

BIENESTAR EMOCIONAL

MUJER Y ARTRITIS



ESCUELA DE
PACIENTES



Artritis y Mujeres



ARTRITIS COMO FENÓMENO BIOPSICOSOCIAL

En todos los estadios del proceso salud-enfermedad coexisten factores biológicos, psicológicos y sociales implicados.

Nivel físico:

Malestar físico y otros síntomas: dolor, inflamación, fiebre...

Debilidad muscular y agotamiento general.

Cambios en los patrones de sexualidad.



The diagram features a central olive-green triangle with the text "Triángulo de cambios" inside. Three arrows point towards the triangle: one from the top pointing down, and two from the bottom corners pointing upwards and inwards. The background is a light beige color with a faint grid pattern.

Triángulo
de
cambios

Nivel social:

Pérdida del equilibrio familiar.

Pérdida del rol y asunción del rol de enfermo.

Cambios en el rol de los demás miembros de la familia.

Separación del entorno familiar.

Problemas de comunicación en la familia.

Cambio o pérdida de status social por la pérdida o cambio de trabajo. Aislamiento social.

Cambio en la utilización del tiempo libre.

Nivel psicológico:

Malestar emocional.

Pérdida de la independencia.

Modificaciones en la escala de valores y filosofía de vida.

Alteraciones en la autoimagen.

Sentimiento de impotencia y desesperanza.

Miedo a lo desconocido.

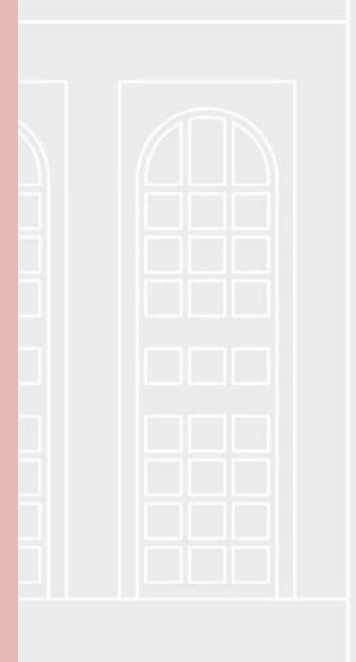
Respuestas depresivas, de negación o de agresividad.

Dolor y Artritis

Uno de los principales síntomas de la Artritis reumatoide es el dolor

4 componentes

- Nocicepción: detección neural del estímulo nocivo
- Sensación de dolor: la experiencia del dolor en respuesta al estímulo
- Respuesta afectiva al dolor: emociones asociadas a la experiencia de dolor
- Respuesta comportamental al dolor: llorar, gritar, quejarse, gesticular...



El componente psicológico hace referencia a:

-PENSAMIENTOS

- “Así no puedo hacer nada”
- “Sé que no me voy a curar”

-COMPORTAMIENTOS

- Dejar el tratamiento
- Ponerse agresivo ante dolor intenso
- Relacionarse mal con la pareja
- Relacionarse mal con los hijos

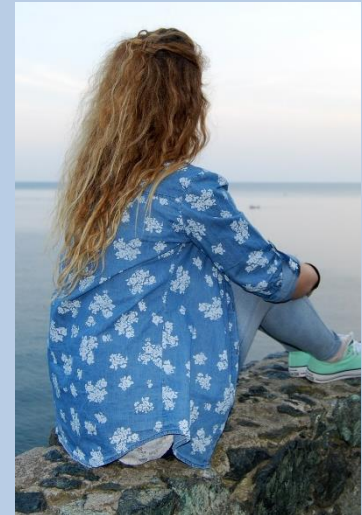
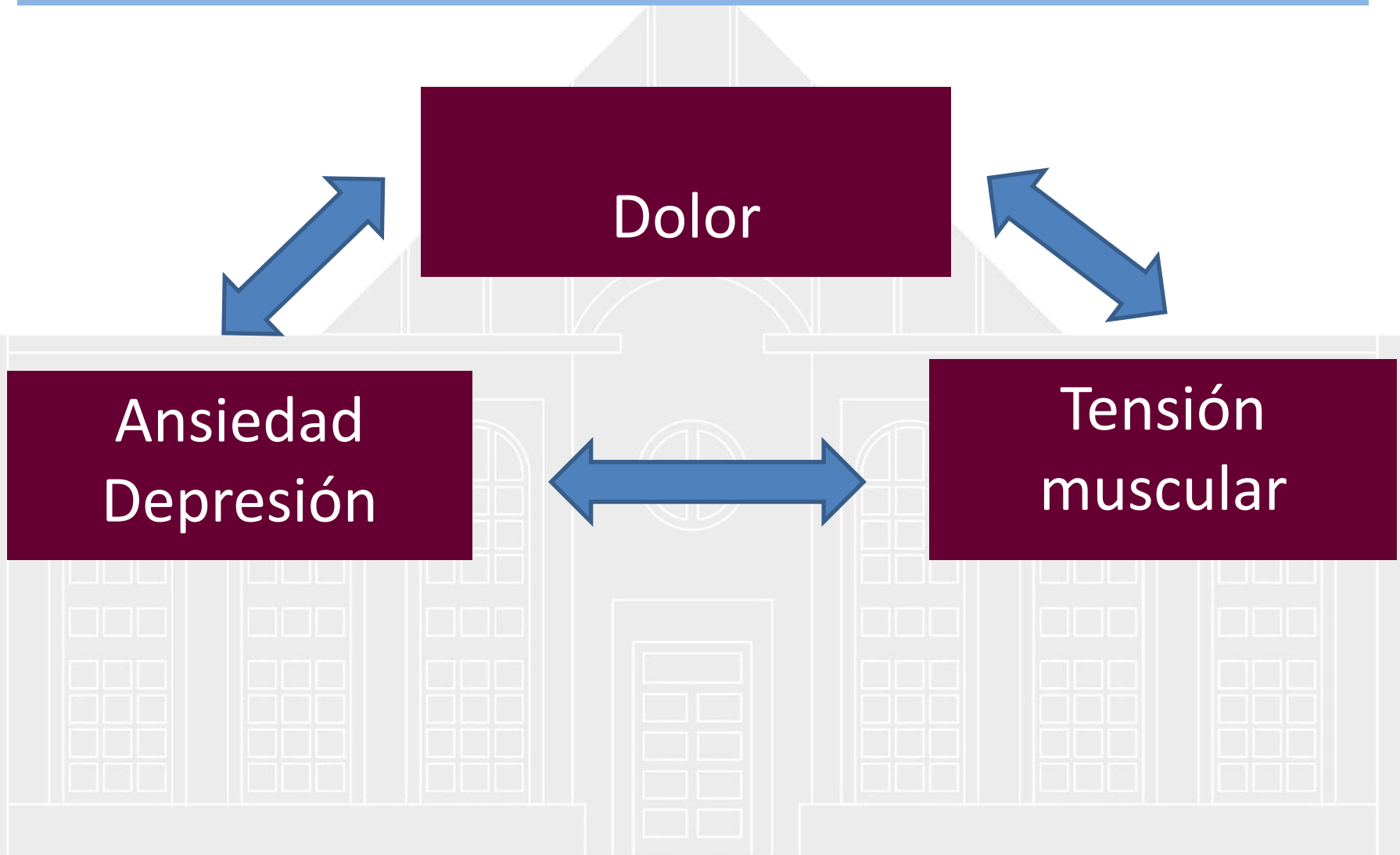


TABLA 1. Ejemplos de elementos que pueden afectar la percepción del dolor.

| <i>Factores que abren la puerta y aumentan el dolor</i> | | | |
|---|--|--|---|
| <i>Factores físicos</i> | <i>Factores emocionales</i> | <i>Factores cognitivos</i> | <i>Factores sociales</i> |
| <p>Tensión muscular.</p> <p>Nivel de actividad inapropiado.</p> <p>Posturas inadecuadas.</p> <p>...</p> | <p>Ansiedad.</p> <p>Depresión.</p> <p>Ira.</p> <p>Aburrimiento.</p> <p>...</p> | <p>Pensamientos tipo: «Jamás lo voy a superar».</p> <p>Centrarse en el dolor.</p> <p>...</p> | <p>Falta de apoyo familiar.</p> <p>Falta de actividades sociales.</p> <p>Falta de confianza con el médico.</p> <p>...</p> |
| <i>Factores que cierran la puerta y disminuyen el dolor</i> | | | |
| <i>Factores físicos</i> | <i>Factores emocionales</i> | <i>Factores cognitivos</i> | <i>Factores sociales</i> |
| <p>Medicación.</p> <p>Nivel de actividad apropiado.</p> <p>...</p> | <p>Relajación.</p> <p>Alegría.</p> <p>Ilusiones.</p> <p>...</p> | <p>Centrarse en proyectos placenteros.</p> <p>Distracción.</p> <p>Pensamientos positivos.</p> <p>...</p> | <p>Sentirse comprendido por los demás.</p> <p>Actividades sociales.</p> <p>...</p> |

Círculo vicioso del dolor



Estrés y ARTRÍTIS: modelo de Lazarus

- Las situaciones generan más o menos estrés según cómo las personas las evalúen y cómo las afronten
- Cuanto más amenazante se evalúe un evento y menos efectivas sean las estrategias de afrontamiento empleadas, mayor será el grado de estrés
- El dolor y la enfermedad (como elemento estresante) provocará más o menos discapacidad según cómo se evalúe y cómo se afronte.



Pensamientos automáticos

- Se disparan rápidamente ante una situación determinada.
- Es el “diálogo” que tenemos con nosotros mismos.
- Pueden incrementar el dolor y disminuyen su tolerancia.

EMOCIONES NEGATIVAS FUNCIONALES Y DISFUNCIONALES

•PREOCUPACIÓN VS. ANSIEDAD

Deseo que esto no suceda. Esto no puede suceder, sería horrible

•TRISTEZA VS DEPRESIÓN

Desearía altamente que no hubiera ocurrido.

No debería haber ocurrido, prueba que no valgo nada. Ya nunca podré ser feliz.

•DISGUSTO/ENFADO CON UNO MISMO VS. CULPABILIDAD

Siento no haber podido hacer bien...

¡Soy despreciable por haberme comportado así!

•APURO/FATIGA VS. VERGÜENZA

He hecho el tonto, he metido la pata.

¡Soy idiota, siempre estoy metiendo la pata!

•ENFADO VS. IRA

No me gusta lo que ha hecho, quiero que...

¡Cómo ha podido, es despreciable!

•MOLESTIA/INCOMODIDAD VS. IRRITABILIDAD

No me gusta esta situación.

No la puedo soportar.



“catastrofismo”

- Los individuos que tienen una visión catastrofista de su enfermedad son aquéllos que evalúan su dolor y la enfermedad como incontrolable, exageran las propiedades amenazantes y no pueden apartar su mente la enfermedad
- Cuanto mayor es el catastrofismo mayor es la discapacidad, e incluso mayor es la intensidad del dolor



Pensamientos que pueden AUMENTAR el dolor:

- "No puedo creer cuánto me duele; y nunca va a mejorar".
- "No puedo volver a una vida normal hasta que el dolor desaparezca".
- "No es justo". O, "Todo es culpa de _____".
- "En estas condiciones, no le sirvo de nada a nadie".
- "¿Por qué no pueden curar esto?"

Pensamientos que pueden DISMINUIR el dolor:

- "Conozco algunas buenas formas para controlar mi dolor. Intentaré..."
- "Hoy puedo hacer algunas cosas buenas, a pesar de mi dolor".
- "Hoy me siento agradecido por..."
- "Mi hija (pareja, hermano, amigo, etc.) me quiere y me valora".
- "Soy una persona fuerte y hoy voy a..."



Estrategias de afrontamiento

- Esfuerzos cognitivos y conductuales para superar la situación potencialmente amenazante.
- Las estrategias activas y dirigidas a la solución de problemas parecen estar relacionadas con una menor discapacidad e incluso menor dolor, mientras otras estrategias más pasivas están asociadas a un mayor nivel de dolor.

Estrategias

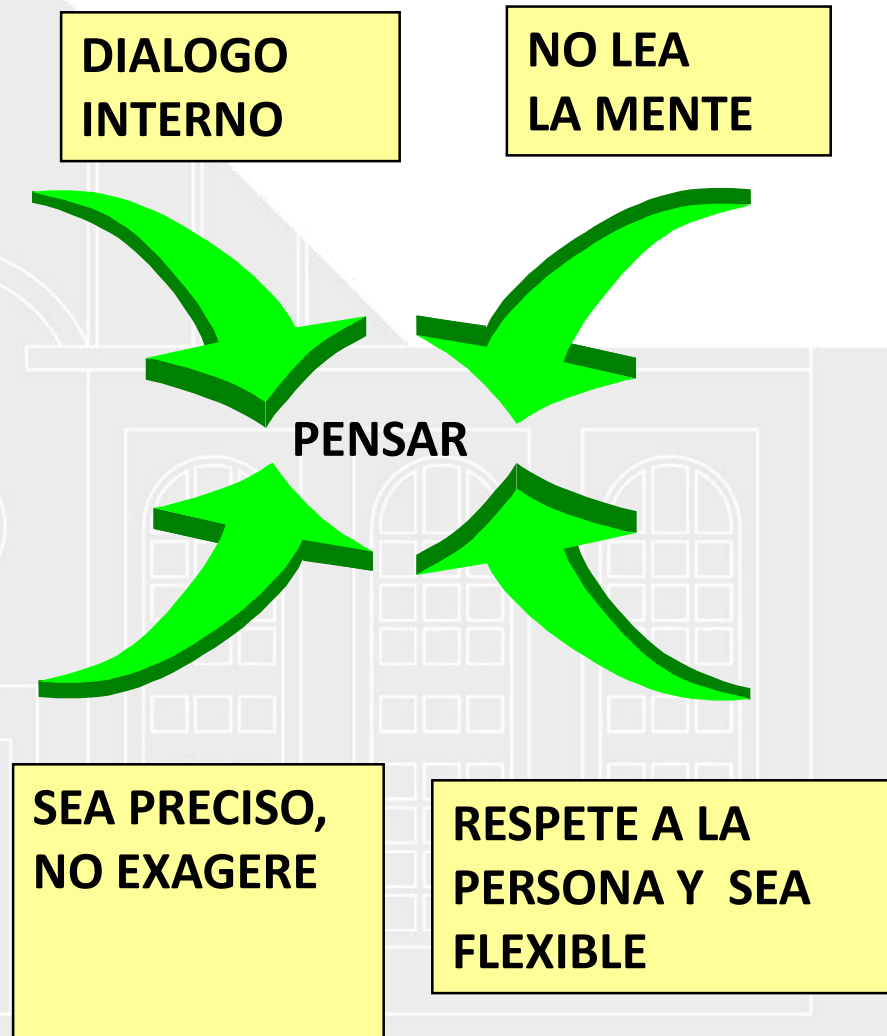
- Activas:
 - ✓ Realizar actividad física o terapia física
 - ✓ Despejar la mente de preocupaciones
- Pasivas
 - ✓ Restringir o cancelar actividades sociales
 - ✓ Tomar medicación para el alivio inmediato del dolor

Otras estrategias cognitivas

- Desviar la atención: Trato de pensar en algo agradable. Cuento nº o canto una canción para mis adentros
- Reinterpretar el dolor: Imagino que el dolor está fuera de mi cuerpo
- Sentencias auto-referidas: Me digo a mí mismo que puedo continuar a pesar del dolor. Me digo a mí mismo que puedo con ello
- Ignorar el dolor: No presto atención al dolor. Continúo como si nada sucediese

Sugerencias para evitar los pensamientos distorsionados

- No generalice, sea específico.
- Evite las calificaciones negativas: “incapaz...”
- No juegue a leer el pensamiento interpretándolo: “tu eres un pasota...”
- No se apegue a reglas estrictas: “ud. debería...”
- No exagere el significado de los acontecimientos.
- Desarrolle diálogos internos constructivos.



RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y EMOCIÓN

Modelo A – B – C... y D



DEBATE EMPÍRICO

Las creencias se consideran como hipótesis que hay que verificar en la realidad. **ESTRATEGIAS:**

- PRUEBA DE REALIDAD.

- ✓ ¿Es realista y posible ese pensamiento?
- ✓ ¿Qué datos hay a favor, en contra?
- ✓ ¿Qué probabilidad hay de que realmente ocurra lo que temo?

- BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS.

- ✓ ¿Se puede interpretar la realidad de otra forma?
- ✓ Si este pensamiento lo tuviera otra persona, ¿qué le dirías tú?

- REATRIBUCIÓN.

- ✓ ¿Es uno la única causa de lo que ocurre, el 100% responsable?
- ✓ ¿No te parece excesivo que seas tú el único, que sólo dependa de ti?
- ✓ ¿Esto que pienso me ayudará a mejorar mi enfermedad?
- ✓ ¿Pensar así me ayuda a resolver el problema?

Ejemplo

| A | B | C |
|---|--|---|
| Acontecimiento | Creencias | Consecuencias |
| PREPARANDO LA CENA SIENTO UN GRAN DOLOR EN EL BRAZO | <ul style="list-style-type: none">• “¿Por qué tengo siempre este dolor?”• “Soy inútil”• “No sirvo ni para hacer la cena a mi familia”• “Esto no va cambiar nunca” | <ul style="list-style-type: none">• Emocional: tristeza, enfado• Conductual: no hacer la cena (abandono de la actividad) |
| | <ul style="list-style-type: none">• “Otra vez el dolor”• “Ya me ha pasado otras veces”• “Pararé un momento a ver si se me pasa”• “Voy a pedir ayuda a mis hijos” | <ul style="list-style-type: none">• Emocional: disgusto, control y tranquilidad• Conductual: búsqueda de soluciones |

Otras estrategias conductuales

1. Establecer prioridades:

- ¿Qué pasaría si no hiciera...?
- ¿Quién me pone mis obligaciones, yo o los demás?
- ¿Cómo me sentiría si no hiciera..?

2. Eliminar obligaciones: poner límites a las demandas de los demás sin sentirnos culpables

3. Simplificar actividades: cambios en el hogar o en el lugar de trabajo

4. Bajar el listón: disminuir autoexigencias

5. Dividir tareas: menos cansancio y más sensación de control

6. Realizar un plan de acción y seguirlo

Elementos emocionales positivos

- Optimismo
- Estilos de afrontamiento adaptativos y activos
- Apoyo social percibido
- Sentido de la vida y espiritualidad
- Resiliencia
- Autoestima y autoconfianza
- Locus de control interno
- “Pequeños placeres”

RELAJACIÓN POR LOS 5 SENTIDOS

- ◉ La relajación sirve para encontrar un momento de paz y de tranquilidad, pero también nos ayuda a regular el metabolismo, la respiración y el ritmo cardíaco.
- ◉ El secreto de una relajación total está oculto en nuestro propio organismo, en nuestro cuerpo y en cada uno de nuestros cinco sentidos: tacto, gusto, oído, olfato y vista.
- ◉ Si las cosas que son positivas consiguen influenciar tus cinco sentidos, automáticamente te ayudarán a entrar en un estado de bienestar que te permitirá recuperar tu energía.

1. EL SENTIDO DEL TACTO

- ◉ Coger de la mano a un ser querido.
- ◉ Tomar un baño caliente o en el mar.
- ◉ Tocar la arena fina de la playa.
- ◉ Recibir un masaje o hacerse un automasaje.
- ◉ Utilizar una ropa suave y cómoda
- ◉ Acariciar una mascota.
- ◉ Acariciar una mantita o cojín.
- ◉ Jugar con una pelotita anti estrés suave.



2. EL SENTIDO DEL GUSTO

- ◉ Comer algo saludable como fruta jugosa y fría.
- ◉ Saborear un cuadradito de chocolate negro.
- ◉ Comer un dulce casero.
- ◉ Tomar una infusión y variar los sabores. Las más relajantes pueden ser pasiflora, melisa, valeriana, lavanda o tila.



3. EL SENTIDO DEL OÍDO

- ◉ Escuchar la música que te gusta.
- ◉ Canta o tararea tu canción favorita.
- ◉ Escuchar sonidos de la naturaleza como las olas del mar, la lluvia, los riachuelos, el viento, el canto de los pájaros, el movimiento de las hojas de los árboles, etc.
- ◉ Escuchar el sonido de una fuente.
- ◉ Escuchar canciones con una tonalidad grave y repetitiva como la música tibetana o los mantras.



4. EL SENTIDO DE LA VISTA

- ◉ Mirar imágenes relajantes, como la playa, montañas, nubes, el fuego, etc.
- ◉ Ver las fotos que más te gustan.
- ◉ Contemplar un paisaje de la naturaleza.
- ◉ Ver imágenes relajantes, de distintos colores y formas.
- ◉ Alumbrarnos con una luz tenue y cálida.
- ◉ Mirar un acuario.
- ◉ Decorar con plantas verdes, con flores, con colores e imágenes relajantes.



5. EL SENTIDO DEL OLFATO

- ◉ Oler un perfume, un aceite esencial (como azahar, lavanda o sándalo) o un aceite para masajes.
- ◉ Oler una flor o una planta (pino, lavanda...).
- ◉ Oler especias que nos gusten (canela, vainilla, orégano, albahaca, etc.).
- ◉ Poner una vela perfumada, incienso o aceite en una lamparita de aromaterapia, en el baño, en tu cojín o almohada.

