

Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave

Illness Management and Recovery-IMR

MÓDULO

3

Folleto de educación terapéutica

MODELO DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE TRATAMIENTO



Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)

Guías para Profesionales y Folletos de educación terapéutica

Reconocimiento

Este documento fue elaborado para el *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA) por el *New Hampshire-Dartmouth Psychiatric Research Center* bajo el número de contrato 280-00-8049 y por *Westat* bajo número de contrato 270-03-6005, con SAMHSA, U.S. *Department of Health and Human Services* (HHS). Pamela Fischer, Ph.D. y Crystal Blyler, Ph.D. fueron las asesoras técnicas de la SAMHSA para este proyecto.

Adaptación al español

Este documento fue adaptado al español por el grupo de trabajo “Recuperación y cuidados en salud mental” de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME). Para ello se han usado los materiales en inglés y la información educativa traducido al español por Delia Cortés de *Illness Management and Recovery toolkit*.

MODULO 3

Adaptación realizada por:

Carolina Miguel García

En colaboración con:

Lorena Cubas Herrero





Sesión individual

Sesión grupal

Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)

Folleto de educación terapéutica

Tema 3: El modelo de vulnerabilidad al estrés y las estrategias de tratamiento

"Para mí ha sido vital saber cuándo estoy sufriendo estrés. Debido a mi enfermedad, soy más sensible al estrés. También ha sido vital para mí asumir el papel principal en mi tratamiento, ya que creo que sé lo que está sucediendo dentro de mi cabeza".

David Kime, artista, escritor, diseñador floral, en recuperación del trastorno bipolar.

Introducción

- Este Folleto describe un modelo para comprender la naturaleza de los trastornos mentales, incluidos los factores que pueden influir en el curso de estos trastornos. Según el modelo de vulnerabilidad al estrés, las enfermedades mentales tienen una base biológica. Esta base biológica o vulnerabilidad puede verse agravada por el estrés y el uso de sustancias, pero se puede mejorar con medicamentos y llevando un estilo de vida saludable.
- El modelo de vulnerabilidad al estrés puede ayudarle a comprender lo que influye en su trastorno y cómo puede minimizar los efectos del trastorno en su vida.

¿Qué causa los síntomas psiquiátricos?

- Los científicos aún no entienden exactamente por qué algunas personas tienen síntomas de enfermedades mentales y otras no. Tampoco pueden predecir quién tendrá varios episodios de síntomas y quién tendrá uno o solo unos pocos.

- Una teoría que ha recibido un fuerte apoyo se llama “Modelo de vulnerabilidad al estrés”. Según esta teoría, tanto el estrés como la vulnerabilidad biológica contribuyen a los síntomas.

Tanto el estrés como la biología contribuyen a los síntomas

¿Cuáles son los factores biológicos en las enfermedades mentales?

- El término vulnerabilidad biológica se refiere a las personas que nacen con o que, a muy temprana edad, adquieren una tendencia a desarrollar una enfermedad. Por ejemplo, algunas personas tienen una vulnerabilidad biológica al desarrollo de asma. Otros tienen una vulnerabilidad biológica al desarrollo de presión arterial alta o diabetes. Del mismo modo, se cree que las personas pueden tener vulnerabilidades biológicas para desarrollar esquizofrenia, trastorno bipolar o depresión.
- En la diabetes, la parte del cuerpo que se ve afectada es el páncreas, que mantiene el nivel de insulina en equilibrio. En las enfermedades mentales, la parte del cuerpo que se ve afectada es el cerebro, que está formado por miles de millones de células nerviosas (neuronas) que contienen diferentes sustancias químicas (neurotransmisores).
- Los científicos creen que las enfermedades mentales están relacionadas con un desequilibrio en estos neurotransmisores en el cerebro.
- Al igual que con otros trastornos como la diabetes, la hipertensión y la enfermedad cardíaca, los factores genéticos juegan un papel en la vulnerabilidad para desarrollar enfermedades mentales. Las posibilidades de que una persona desarrolle depresión, trastorno bipolar o esquizofrenia son mayores si un pariente cercano también tiene el trastorno. Muchos estudios científicos, incluido el Proyecto Internacional del Genoma Humano, están investigando los factores genéticos relacionados con las enfermedades mentales.

Los factores genéticos juegan un papel en el hecho de ser vulnerable a desarrollar enfermedades mentales

Sin embargo, los factores genéticos no explican todo acerca de por qué algunas personas desarrollan enfermedades mentales. Por ejemplo, muchas personas con enfermedades mentales no tienen antecedentes de que alguien más en su familia tenga síntomas psiquiátricos. En general, se cree que los factores no genéticos también pueden contribuir a que las personas desarrollen enfermedades mentales. Por ejemplo, los factores biológicos tempranos, como la exposición a un virus cuando el bebé está en el útero, pueden ser importantes.

Pregunta

¿Conoces a alguien en tu familia que tenga (o haya tenido) una enfermedad mental?

¿Cuáles son los factores de estrés en las enfermedades mentales?

Los científicos creen que el estrés también juega un papel importante en los síntomas psiquiátricos. El estrés puede desencadenar la aparición de síntomas o empeorarlos. El estrés puede jugar un papel particularmente importante en el aumento de la vulnerabilidad biológica a la depresión. Por ejemplo, si las personas han perdido a un ser querido, han sido víctimas de un abuso sexual o físico, presenciado un evento trágico o han experimentado otros ejemplos de factores estresantes extraordinarios, es más probable que se depriman.

La forma en que las personas sufren estrés es individual. De hecho, lo que es estresante para una persona puede no ser estresante para otra persona. Aquí hay algunos ejemplos de situaciones que las personas normalmente encuentran estresantes:

- Tener demasiado que hacer, como cuando alguien espera que termines varias tareas en un corto período de tiempo
- Tener muy poco que hacer, como sentarse todo el día sin hacer actividades importantes
- Tener relaciones tensas, en las que las personas a menudo discutan, expresan sentimientos de enojo o se critican unos a otros
- Sufrir cambios importantes en tu vida como por ejemplo perder a un ser querido, mudarse de hogar, comenzar un nuevo trabajo, casarse o tener un hijo
- Sufrir problemas financieros o legales
- Estar enfermo/a o cansado/a
- Abusar de drogas o alcohol
- Ser víctima de un crimen
- Vivir en la pobreza o tener malas condiciones de vida

El estrés puede empeorar los síntomas o puede incluso desencadenar la aparición de los síntomas

- No existe una vida libre de estrés, por lo que no puede evitarlo. De hecho, para perseguir metas importantes en su vida, es esencial que esté dispuesto/a a asumir nuevos desafíos, que pueden ser estresantes.
- Esto ayuda a tener en cuenta los momentos en los que está bajo estrés y a aprender estrategias eficaces para sobrellevar la situación. Para obtener más información, consulte la Guía de IMR, **Tema 8: Afrontar los problemas y síntomas persistentes**.

Pregunta

¿Ha habido momentos en los que estuvo bajo estrés y experimentó más síntomas?

¿Cuáles son los objetivos del tratamiento?

Debido a que tanto la vulnerabilidad biológica como el estrés contribuyen a los síntomas, el tratamiento de los síntomas psiquiátricos debe abordar ambos factores. Los principales objetivos del tratamiento son:

- Reducir la vulnerabilidad biológica
- Reducir el estrés
- Afrontar el estrés de manera más efectiva

Reducir la vulnerabilidad biológica

- Los medicamentos ayudan a corregir el desequilibrio químico que conduce a los síntomas. Hay diferentes medicamentos que tratan diferentes tipos de síntomas. Es su decisión tomar medicamentos o no.
- Los medicamentos no son perfectos: no curan las enfermedades mentales y tienen efectos secundarios. Los medicamentos también ayudan a algunas personas más que a otras. Sin embargo, el uso de medicamentos es una de las herramientas más poderosas que tenemos para reducir o eliminar los síntomas psiquiátricos y prevenir las recaídas.
- Para obtener más información sobre los medicamentos, consulte el material de IMR:
Tema 5: Manejo eficaz de la medicación
- Otra forma de reducir la vulnerabilidad biológica es evitar el consumo de alcohol y

drogas. El consumo de alcohol y drogas afecta a los neurotransmisores en el cerebro, lo que puede agravar los síntomas y provocar recaídas. El consumo de alcohol y drogas también puede generar problemas legales, financieros y de salud, lo que puede generar estrés y provocar síntomas. Además, consumir alcohol y drogas puede interferir con los efectos beneficiosos de la medicación.

Tomar medicamentos y evitar el consumo de drogas y alcohol puede reducir la vulnerabilidad biológica.

Pregunta

¿Le ayudaron los medicamentos a reducir los síntomas?

Pregunta

¿Haber evitado o disminuido el consumo de drogas y alcohol le ayudó a reducir los síntomas?

Reducir el estrés

Cada persona sufre el estrés de una manera. Lo que es estresante para una persona puede no ser estresante para otra. Por ejemplo, algunas personas se sienten estresadas yendo a una gran reunión familiar, mientras que otras disfrutan.

En general, las siguientes pautas ayudan a reducir las fuentes de estrés comunes:

- Identificar las situaciones que le causaron estrés en el pasado. Pensar en formas de manejar las situaciones para que no sean tan estresantes.
- Establecer expectativas razonables para uno/a mismo/a; tratar de no hacer demasiado o demasiado poco.
- Encontrar actividades que sean significativas para usted, ya sea que trabajando, siendo voluntario o haciendo hobbies.
- Mantener buenos hábitos de salud. Comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente.
- Buscar relaciones de apoyo donde se sienta cómodo/a diciéndole a la gente lo que siente y piensa.
- Evitar las situaciones en las que la gente discuta contigo o le critique.
- Reconoce sus talentos y cualidades. No sea duro/a consigo mismo/a.

Reducir el estrés puede ayudar a reducir los síntomas

Pregunta

¿Qué hace para reducir el estrés?

Utiliza el siguiente ejercicio para registrar su respuesta.

Ejercicio: Lista de control para reducir el estrés

| Estrategia para reducir las fuentes de estrés | Uso esta estrategia de manera efectiva | Me gustaría usar esta estrategia o mejorar la forma en que uso esta estrategia |
|---|---|---|
| Tener en cuenta las situaciones que fueron estresantes en el pasado | | |
| Establecer expectativas razonables para mí | | |
| Participar en actividades significativas | | |
| Mantener buenos hábitos de salud | | |
| Buscar relaciones de apoyo | | |
| Evitar situaciones con discusiones y críticas | | |
| Reconocer mis talentos y cualidades | | |
| Otros | | |

Afrontar el estrés de manera más efectiva

El estrés es una parte natural de la vida y todos lo experimentamos. Pero cuando viene el estrés, es útil contar con algunas estrategias para lidiar con él, por lo que será menos dañino para usted. Considera usar algunas de las siguientes estrategias para lidiar con el estrés:

- Habla con alguien sobre sus sentimientos.
- Utiliza técnicas de relajación como respirar profundamente, meditación, imaginar una escena agradable o usar la relajación muscular progresiva.
- Usa una conversación positiva consigo mismo/a diciéndose cosas como: "Esto es un desafío, pero puedo manejarlo".
- Mantén su sentido del humor y trata de ver el lado más divertido. Busca una película divertida o un libro o comic.
- Pasa a la religión u otra forma de inspiración espiritual.
- Salga a caminar o haga otro tipo de ejercicio físico.
- Dibuja o crea otro tipo de ilustraciones.
- Piensa en la situación como "un problema para resolver", y luego trabaja en resolver el problema.
- Participa en un hobby como cocinar, hacer algo de jardinería, leer o escuchar música.
- Trata de mantener la mente abierta y de experimentar nuevas formas de lidiar con el estrés. Cuantas más estrategias tenga, mejor podrá hacerle frente.

Pregunta

¿Qué estrategias usa para sobrellevar el estrés?

Utiliza el siguiente ejercicio para registrar su respuesta.

| Ejercicio: Lista de control para afrontar el estrés | | |
|--|---|---|
| Estrategia para reducir las fuentes de estrés | Uso esta estrategia de manera efectiva | Me gustaría usar esta estrategia o mejorar la forma en que uso esta estrategia |
| Hablar con alguien sobre mis sentimientos | | |
| Utilizar técnicas de relajación | | |
| Usar la auto-conversación positiva | | |
| Mantener el sentido del humor | | |
| Pasar a la religión u otra forma de espiritualidad | | |
| Salir a caminar o hacer ejercicio | | |
| Escribir en un diario | | |
| Expresarme artísticamente | | |
| Trabajar en resolver problemas | | |
| Hacer algún hobby | | |
| Otros | | |

¿Qué tipos de opciones de tratamiento hay?

Hay muchas razones para que esté tan activo/a como sea posible en su tratamiento:

- Usted es el experto/a de sus propios síntomas y lo que le hace sentir mejor o peor.
- Debe ser capaz de tomar decisiones sobre el tratamiento.
- Puede ganar mucho recibiendo un tratamiento efectivo.
- Dependiendo de su situación individual y lo que está disponible en su comunidad, puede elegir entre varias opciones de tratamiento para atender mejor sus necesidades. Algunas personas eligen una o dos opciones; otros eligen varios.
- Depende mucho de sus objetivos de recuperación.
- El siguiente cuadro enumera algunos objetivos comunes de recuperación y las opciones de tratamiento que pueden ayudarle a avanzar hacia su logro. Esta es solo una lista parcial. Para obtener más opciones, consulta el material IMR, Tema 10: Conseguir que sus necesidades sean satisfechas en el sistema socio-sanitario.

| Opciones de tratamiento | |
|---|--|
| Objetivos de recuperación | Opciones de tratamiento a considerar |
| Obtener apoyo y conocimiento de otras personas que han experimentado síntomas psiquiátricos | <ul style="list-style-type: none">▪ Grupos de apoyo mutuo▪ Centros comunitarios psicosociales▪ Terapia de grupo |
| Resolver algunos problemas personales con la ayuda de un profesional o grupo | <ul style="list-style-type: none">▪ Terapia individual▪ Terapia de grupo |
| Encontrar o mantener un medicamento que sea efectivo para mí | <ul style="list-style-type: none">▪ Psiquiatra▪ Grupo de medicación |
| Mejorar las habilidades de comunicación | <ul style="list-style-type: none">▪ Enfermera de salud mental▪ Grupos de entrenamiento de habilidades sociales▪ Terapia de grupo |
| Mejorar las relaciones familiares | <ul style="list-style-type: none">▪ Psicoeducación familiar▪ Grupos de apoyo familiar |

| | |
|----------------------------------|---|
| Aumentar las actividades diarias | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Centros comunitarios psicosociales ▪ Rehabilitación de salud mental ▪ Grupos de apoyo mutuo |
| Conseguir un trabajo | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Empleo financiado ▪ Rehabilitación vocacional ▪ Programas de voluntariado |

Cuanto más aprenda sobre el tratamiento, mejores serán las decisiones que pueda tomar.

Pregunta

¿Qué opciones de tratamiento se ajustan a sus objetivos de recuperación?

Pregunta

¿Qué opciones está usando actualmente?

Pregunta

¿Qué le gustaría probar?

¿Cuáles son algunos ejemplos de personas cuyas opciones de tratamiento les han funcionado bien?

Incluso cuando las personas tienen el mismo trastorno, pueden experimentar los síntomas de manera diferente. Por lo tanto, las opciones de tratamiento varían ampliamente según la persona y lo que funciona para ella.

Los siguientes son algunos ejemplos de personas cuyas opciones de tratamiento les han funcionado bien.

Ejemplo 1:

Trabajo a tiempo parcial, y he notado que necesito tomar descansos regulares porque si no, comienzo a sentirme estresado. Siempre desayuno porque si me lo salto, empiezo a sentirme irritable. El ejercicio físico me ayuda a relajarme, así que trato de hacer footing cada dos días, antes de la cena. Solo durante 15-20 minutos, pero me hace sentir bien. Disfruto de mi vida.

Me llevó mucho tiempo encontrar un medicamento que me sirviese. Pero ahora lo tomo de forma regular y me ayuda a concentrarme mejor y no sentirme deprimida todo el tiempo. Pertenezco a un grupo de apoyo mutuo, que se reúne dos veces al mes. Me ayuda a hablar con personas que han pasado por algunas de las mismas cosas que yo.

Ejemplo 2:

Cuando comencé a tener síntomas y me informaron del diagnóstico, aprendí todo lo que pude sobre él. Me ayudó a dar sentido a lo que estaba sucediendo, y también me hizo sentir que no era el único. También fui a un grupo de recuperación dirigido por alguien que tenía una enfermedad mental. Esto me dio mucha esperanza.

He ido a varios médicos diferentes, y creo que el que tengo ahora es bueno. Me ha sugerido probar uno de los medicamentos más nuevos porque tiene menos efectos secundarios. Me lo estoy pensando. Pero no quiero cambiar nada rápido. He estado viendo a un terapeuta todas las semanas para hablar sobre el estrés que siento. Él me enseñó a hacer algunos ejercicios de yoga para relajarme después de que los niños se van a la cama. Nunca pensé que haría yoga, pero me relaja.

Ejemplo 3:

Voy a terapia grupal todas las semanas. Un par de veces cada semana voy al centro comunitario (club social), donde puedo estar con otras personas y hacer algo divertido. He solicitado un programa de Empleo Financiado y estoy muy entusiasmado con eso. Cuando me estreso, sentarme a dibujar con mi bloc de dibujo y mis lápices de colores me ayuda. He puesto los mejores dibujos en mi pared. También me gusta ir a los museos de arte y ver pinturas y dibujos. Esto me lleva a un lugar más tranquilo.

Es importante elegir opciones de tratamiento que sirvan.

Resumen de los puntos principales sobre el modelo de vulnerabilidad al estrés y las estrategias para el tratamiento.

- Tanto el estrés como la biología contribuyen a los síntomas.
- La biología juega un papel en el hecho de ser vulnerable a desarrollar enfermedades mentales.
- El estrés puede empeorar los síntomas o incluso puede desencadenar la aparición de los síntomas.
- Los objetivos del tratamiento son reducir la vulnerabilidad biológica, reducir el estrés y mejorar la capacidad para sobrellevar el estrés.
- Usar medicamentos y evitar el consumo de drogas y alcohol puede reducir la vulnerabilidad biológica.
- Reducir y enfrentar eficazmente el estrés puede ayudar a reducir los síntomas.
- Cuanto más aprenda sobre el tratamiento, mejores serán las decisiones que puede tomar.
- Es importante elegir opciones de tratamiento que funcionen para usted.

Diagrama del modelo de vulnerabilidad al estrés

