



EDSA
EDSA

Empresa de Energía
de Boyacá S.A. E.S.P.

LA
PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGÍA
Y EL ESTRÉS

Ps . Esp. Zaidy Luney Cruz E.

PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGÍA (PNIE)

- Estudia la interacción mente-cuerpo y sus consecuencias sobre la salud.
- Determina la respuesta frente a los estímulos intra y extra corporales en cada individuo.
- Concibe la enfermedad como producto de alteraciones de complejas redes de interacciones Biológicas-Psicológicas y Sociales.
- Integración los sistemas de control psíquicos y nerviosos con el sistema inmune y endocrino.

Dilatación de Pupilas
Síntomas: Visión borrosa

Reacción cutánea

Síntomas: Diaforesis, manos húmedas

Sequedad de boca

Síntomas: Dificultad al tragar

Aumento de inotropismo

Aumento de PA y FC

Síntomas: Corazón late mas fuerte o mas rápido, molestia en el pecho.

Respiración más rápida

Síntomas: Sensación de ahogo, parestesias

Secreción gástrica

Síntomas: Nauseas, emesis, epigastralgia.

Hígado libera azúcares

Síntomas: Hiperglicemia, mareos.

Liberación de adrenalina

Síntomas: Hiperactividad simpática

Cefalea, Mareos

Relajación de músculos

anal y vesical

Síntomas: Micción frecuente, diarrea.

Musculos tensos en cuello y espalda

Síntomas: Dolores musculares, temblores

Reacciones Físicas

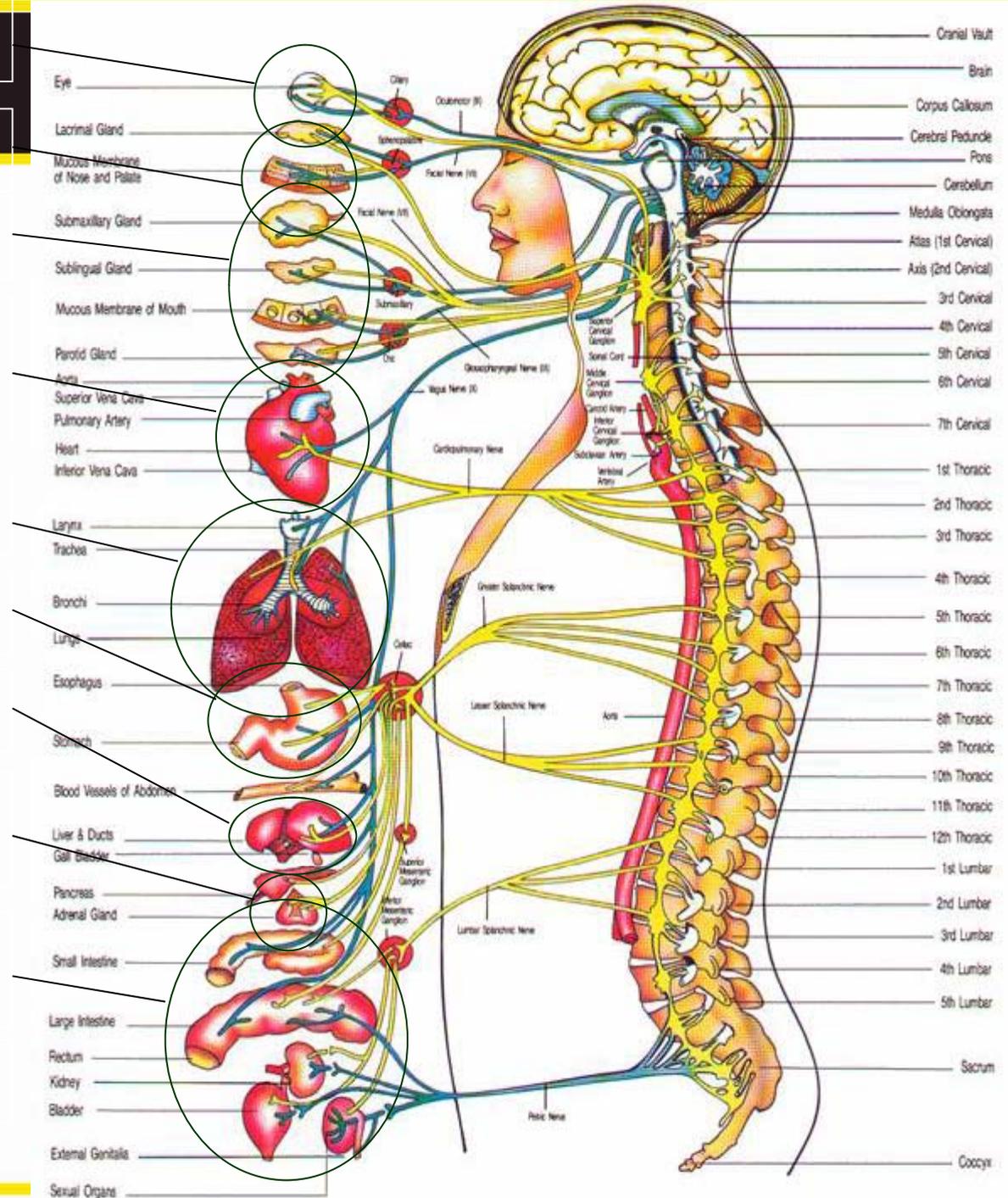


Tabla 8. Efecto de las intervenciones terapéuticas para reducir el estrés sobre el curso de la enfermedad neoplásica

Tipo de intervención	Efecto fisiológico	referencia
Aumento de la ayuda psico-social a enfermos con cáncer de mama	Disminución de la aparición de metástasis Aumento de la supervivencia	(Spiegel, 1989) ⁽²⁴⁾
Psicoterapia en pacientes con cáncer de mama resecado	Mejora psicológica Normalización de funciones inmunes Mayor tiempo a la recaída	(La Raja, 1997) ⁽²⁵⁾
Pacientes con melanoma que recibieron terapia de grupo	Menor tasa de recaída Disminución de la mortalidad	(Fawzy, 1993) ⁽²⁶⁾



EDSA
EDSA

Empresa de Energía
de Boyacá S.A. E.S.P.



**E
S
T
R
É
S**

TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS

- ▶ **Angustia**
- ▶ **Preocupación**
- ▶ **Irritación**
- ▶ **Agresión**
- ▶ **Depresión**
- ▶ **Mal funcionamiento de las facultades cognitivas**
- ▶ **Concentración**
- ▶ **Memoria**
- ▶ **Toma de decisiones**



TRANSTORNOS EN EL COMPORTAMIENTO

- ▶ **Disminución en el rendimiento laboral.**
- ▶ **Ausentismo.**
- ▶ **Inestabilidad e insatisfacción laboral.**
- ▶ **Consumo excesivo de tabaco, alcohol y drogas psicoactivas.**
- ▶ **Aumento de accidentes de trabajo.**



REPERCUSIONES FUERA DEL MEDIO DE TRABAJO

- Falta de iniciativa
- Pasividad
- Falta de participación en la comunidad
- Conflictos familiares
- Estrechez de intereses y amistades

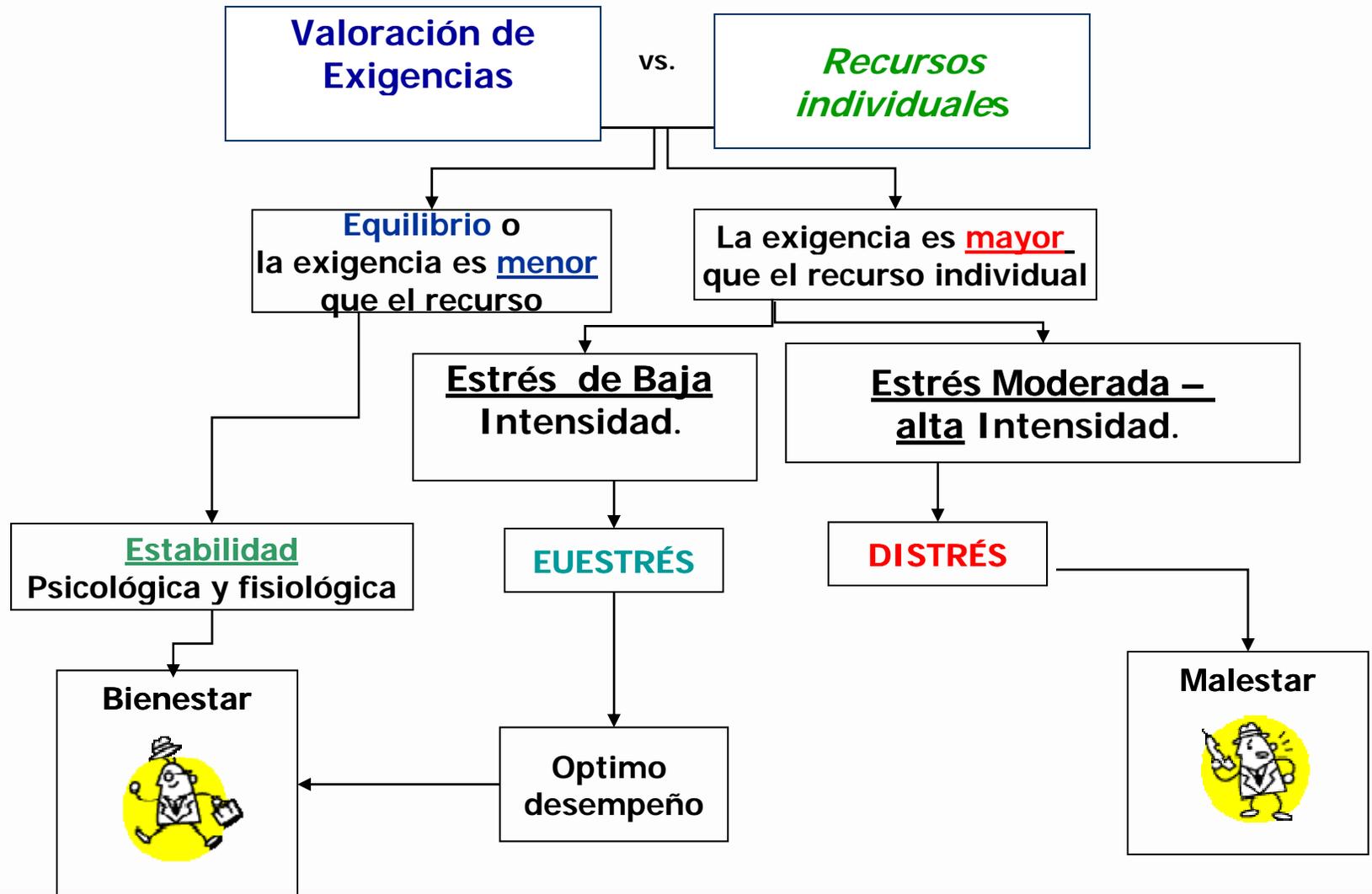


QUÉ ES EL ESTRÉS?

Estrés:
Respuesta
fisiológica y psicológica que
emite un individuo ante un
estresor.



Estresor:
Evento o situación
potencialmente
perjudicial
para el individuo.



Son aquellas en las que la reacción de estrés, por su **persistencia** y/o por su **intensidad**, activan el mecanismo fisiopatológico de una enfermedad.



PATOLOGÍAS DIAGNOSTICADAS

Trastornos Mentales	Enfermedades del Sistema Circulatorio	Enfermedades Osteomusculares	Enfermedades Gastrointestinales	Enfermedades del Sistema Nervioso
<ul style="list-style-type: none"> - Depresión - Ansiedad - TEPT - Reacción Aguda de estrés - Cambios perdurables de la personalidad - Psicosis - Fobias - Uso, abuso y dependencia de sustancias 	<ul style="list-style-type: none"> - Hipertensión - Infarto del miocardio - ECV - Angina de Pecho 	<ul style="list-style-type: none"> - Fibromialgia - Espasmos - Síndrome miofacial - Distonia - Cervicodorsalgia - Fatiga crónica 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermedad Ácido Péptica - Gastritis 	<ul style="list-style-type: none"> - Cefalea tensional - Insomnio - Vértigo

ESTRÉS Y ENFERMEDAD



- Causante de numerosos trastornos físicos como son:
 - Las úlceras bucales suelen aparecer en periodos de estrés
 - Las cefaleas y los problemas psicológicos, incluyendo la ansiedad y la depresión, pueden estar vinculados a acontecimientos estresantes.
 - El estrés suele causar diversos tics musculares y nerviosos
 - Un periodo de estrés puede aumentar la propensión a padecer resfriados y otras infecciones pulmonares

- la tensión arterial elevada puede empeorar durante los periodos de estrés.
- Los problemas cardiacos, incluyendo dolores cardiacos y anomalías en el ritmo y la frecuencia cardiaca, suelen estar relacionados con el estrés.
- El estrés puede causar o agravar la gastritis, las úlceras, la colitis ulcerosas y el síndrome de colon irritable
- Entre los problemas causados por el estrés se incluyen los trastornos menstruales en las mujeres, así como la impotencia y la eyaculación precoz en los hombres.

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

- ❖ **Conózcase a si mismo**
- ❖ **Determine situaciones que le producen estrés**
- ❖ **Tenga una actitud positiva**
- ❖ **Duerma un número suficiente de horas**
- ❖ **Cambie la rutina**
- ❖ **Delegue tareas**
- ❖ **Buenos hábitos alimenticios**
- ❖ **Aprenda a relajarse**
- ❖ **Visualice situaciones futuras**
- ❖ **Disfrute al máximo la vida**

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Empresa de Energía
de Boyacá S.A. E.S.P.

- Identificar que situaciones generan malestar, ansiedad o frustración, que factores nos predisponen al estrés (carecer de recursos de afrontamiento, bajo control emocional, déficit de habilidades de comunicación etc.)
- Identificar que factores desencadena el proceso (exceso de trabajo, inseguridad en el empleo, inadecuadas relaciones interpersonales, falta de promoción etc)

MEDIDAS PREVENTIVAS



□ PAUTAS DE CONDUCTA

- Desarrolla un buen estado físico:
 - ✓ empezar con poco ejercicio
 - ✓ mejor colectivo que individual
 - ✓ Elegir un ejercicio que divierta
 - ✓ Lo importante el tiempo: no la intensidad ni el tiempo a recorrer
 - ✓ Usar la creatividad: bici estatica con DVD o videojuegos



BENEFICIOS

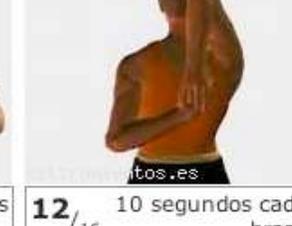


A NIVEL FISICO

- Fortalece el corazón
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Elimina dolores de articulaciones
- Reduce la osteoporosis
- Facilita la digestión
- Fortalece músculos y ligamentos
- Refuerza la voluntad

A NIVEL PSICOLOGICOS

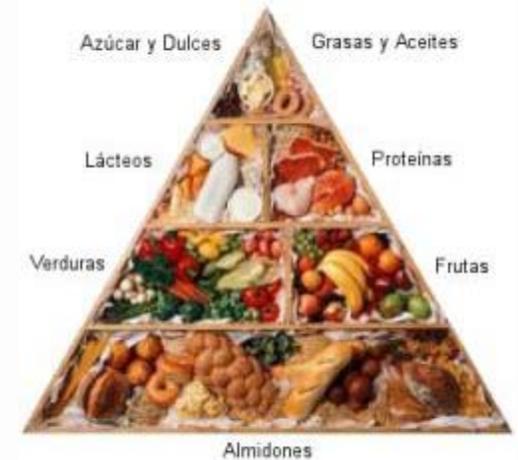
- Previene el insomnio
- Segrega endorfinas que a su vez modera las emociones
- Produce relajación
- Previene le estrés

 tiramientos.e	 tiramientos.es	 tiramientos.es	 Estiramiento
1 / _{ref1} 16 10 segundos cada lado	2 / _{ref23} 16 20 segundos	3 / _{ref54} 16 5 segundos	4 / _{ref2} 16 10 segundos cada lado
 tiramientos.es	 tiramientos.es	 tiramientos.es	 tiramientos.es
5 / _{ref3} 16 20 segundos	6 / _{ref11} 16 2 veces 5 segundos cada una	7 / _{ref30} 16 15 segundos cada brazo	8 / _{ref39} 16 2 veces 5 segundos cada una
 tiramientos.es	 tiramientos.es	 tiramiento	 tiramientos.es
9 / _{ref41} 16 15 segundos	10 / _{ref48} 16 15 segundos cada brazo	11 / _{ref49} 16 15 segundos	12 / _{ref53} 16 10 segundos cada brazo
 tiramiento.es	 tiramientos.es	 tiramientos.es	 tiramientos.es
13 / _{ref43} 16 15 veces cada mano cada sentido	14 / _{ref36} 16 30 segundos	15 / _{ref45} 16 10 segundos cada lado	16 / _{ref46} 16 15 segundos

E J E R C I C I O S

•ALIMENTACIÓN CONTRA EL ESTRÉS

- Disminución de los azúcares refinados
- Disminución de las proteínas de origen animal
- Disminución de las grasas saturadas y el colesterol
- Aumento del consumo de fibra vegetal
- Disminución del consumo de alcohol
- Aumento del consumo de frutas y verduras
- Consumo de legumbres
- Consumo de aceite de oliva
- Consumo de frutos frescos
- Aumento en el consumo de pescado, especialmente le llamado pecado azul



DESCANSO APROPIADO



- No estar en la cama mas tiempo del necesario para dormir. Acostarse cuando se tenga sueño y levantarse todos lo días a la misma hora
- Evitar cafeína desde la tarde
- Evitar el consumo de cigarrillos
- Hacer ejercicio con regularidad, pero evitarlo en las horas cercana de ir a dormir
- Evitar la actividad física intensa en las horas anteriores a ir a dormir , conviene hacer actividades que ayuden a reducir la activación del organismo (leer, ver tv)
- Evitar cenas pesadas o de difícil digestión.
- Reducir el consumo de líquidos después de cenar
- Establecer comportamientos relacionados con la conducta de ir a dormir (beber leche, baño con agua caliente, cepillarse los dientes etc)
- Cuidar el ambiente de la habitación donde se duerme
- Evitar las preocupaciones en la cama



Empresa de Energía
de San Ramón S.A. E.S.P.



**E
J
E
R
C
I
C
I
O
S**

www.edsr.com

GESTIÓN DEL TIEMPO



- Determinar objetivos y prioridades
- Tomar decisiones de qué hacer y que no hacer
- Determinar bloques de tiempo productivo y tiempos de ocio
- Ser realista a la hora de calcular los tiempos de todas las actividades
- Dejar márgenes de tiempo para imprevistos
- Evitar los tiempos dispersos “inútiles”
- Programar el tiempo para actividades no esenciales pero necesarias
- Anticipar tareas para evitar posteriores aglomeraciones
- Filtrar las demandas. Saber decir NO
- Conocer la propia capacidad de trabajo y mejorarla
- Ser capaz de delegar
- Concentrar la atención en lo que se está haciendo. Evitar interrupciones
- Dedicar unos minutos a programarse diariamente
- Aprovechar las horas de máximo rendimiento.

- Percepción del apoyo social
- Optimismo y buen amor
- Tolerancia a la ambigüedad
- Personalidad resistente al estrés
- ✓ Soy competente y puedo tomar decisiones (compromiso)
- ✓ Todo lo que hago influye en los acontecimientos (control)
- ✓ La vida es un cambio continuo al que hay que hacerle frente (reto)

RISOTERAPIA

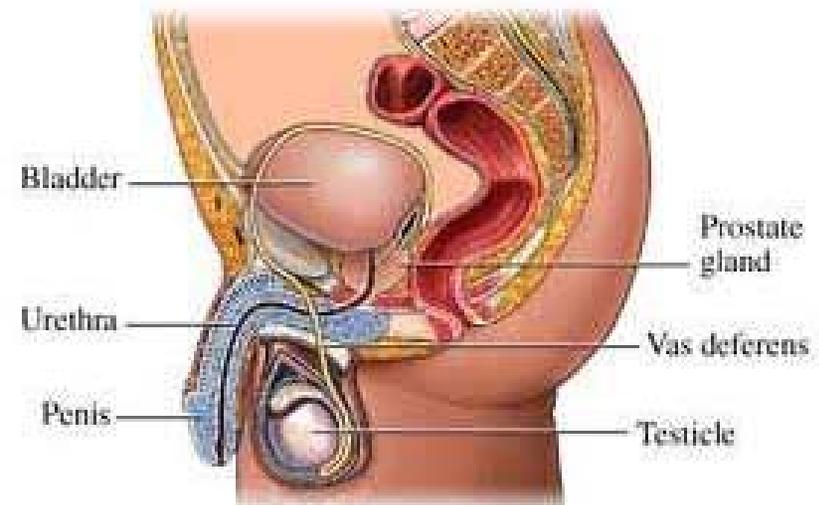
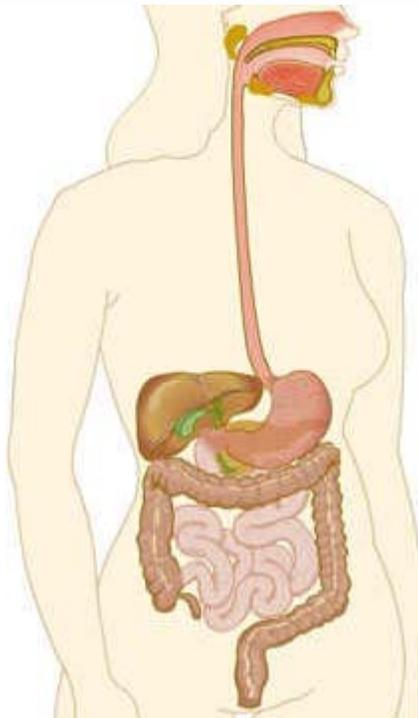


EBO

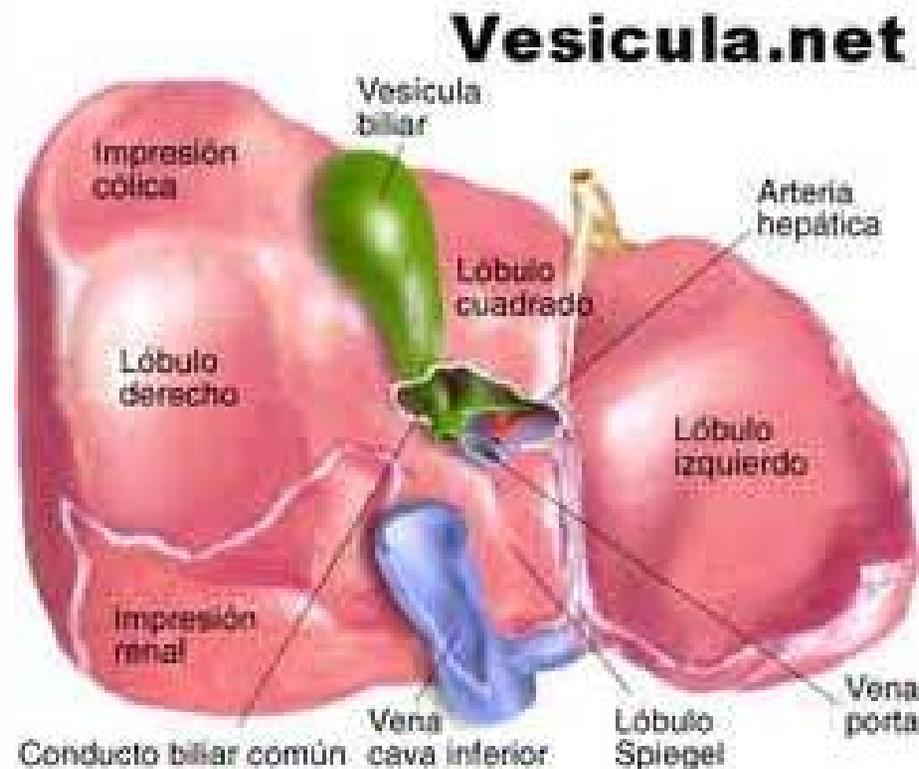
Empresa de Energía
de Boyacá S.A. E.S.P.



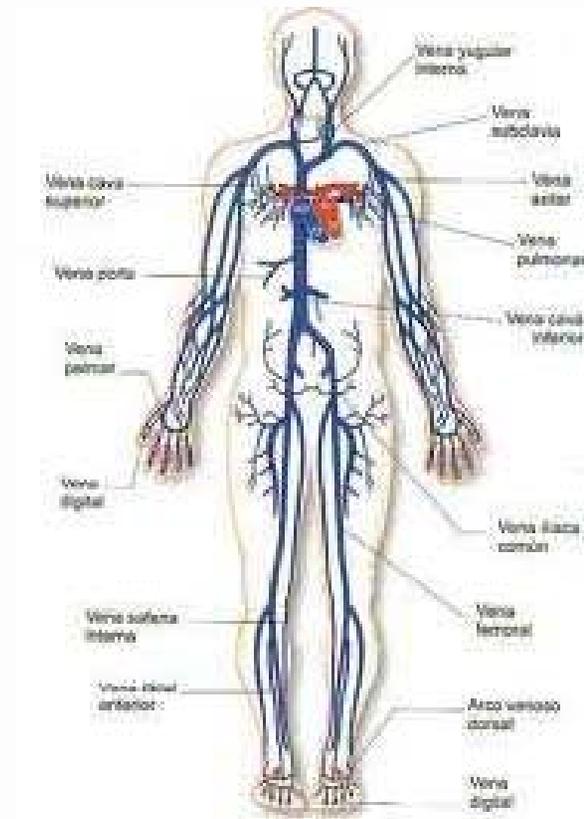
La risa con **ja** beneficia tu sistema digestivo y genital.



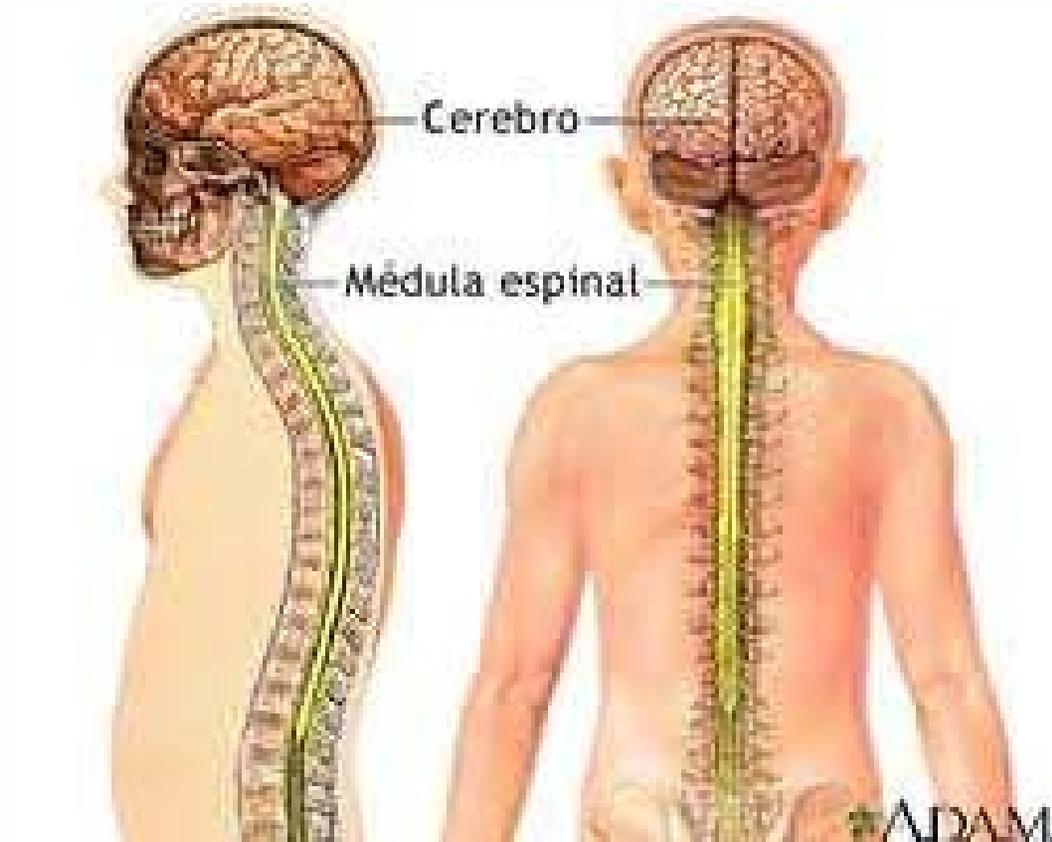
La risa con **je** favorece la función hepática y de la vesícula biliar.



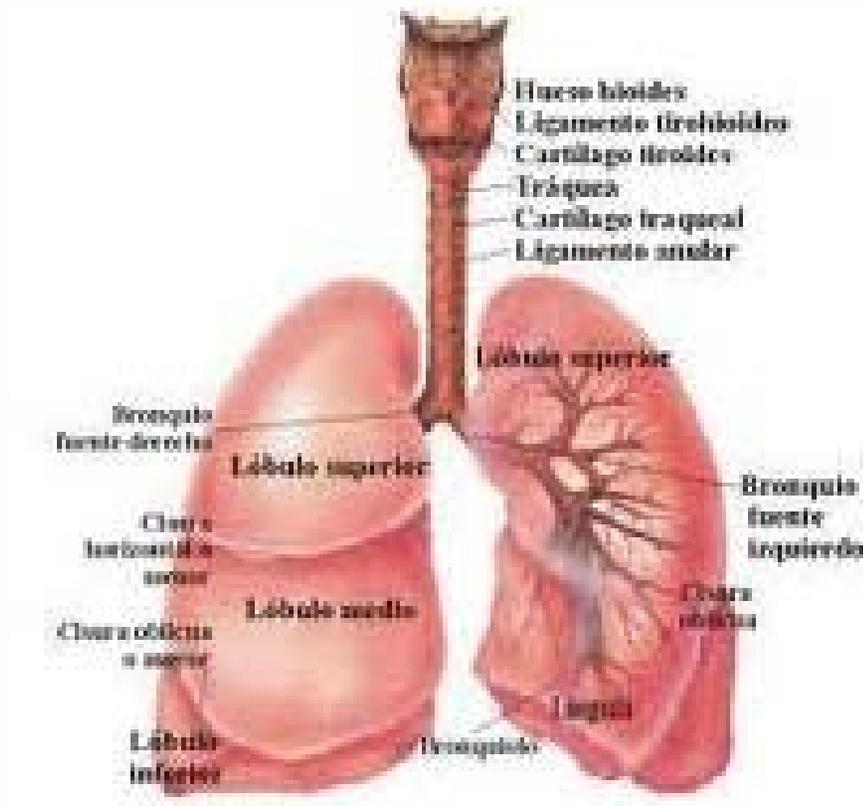
La risa con ji estimula la tiroides y la circulación



La risa con **jo** actúa sobre el sistema nervioso central y el riego cerebral.



La risa con **ju** tiene efectos sobre la función respiratoria y la capacidad pulmonar.



GRACIAS

