de riesgo cardiovascular y como modificarlos.

Terapia de grupo de autoayuda: hablamos de cómo les ha afectado a su vida el presentar un trastorno cardiovascular y como aliviar dicha afectación, en la medida de lo posible.