INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL PACIENTE CORONARIO

Virginia Yáñez Rodríguez

Psicóloga Interna Residente 4º

FACTORES DE RIESGO

GENES
HIPERTENSIÓN
DIABETES
DISLIPEMIA
VIDA SEDENTARIA
SOBREPESO
ALIMENTACIÓN INADECUADA
TABACO

FACTORES PSICOLÓGICOS

INDEPENDIENTES Y SIGNIFICATIVOS

Relación mente – cuerpo

FRECUENCIA
+
INTENSIDAD
=
INTERFERENCIA
=
PATRÓN DE CONDUCTA DISFUNCIONAL

Patrón de conducta tipo A (CARDIOPATÍA)

Hostilidad
Impaciencia
Agresividad
Aceleración
Alerta

7

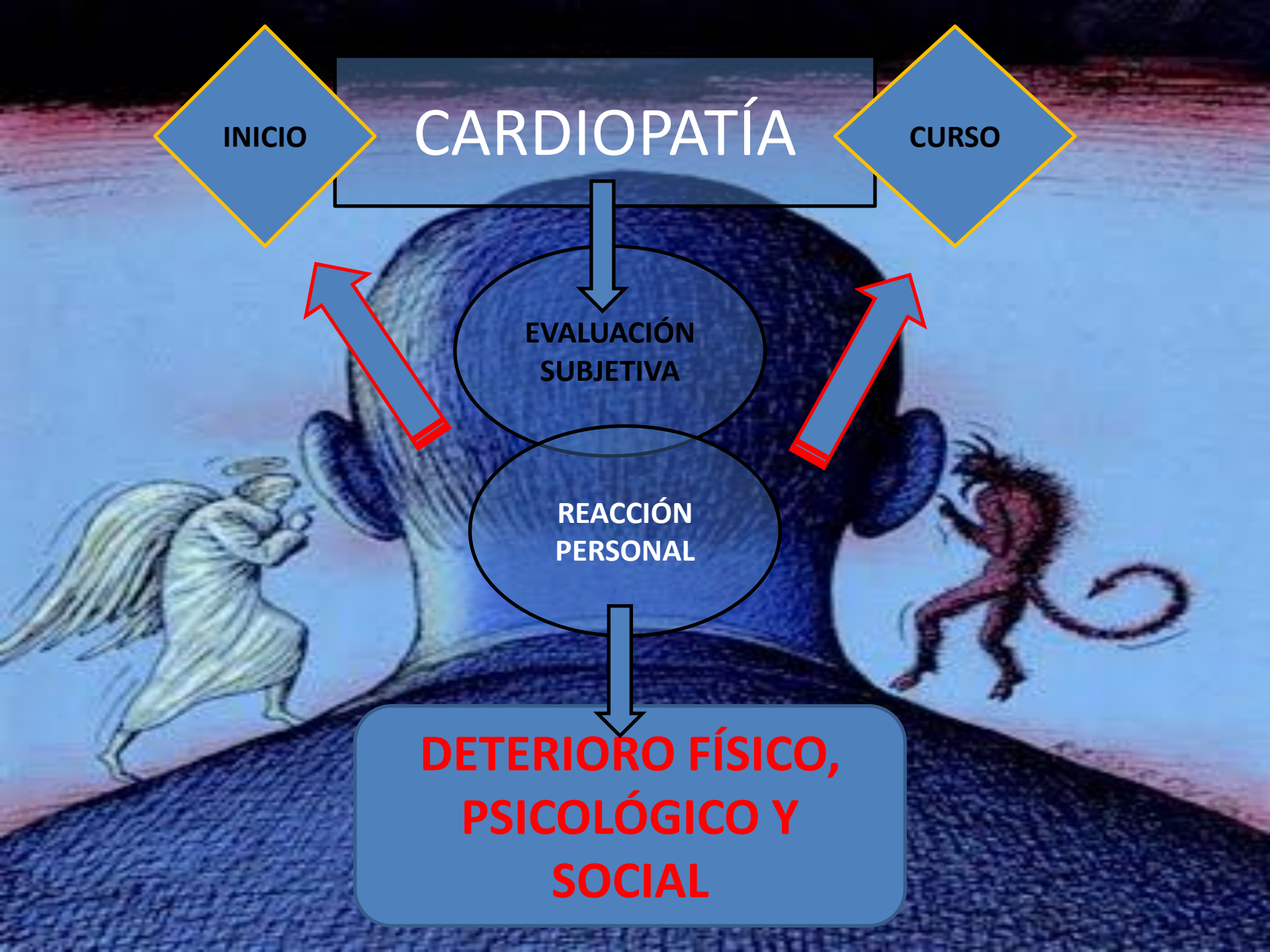
ESTRÉS DIARIO

PATRÓN DE CONDUCTA TIPO D (HIPERTENSIÓN)

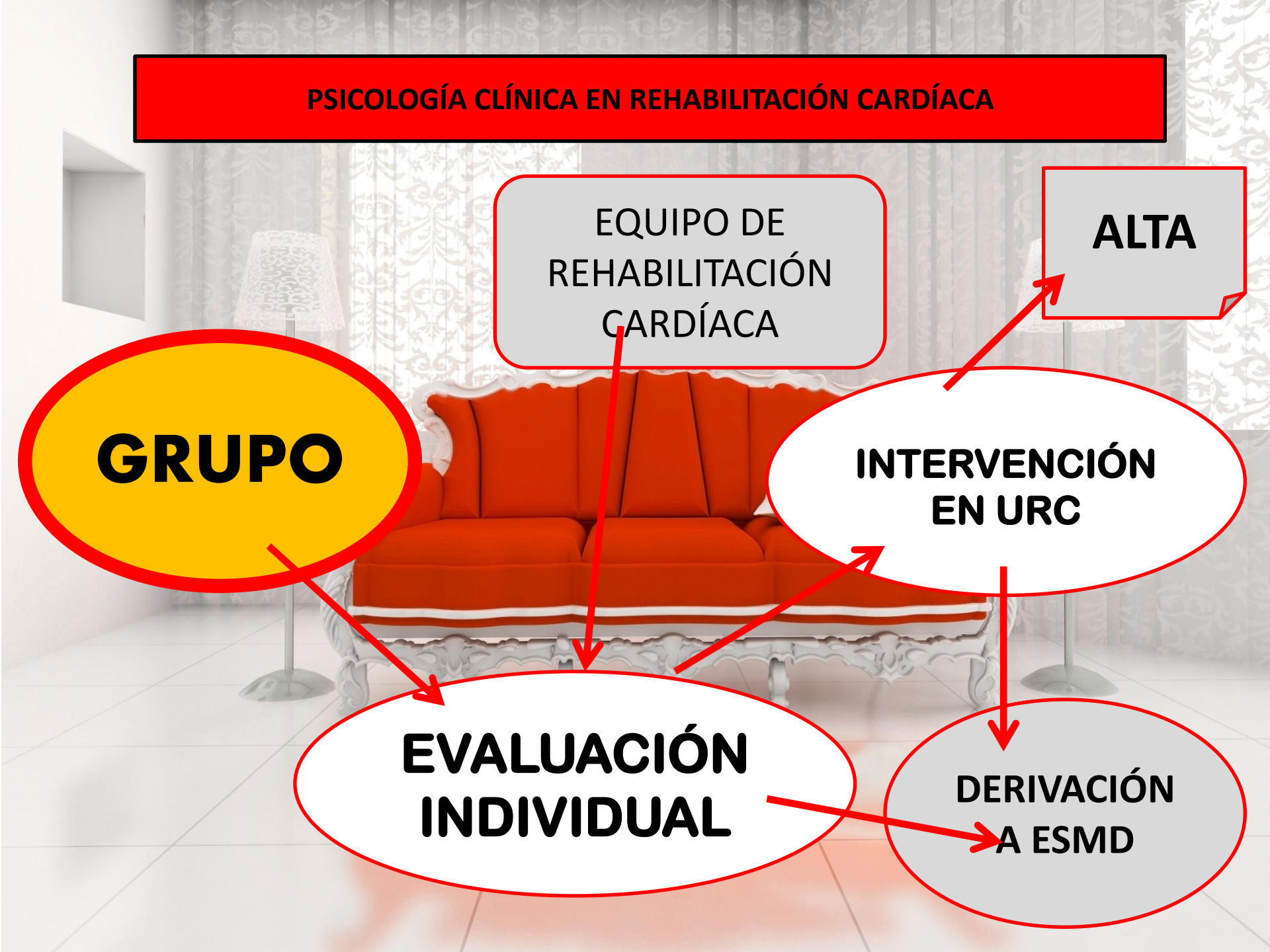
Afecto negativo
Inhibición social
Pesimismo
Preocupación
Irritabilidad
Escaso apoyo social

Mayor consumo de sustancias (tabaco)
Alimentación desequilibrada
Vida sedentaria

Hipertensión (Denollet, 2000)
Cardiopatías (Friedman & Roseman, 1959)


INICIO
CARDIOPATÍA
CURSO
EVALUACIÓN SUBJETIVA
REACCIÓN PERSONAL
DETERIORO FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL

PSICOLOGÍA CLÍNICA EN REHABILITACIÓN CARDÍACA



EL TRABAJO EN EL GRUPO

Programa terapéutico

1. Presentación, encuadre e introducción teórica. Factores de riesgo del IM
2. Consecuencias psicosociales del IM (I)
   - Impacto emocional
   - Repercusiones laborales
   - Cambios en las actividades habituales y de ocio
3. Consecuencias psicosociales del IM (II)
   - Cambios en el ámbito familiar y sexual
   - Síntomas somáticos funcionales
   - Trastornos emocionales
4. Aprendiendo estrategias (I): asertividad
5. Aprendiendo estrategias (II): solución de problemas, reestructuración cognitiva
6. Resumen y cierre

ENCUADRE

6 SESIONES (1/SEMANA. JUEVES)

90 MINUTOS

2 SUBGRUPOS

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

- COMENTARIOS SOBRE LA SEMANA
- TEMA A TRATAR
- ENTRENAMIENTO Y/O TAREAS PARA CASA

Características del grupo
7 -8 pacientes
Mínima dirección
Reflexión y elaboración
Flexible y dinámico
Enfoque en el aquí y ahora
Centrado en la persona
Singularidad de cada paciente
OBJETIVOS
Aumentar conciencia situación actual
Disminuir factores de riesgo
Hábitos de vida saludables
Toma decisiones responsables

EL GRUPO SESIÓN A SESIÓN

1º SESIÓN: PRESENTACIÓN Y FACTORES RIESGO

1. PRESENTACIÓN
2. OBJETIVOS Y ENCUADRE
3. CONTENIDOS:

* Estímulos ambientales estresantes
  - Estrés agudo
  - Estrés crónico

* Características personales
  PATRÓN DE CONDUCTA TIPO A
  (Rosenman & Friedman)

* Hábitos comportamentales: tabaco, dieta, ejercicio

* Trastornos emocionales (ansiedad, depresión)

2ª SESIÓN: CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES I

IMPACTO EMOCIONAL

Miedo
Bloqueo
Ansiedad – Depresión
Culpa
Incertidumbre
Insomnio
Cansancio/fatiga

IMPACTO LABORAL

Abandono - Cambio - Despido
38% vuelven vs. 70-75% podrían
Gravedad cardiopatía
Locus de control Interno
Estrés previo
Opiniones ajenas

IMPACTO EN ACTIVIDADES HABITUALES

**** Ansiedad y/o depresión**
**** Preocupación por la salud**
**** Dolor torácico autoinformado**

Pasividad – Dependencia - Aislamiento

3ª SESIÓN: CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES II

Síntomas somáticos funcionales

Hipervigilancia

Disnea
Dolor torácico
Fatiga
Palpitaciones
Dolor brazo izquierdo
Insomnio
Arritmias

Ámbito sexual

Miedos, temores, dudas
Limitación
Control de factores de riesgo → prevención
El papel de la pareja
Biológico, psicológico, mixto.

Trastornos emocionales

Ansiedad
Depresión
Diferenciar normalidad de patología
Importancia evaluación

4ª SESIÓN: APRENDIENDO ESTRATEGIAS I

Darnos cuenta de

nuestro estilos de comunicación

Inhibido – Asertivo – Agresivo

- ROLE PLAYING
- DEBATE
- REFLEXIÓN PERSONAL/GRUPAL

Consecuencias

Conciencia emocional

Qué siento
Cómo lo siento
Qué hago con lo que siento
Cómo me afecta

5ª sesión: APRENDIENDO ESTRATEGIAS II

Solución de problemas

Reestructuración Cognitiva

Identificar situaciones problema
Generar alternativas solución
TOMA DE DECISIONES

ADAPTACIÓN

Recoger distorsiones cognitivas
Reflexionar sobre como nos afectan

© Enzo De Bernardini | Astronomía Sur | http://astrosurf.com/astronosur

6ª sesión: CIERRE

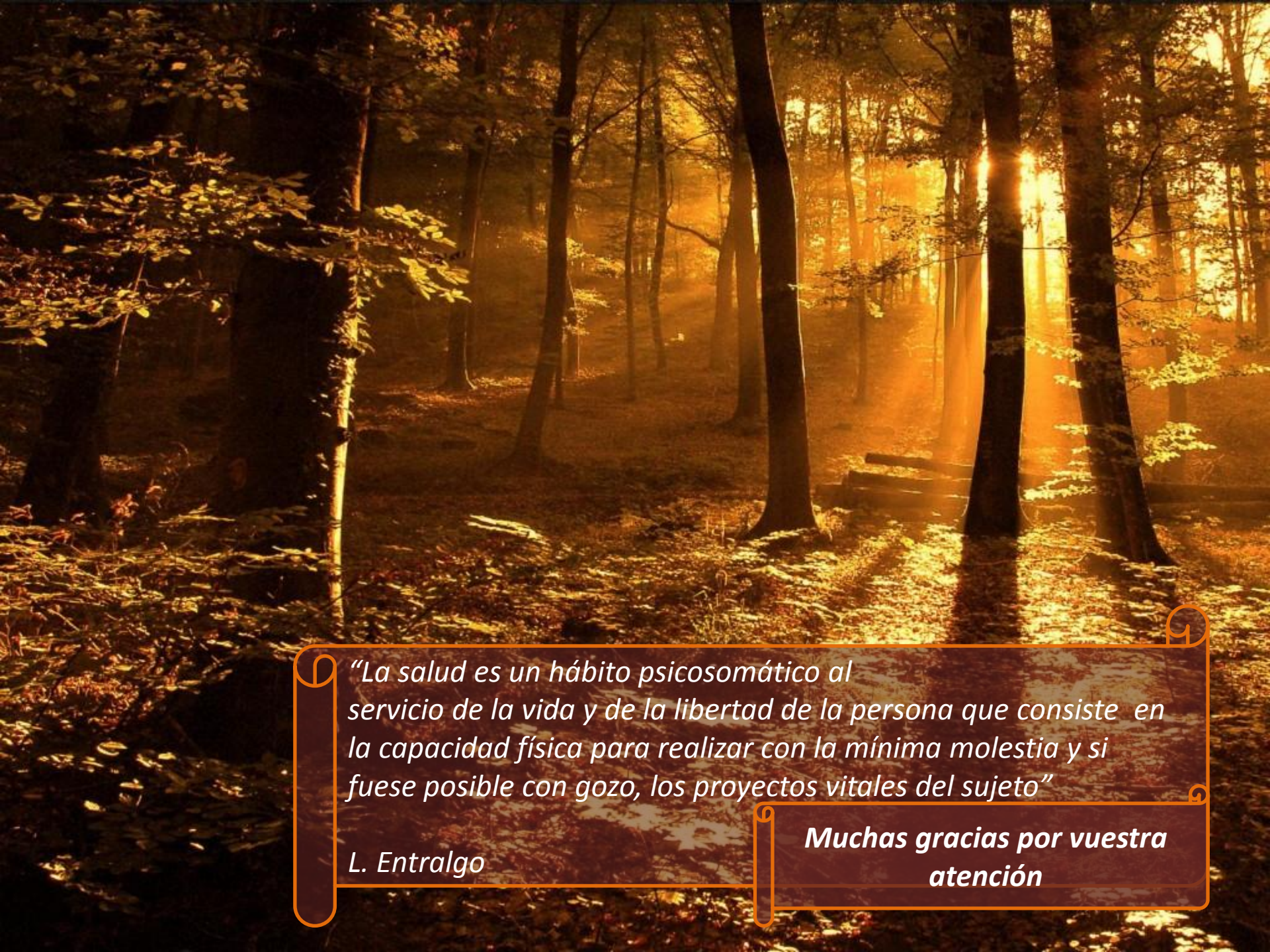
SUBGRUPOS JUNTOS

- Haciendo balance
- Reflexión personal sobre el cambio
- Aprendizaje y dudas
- Prevención de recaídas
- Sentimientos ante la despedida

Decir adiós

Bibliografía

- Denollet, J, Pedersen, SS, Vrints, CJ, & Conraads, VM. (2006). Usefulness of Type D Personality in Predicting Five-Year Cardiac Events Above and Beyond Concurrent Symptoms of Stress in Patients With Coronary Heart Disease. The american Journal of cardiology, 97,7, 970 – 973.
- Denollet, J, Sys, SU, Stroobant, N, Rombouts, H, Gillebert, TC, & Brutsaert, DL. (1996). Personality as independent predictor of long-term mortality in patients with coronary heart disease. Lancet, 347, 417 – 21.
- Dusseldorp E, Van Elderen T, Maes S, Meulman J, Kraaij V. (1999). A meta-analysis of psychoeducational programs for coronary heart disease patients. Health Psychology; 18(5): 506-519
- Linden, W. (2000). Review Psychological treatments in cardiac rehabilitation: review of rationales and outcomes. *Journal of Psychosomatic Research* 48, 443–454
- Mullen PD, Mains DA, Velez R. (1992). A meta-analysis of controlled trials of cardiac patient education. Patient Education and Counselling;19:143-62.
- Linden, W, Phillips, MJ, Leclerc , J. (2007) Psychological treatment of cardiac patients: a meta-analysis. European Heart Journal,28, 2972–2984
- Peterson , C& Kim, ES. (2011). Psychological interventions and coronary heart disease. International Journal of Clinical and Health Psychology , 11, 3, 563-575



"La salud es un hábito psicosomático al servicio de la vida y de la libertad de la persona que consiste en la capacidad física para realizar con la mínima molestia y si fuese posible con gozo, los proyectos vitales del sujeto"

L. Entralgo

Muchas gracias por vuestra atención