

RELACION ENTRE EL MEDIO Y LA SALUD PSICOLÓGICA: La salud no es sólo lo orgánico-biológico, sino que debemos asignarle también a ese término el psiquismo humano y las influencias de la vida social: la comunidad vecinal, la escuela, el trabajo, etc. En ese sentido, hablar de salud es tener en cuenta que la misma depende siempre de lo físico-somático. Salud es un estado del ser humano opuesto a enfermedad, es una relación de continuidad que depende tanto del cuerpo como de la mente. Es esencialmente una cualidad humana que se expresa durante toda nuestra vida. Es algo más complejo que la presencia o ausencia de enfermedades.

Hablamos de la salud desde el punto de vista individual y colectivo y en este sentido necesitaremos que exista un ente que proteja y defienda esa salud. Nos referimos a las estipulaciones contenidas en nuestra Carta Magna:

"Todos tienen derecho a la protección de la salud. Las autoridades velarán por el mantenimiento de la salud pública y proveerán los medios de prevención y asistencia a quienes carezcan de ellos. Todos están obligados a someterse a las medidas sanitarias que establece la ley, dentro de los límites impuestos por el respeto a la persona humana" (Constitución Nacional, 1961, art. 76).

Si analizamos el texto nos damos cuenta que los problemas comunes relacionados con la salud en general son: control de enfermedades contagiosas, vacunación contra polio, paludismo, tosferina; provisión de agua potable, drenajes, luz, condiciones sanitarias, lo cual redundaría en beneficio del individuo y de la comunidad.

Existe una contradicción entre los pronunciamientos teóricos de nuestra Constitución, relacionados con la salud, y su escasas aplicación práctica. El Estado venezolano delega en el Ministerio de Sanidad y Asistencia Social competencias para velar por la salud pública, dicho Ministerio no ha demostrado tener un criterio claro del modelo de gestión y finanzas requeridos para cumplir sus funciones. Durante las últimas décadas, el modelo de salud utilizado ha llevado al país al colapso en lo que respecta a la salud pública: se ha convertido en un modelo ineficiente que amerita una inmediata transformación. Este fracaso del Estado en materia de salud se debe básicamente a una falta de gerencia, de descentralización en la administración cae de los recursos, a la corrupción administrativa.

Vemos así cómo ha colapsado el Instituto Venezolano de los Seguros Sociales (I.V.S.S.), institución ésta a la que compete garantizar la atención médica a la población trabajadora y la pensión de vejez a sus ciudadanos. Su derrumbe significa un duro golpe al trabajador de menores recursos. Ante la gravedad de la situación, el Estado venezolano viene discutiendo a distintos niveles la aplicación del Proyecto Salud, orientado entre -otros propósitos- a la descentralización de los Programas de Salud, de manera que cada estado asuma directamente la prestación de servicios públicos. Todo ello implica una capacitación técnica y gerencial, al igual que un financiamiento apropiado.

• Salud Psicológica

La salud psicológica es un término que no puede ser definido de manera precisa. Está íntimamente relacionado con las costumbres y los requisitos de la sociedad los cuales varían el concepto que podamos adoptar de ella.

En sentido amplio, el término en si mismo sugiere cierto grado de felicidad y satisfacción, bajo condiciones que garanticen ese estado saludable, y una capacidad de establecer relaciones personales que permitan al individuo su adaptación. La Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe la salud "no solo como la ausencia de enfermedad, sino también como unida al bienestar biosicológico y social".

Cuando hablamos de salud psicológica nos estamos refiriendo a aquellos individuos que no manifiestan

ningún defecto o desorden emocional aparente. Partimos de una definición negativa para afirmar que un individuo tiene salud cuando se presentan los siguientes factores:

1. Un equilibrio entre sus deseos y las exigencias de la sociedad.
2. Experiencia de bienestar interno.
3. Buenas relaciones con los demás.

Pero con esto no es fácil cuando nos encontramos ante la necesidad de un equilibrio del individuo con su ambiente. Surge entonces la pregunta: ¿Es posible tal equilibrio? La respuesta es afirmativa ya que el organismo, por el principio de homeóstesis, tiende a buscar su equilibrio cuando lo ha perdido. Ello sucede porque alguna necesidad interna se presenta y lo demanda. Siempre habrá una búsqueda de equilibrio. Es una cadena, porque luego de satisfacer una necesidad aparece otra. Hasta aquí hemos tratado de la salud psicológica; pero ¿qué sucede cuando no hay tal salud psicológica y el individuo no se adapta a las exigencias del medio social o de su familia, o no se siente capaz de afrontar sus responsabilidades?

En tal caso el individuo puede mostrar una serie de desórdenes mentales que ameritarían la consulta de un profesional, es decir, del psicólogo, quién sería el indicado en el estudio de la conducta desadaptada del individuo. Por medio de la psicoterapia, el psicólogo podrá devolver la salud a su paciente. Las técnicas terapéuticas están diseñadas de tal manera que le permitirían al psicólogo identificar, probar y corregir las conceptualizaciones distorsionadas del paciente. Esas técnicas varían con la complejidad del caso. Lo importante es que el paciente aprenda a manejar su propia situación y logre de nuevo su equilibrio. Ello puede ser alcanzado cuando:

1. Reconoce que sus pensamientos acerca de la situación que le aqueja son negativos;
2. Los corrige y los sustituye por aquellos pensamientos que estén conformes a la realidad.

• PAUTAS QUE PUEDES SEGUIR PARA LOGRAR TU SALUD PSICOLÓGICA

1. Evitar tener una opinión negativa de ti mismo. Esto sucede cuando te calificas inadecuadamente: "Soy inútil", "No soy capaz de obtener buenas notas", "No soy inteligente", etc.
2. Ser capaz de autocriticarte y de admitir críticas, partiendo siempre de razonamientos objetivos.
3. Vincular el triunfo al esfuerzo; el resultado debe equivaler al esfuerzo. No sentirse perdedor a priori.
4. Mostrar expectativas positivas acerca del futuro. Relacionar la solución de los problemas con la capacidad de análisis de la situación objetiva que los origina. y con la búsqueda acertada de correctivos.
5. No pienses que tus responsabilidades son exageradas. Jerarquízalas y resuélvelas en orden prioritario.

• CAMBIOS FISIOLÓGICOS OCASIONADOS POR EL ESTRÉS

El fisiólogo e investigador canadiense Hans Selye en 1935 investigó el término estrés como síndrome. Para él, se habla de estrés cuando hay desgaste del organismo como resultado de una situación estresante, la cual genera una respuesta ante una exigencia física o emocional. No conforme con este hallazgo, Selye realizó investigaciones posteriores, observando que existía una sintomatología específica que se mostraba ante situaciones físicas o emocionales exigentes. Llegó a la conclusión de que el estrés se inicia con una reacción de alarma que es utilizada por el organismo como un mecanismo de defensa. Es una reacción de la mente ante un factor interno o externo que produce tensión.

• CAMBIOS FISIOLÓGICOS OCASIONADOS POR EL ESTRÉS

Las reacciones al estrés incluyen cambios en las glándulas suprarrenales, en el timo y en el estómago, además de los cambios que se encuentran en la sangre. Fue Selye quien acuñó el término de Síndrome General de Adaptación, en 1976. Con él pretende dar una explicación e identificar el patrón de cambios fisiológicos que se observan sin relacionarlo con el estímulo nocivo para el organismo. Observó las fases:

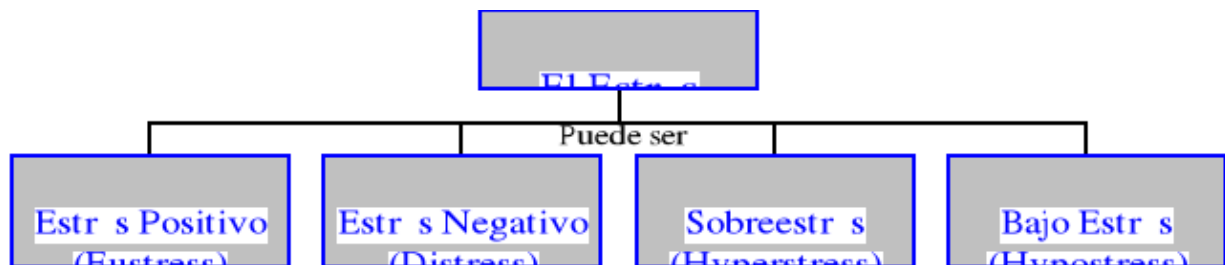
1. Fase de alarma.
2. Fase de resistencia.
3. Fase de adaptación.

1. **Fase de alarma:** es utilizada por el organismo como mecanismo de defensa, en preparación para la huida o la lucha; puede ser un factor etiológico que produce lesión orgánica. Esta fase moviliza recursos para enfrentarse al estímulo dañino o estresante. Se producen cambios a consecuencia de un aumento de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH), la cual a su vez provoca la secreción de adrenalina por otra glándula: la corteza suprarrenal, permite que se liberen sustancias almacenadas, usadas como fuente de energía por el hígado, corazón y páncreas. Hasta ese momento el individuo no percibe esta excitación de su organismo, a menos que se prolongue.

2. **Fase de resistencia:** es la etapa de la tolerancia al estrés. Es una habilidad que caracteriza la personalidad del individuo de ser tolerante a la frustración actúa en el órgano específico que ha sido atacado, a fin de intentar luchar o suprimir el estrés. Lo importante está en que el individuo perciba el obstáculo como un problema.

3. **Fase de adaptación:** el organismo se puede agotar en su enfrentamiento ante la situación estresante y regresamos entonces a la fase de alarma. Se intensifica de secreción de ACTH y se produce de nuevo todo el proceso, originándose una acción generalizada. En este caso hablaremos de situaciones estresantes, difíciles de ser manejadas por el individuo u que causan un debilitamiento de su organismo. Aquí es donde podremos nuestra atención, porque el individuo necesita descanso para poder recuperarse. De no conseguir el descanso, el estrés y ambos, independientemente el uno del otro, hacen que funcione el S.A.G (síndrome de adaptación general).

CLASIFICACIÓN DEL ESTRÉS



Selye nos ofrece la siguiente clasificación del estrés:

El objetivo básico de un código biológico de conducta es lograr un equilibrio entre las fuerzas igualmente destructivas del Hypo e Hiperstress, y encontrar la mayor cantidad de eustress como sea posible, mientras se minimiza el distress. (Selye, 1979).

• MANEJO DE LA SITUACIÓN ESTRESANTE

El manejo de la situación estresante va a depender de la capacidad de adaptación que tenga el organismo, además de su preparación, necesidades, expectativas y autoestima.

Selye considera que la persona sometida al estrés positivo experimenta gran emoción, y las hormonas actúan como si fuera un estrés negativo, como por ejemplo, el anuncio de la pérdida de un ser querido, el desempleo, etc. Si en estos casos se responde inadecuadamente, el organismo puede enfermarse. Y ello sucede porque nos hacemos menos inmunes a las enfermedades. Es como si nos diéramos por vencidos ante la situación estresante.

• ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL ESTRÉS

Se ha hablado mucho acerca de las enfermedades que pueden ser causadas por una situación de estrés. Entre ellas tenemos: las úlceras gástricas, la hipertensión arterial, el asma, enfermedades de la piel (psoriasis), jaquecas, ansiedad, fatiga, la diabetes, cáncer. Con respecto a este último, se puede decir que es una expresión orgánica del desorden total de la persona (Barroso. 1990); hay una mala estructuración, una falta de integración que daría comienzo a los síntomas de la enfermedad.

Estas enfermedades están asociadas con factores emocionales en particular y factores psicológicos en general. Investigadores han demostrado que existe una íntima relación entre los estados psicológicos y las reacciones físicas. Esto lo podríamos explicar a través de ejemplos: el estudiante que siente como mariposas en su estómago cuando va a presentar un examen; cuando estamos frente a un peligro, el corazón se acelera, la respiración se paraliza y se eriza la piel. Estas características psicológicas y emocionales pueden tener efecto en la parte fisiológica del cuerpo, produciendo una amplia variedad de síntomas físicos tales como dolor de cabeza, de cuello, de espalda, palpitaciones, pérdida del apetito, náuseas, constipación, debilidad, cansancio. En casos donde la situación estresante se prolonga, ya sea a causa de circunstancias externas o de problemas internos, se podrían originar enfermedades psicosomáticas.

Las enfermedades de adaptación son consideradas psicosomáticas; son producto de las angustias, frustraciones y ansiedades del ser humano; las observamos en las grandes ciudades, en las cuales encontramos muchos estresores: el tránsito, el trabajo, la competitividad, las necesidades económicas, la búsqueda de prestigio.

Coleman (1956) estableció 10 tipos de enfermedades psicosomáticas, de acuerdo con la parte afectada, estas enfermedades son las siguientes:

1. **Dérmicas:** eczemas alérgicos, urticaria, acné, ronchas y trastornos circulatorios cutáneos.
2. **Esqueléticas:** dolor de espalda, calambres, dolores reumáticos y ciertos casos de artritis.
3. **Del aparato respiratorio:** accesos de asma, rinitis, bronquitis.
 - **Del aparato circulatorio:** trastornos cardiovasculares, colapsos cardíacos por exceso de trabajo del miocardio hipertensión, dolores de cabeza.
 - **Cambios sanguíneos y linfáticos:** que pueden ser evidenciados por los métodos de la química hematológica y otras técnicas.
6. **Gastrointestinales:** hiperacidez gástrica, colitis, constipación y pérdida de apetito, náuseas y vómitos.
7. **Génitourinarias:** trastornos menstruales, micciones difíciles, contracciones dolorosas de la vagina, y ciertos casos de disfunción sexual.
8. **Endocrinos:** hipertrofia de la tiroides, obesidad.

9. **Del sistema nervioso:** neurastenia, pérdida de fuerzas, sensación constante de fatiga, neuritis, excesiva somnolencia o insomnio.

10. **De los sentidos:** ojos ardientes, conjuntivitis, trastornos sensoriales.

• ¿CÓMO RESPONDEMOS ANTE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS?

Cuando se busca una respuesta ante una situación de estrés, se producen cambios de nuestro organismo que son importantes porque nos preparan para la acción, y ello es realizado por el sistema simpático y parasimpático.

El sistema simpático es el que prepara al organismo para la defensa ante el peligro, produce cambios fisiológicos inofensivos para la salud, actúa mediante las hormonas: adrenalina y noradrenalina. El parasimpático ejerce una acción restauradora, es decir, su función es devolver el organismo a su estado normal. Actúa mediante la acción de la hormona acetilcolina. Ante una situación de miedo observamos una respuesta fisiológica, con las acciones del sistema simpático las cuales se caracterizan por producir efectos cardiovasculares, tales como: taquicardia, palpitaciones, efectos respiratorios (se acelera la respiración); efectos digestivos: constipación; efecto del tracto urinario: contracción del esfínter de la vejiga. En cambio, ante las acciones del sistema parasimpático, se observan los siguientes efectos: cardiovasculares: disminución de las palpitaciones; en el sistema respiratorio se observa un restablecimiento de la respiración; las vías digestivas y el tracto urinario retornan a su normalidad; ya no se observan náuseas, vómitos, cólicos. El sistema simpático restaura el equilibrio en el organismo.

• FACTORES AMBIENTALES QUE GENERAN ESTRÉS

Los doctores Rendón Aponte y Franzel Delgado, en una ponencia ante el IX Congreso Venezolano de Psiquiatría, Puerto La Cruz, 1981, señalaron los factores que determinan el estrés:

1. **La violencia, tanto física como psíquica:** violaciones, robos, atracos.
2. **Aglomeración y hacinamiento:** lo cual conduce a la agresividad del individuo, pues por naturaleza el hombre defiende su espacio vital.
3. **La sobrecarga de estímulo:** relacionada con los medios de comunicación social, que llevan mensajes distorsionados, manipuladores de la conducta.
4. **El desempleo:** dada la pérdida de poder adquisitivo y las condiciones de marginalidad a las cuales se ve impulsada la población de menor nivel sociocultural.
5. **El ruido:** se ha determinado que los ruidos que sobrepasan los 80 decibeles producen tensión arterial, sordera, dolores de cabeza, ansiedad.
6. **La destrucción de la naturaleza:** incluyendo la tala indiscriminada, la sequía de los ríos y quebradas, constituyen un factor estresante para el individuo.
7. **El tránsito:** sobre todo en las ciudades grandes, el conglomerado de vehículos, y la carencia de medios alternos al transporte, determinan situaciones de estrés.
8. **El trabajo:** en el ambiente laboral se generan muchas tensiones; carencia de motivación, inestabilidad laboral, fluctuaciones en la oferta y la demanda, todo lo cual predispone al individuo a una situación estresante.

Son numerosos los factores de estrés generados por el ambiente en el cual vivimos: los ruidos, la contaminación atmosférica, las relaciones interpersonales, el hacinamiento en los sectores más poblados, la insuficiencia de servicios. Esto significa que para entender completamente a una persona, debemos conocer el ambiente en el cual se desenvuelve y su contexto social.

• ¿QUE ES CONTEXTO SOCIAL?

Se entiende por contexto todo cuanto rodea al individuo; es lo que permite interrelacionarse y es donde se dan todos los procesos de: ubicación, identificación, relación y socialización. (Barroso, 1991). Si el individuo no estructura esos procesos, podrá tener como consecuencia situaciones graves de estrés. Para los sociólogos es importante el ambiente social del individuo. No sólo les interesa las relaciones con su familia, sus compañeros de clases o de trabajo en caso de adultos, sino las presiones sociales y las expectativas que trabajan de manera indirecta en ese individuo y le llevan a una situación estresante. Así notamos que habrá presión por parte de la familia hacia los hijos para que estudien y logren una carrera universitaria, un mejor estatus socioeconómico. Observamos cómo en el trabajo el Gerente exige a sus trabajadores la máxima producción, olvidándose de ese factor humano que hace crecer a su empresa y que necesita de estímulo, de situaciones que lo hagan sentirse valioso y parte de esa empresa. En cuanto al ambiente estudiantil, podríamos observar que éste actúa como factor estresante para el estudiante, ya que las exigencias cada día son mayores. Por un lado, los requisitos para ingresar y por otro, el aspecto económico. Sin embargo, el manejo de estas situaciones tiene mucho que ver con la autoestima, esa energía que nos permite darle sentido y dirección a nuestra experiencia, aceptarnos tal como somos y asumir una actitud abierta frente a la vida.

