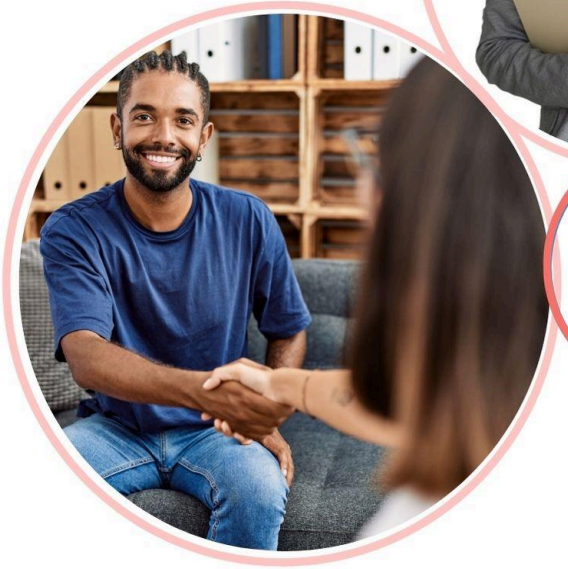
MEDITIPS

Impulsa tu trayectoria médica

Psicología: Enfoques Clínicos y Terapéuticos

Autores:
Philip Andre Engel Arrieta
Priscila Fernanda Bermeo Ochoa



Psicología: Enfoques Clínicos y Terapéuticos

Psicología: Enfoques Clínicos y Terapéuticos

Philip Andre Engel Arrieta

Priscila Fernanda Bermeo Ochoa

IMPORTANTE

La información contenida en este documento no tiene como objetivo sustituir el asesoramiento profesional en situaciones de crisis o emergencia. Para el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición particular, se recomienda encarecidamente consultar a un especialista certificado. La interpretación y uso de la información proporcionada es responsabilidad del lector.

Los artículos recopilados en este documento son de exclusiva responsabilidad de sus respectivos autores. La entidad que publica este documento no se hace responsable de la veracidad ni de la exactitud de los contenidos presentados por terceros.

ISBN: 978-9942-660-71-8
DOI: http://doi.org/10.56470/978-9942-660-71-8
Una producción de Meditips. En colaboración con Previleg CIA LTDA
Julio 2024
Quito, Ecuador
https://www.meditips.org/

Editado en Ecuador - Edited in Ecuador
Cualquier forma de reproducción, difusión, divulgación pública o modificación de esta obra solo puede llevarse a cabo con la autorización de sus propietarios, salvo las excepciones contempladas por la ley.

Impulsa tu trayectoria médica

Índice:

Índice: **5**
Prólogo **6**
Trauma y Resiliencia: Estrategias de Recuperación **7**
Philip Andre Engel Arrieta 7
Depresión y Ansiedad en el Contexto Médico **15**
Priscila Fernanda Bermeo Ochoa 15

Prólogo

Esta obra representa el resultado del esfuerzo colaborativo de un distinguido grupo de profesionales de la medicina. Su objetivo es proporcionar a la comunidad científica de Ecuador y del mundo un compendio exhaustivo y sistematizado de las patologías más frecuentes en los servicios de atención primaria. Este tratado está diseñado para ser una referencia esencial que todo médico general debe dominar, facilitando así la mejora continua de la calidad de la atención sanitaria.

MSc. Daniela Montenegro

CEO – Coordinadora Académica Meditips

Trauma y Resiliencia: Estrategias de Recuperación

Philip Andre Engel Arrieta

Máster en Neuropsicología y Educación UNIR

Docente y Psicólogo Clínico

Introducción

El trauma psicológico se refiere a la respuesta emocional de una persona ante un evento extremadamente estresante o perturbador que supera su capacidad para afrontarlo, dejándola con un sentimiento de impotencia y vulnerabilidad. Los eventos traumáticos pueden variar desde accidentes graves, abuso físico o emocional, hasta desastres naturales y violencia. La resiliencia, por otro lado, es la capacidad de una persona para adaptarse positivamente a estas adversidades y recuperarse de ellas. (1)

Definición de Trauma

El trauma puede ser clasificado en varias categorías, incluyendo:

- **Trauma agudo**: Resulta de un solo incidente.
- **Trauma crónico**: Resulta de la exposición repetida y prolongada a eventos estresantes.
- **Trauma complejo**: Resulta de la exposición a múltiples eventos traumáticos y sus efectos a largo plazo. (2)

Impacto del Trauma en la Salud Mental

El trauma puede tener efectos profundos y duraderos en la salud mental de una persona, incluyendo:

- **Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)**: Síntomas incluyen recuerdos intrusivos, evitación, cambios negativos en el pensamiento y el estado de ánimo, y reacciones físicas.
- **Ansiedad y Depresión**: El trauma puede desencadenar o exacerbar estos trastornos.
- **Problemas de Regulación Emocional**: Las personas traumatizadas pueden experimentar dificultades para manejar sus emociones. (3)

Concepto de Resiliencia

La resiliencia no es una característica innata, sino una capacidad que puede desarrollarse a lo largo del tiempo mediante experiencias y estrategias de afrontamiento efectivas. Los factores que contribuyen a la resiliencia incluyen:

- **Redes de Apoyo Social**: Relaciones sólidas con familiares, amigos y comunidad.

- **Autoestima y Autoconcepto Positivo**: Una visión positiva de uno mismo y de sus habilidades.
- **Habilidades de Afrontamiento Eficaces**: Capacidad para manejar el estrés y las emociones de manera saludable. (4)

Estrategias de Recuperación

1. **Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)**

   La TCC es una de las intervenciones más efectivas para tratar el trauma y fomentar la resiliencia. Esta terapia se centra en identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos y conductas disfuncionales. Los componentes clave incluyen:

   - **Reestructuración Cognitiva**: Ayuda a las personas a reconocer y cambiar pensamientos distorsionados relacionados con el trauma.
   - **Exposición Gradual**: Ayuda a reducir la evitación al enfrentar recuerdos traumáticos de manera controlada.

- **Entrenamiento en Habilidades de Afrontamiento**: Enseña técnicas para manejar el estrés y las emociones negativas. (5)

2. **Terapia de Procesamiento Cognitivo (TPC)**
   La TPC es una variante de la TCC específicamente diseñada para tratar el TEPT. Esta terapia ayuda a las personas a procesar y reevaluar las creencias disfuncionales relacionadas con el trauma.

3. **Terapia de Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR)**
   La EMDR es una intervención basada en la evidencia que utiliza movimientos oculares dirigidos para ayudar a procesar recuerdos traumáticos. Esta terapia ha mostrado ser efectiva para reducir los síntomas del TEPT.

4. **Intervenciones Basadas en la Atención Plena**
   Las técnicas de atención plena, como la meditación y el mindfulness, pueden ayudar a las personas a desarrollar una mayor conciencia y aceptación de sus experiencias emocionales, reduciendo así la reactividad al estrés.

5. **Apoyo Social y Grupos de Apoyo**
   La participación en grupos de apoyo puede proporcionar un entorno seguro y de comprensión para compartir experiencias y estrategias de recuperación. El apoyo social es un factor crítico en la promoción de la resiliencia.

6. **Enfoque en la Salud Física**
   Mantener una buena salud física a través de la nutrición, el ejercicio y el sueño adecuado puede fortalecer la capacidad de una persona para manejar el estrés y recuperarse del trauma.(6)

Conclusión

La recuperación del trauma es un proceso complejo que requiere un enfoque multifacético. La resiliencia no solo implica la capacidad de superar el trauma, sino también de encontrar un sentido de crecimiento y transformación a partir de las experiencias difíciles. Las estrategias de recuperación, incluyendo las terapias basadas en la evidencia, el apoyo social y el autocuidado, son esenciales para ayudar a las personas a reconstruir sus vidas y prosperar después del trauma.

Bibliografía

1. Fernández JG, Pérez Martínez JE, Rodríguez C, Navarro MD. Trastorno de estrés postraumático: aspectos clínicos y tratamiento. Rev Psicol Salud. 2018;10(2):125-137.
2. González-Arratia NI, Valdez Medina JL, Valadez Sierra MD, Urquijo Cruz MA. Resiliencia en víctimas de violencia y su relación con la salud mental. Salud Ment. 2019;42(4):169-175.
3. López-Araujo B, Olmedo-Moreno EM. Estrategias de afrontamiento y resiliencia en personas expuestas a trauma. Anu Psicol. 2017;48(1):15-27.
4. Martínez PG, Muñoz AR, Pérez AF. Eficacia de la terapia cognitivo-conductual en el tratamiento del TEPT en adultos: una revisión sistemática. Psicothema. 2019;31(2):157-164.

5. Rodríguez LM, Santos RG, López IG. Intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento del trauma: una revisión de la literatura. Psicología y Salud. 2020;30(3):345-360.
6. Sánchez-López MP, Dresch V. Revisión de la eficacia de la terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático. Rev Psicopatol Psicol Clín. 2018;23(1):37-45.

Depresión y Ansiedad en el Contexto Médico

Priscila Fernanda Bermeo Ochoa
Médico por la Universidad Católica De Cuenca
Médico General En Funciones Hospitalarias

Depresión

Introducción

La depresión es un trastorno del estado de ánimo prevalente que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por una tristeza persistente, pérdida de interés en actividades que anteriormente eran placenteras y una variedad de síntomas emocionales y físicos que impactan negativamente la vida cotidiana. Este capítulo explora la epidemiología, la etiología, los síntomas, los métodos de diagnóstico y las opciones de tratamiento de la depresión.

Epidemiología

La depresión es una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial, afectando aproximadamente al 4.4% de la población global [1]. Las tasas de prevalencia son más altas en las mujeres que en los hombres, y la aparición suele ser más común durante la adolescencia y la adultez temprana.

Etiología

La etiología de la depresión es multifactorial, incluyendo factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Los estudios han identificado varias anomalías en los neurotransmisores, como la serotonina, norepinefrina y dopamina, que juegan un papel crucial en la regulación del estado de ánimo [2]. Además, los factores estresantes ambientales y las experiencias adversas en la infancia también contribuyen significativamente al desarrollo de la depresión.

Síntomas

Los síntomas de la depresión se pueden clasificar en emocionales, físicos y cognitivos:

- **Emocionales:** tristeza persistente, desesperanza, irritabilidad.
- **Físicos:** fatiga, cambios en el apetito y el peso, insomnio o hipersomnia.
- **Cognitivos:** dificultad para concentrarse, indecisión, pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Diagnóstico

El diagnóstico de la depresión se basa en los criterios establecidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5). Para un diagnóstico de trastorno depresivo mayor, es necesario que los síntomas persistan durante al menos dos semanas y causen un deterioro significativo en el funcionamiento social, laboral o de otras áreas importantes [3].

Tratamiento

El tratamiento de la depresión generalmente incluye una combinación de terapia farmacológica y psicoterapia. Los antidepresivos, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), son comúnmente prescritos [4]. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una forma efectiva de psicoterapia que ayuda a los pacientes a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos.

Ansiedad

Introducción

Los trastornos de ansiedad son un grupo de condiciones que implican una preocupación excesiva y persistente y miedo sobre situaciones cotidianas. Este capítulo revisa la epidemiología, las causas, los síntomas, el diagnóstico y las intervenciones terapéuticas para los trastornos de ansiedad.

Epidemiología

Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes, afectando aproximadamente al 18% de los adultos en los Estados Unidos cada año [5]. Aunque pueden comenzar en la infancia, la prevalencia es mayor en la adolescencia y la adultez temprana.

Etiología

La etiología de los trastornos de ansiedad es compleja y resulta de una interacción entre factores biológicos, psicológicos y ambientales. Las investigaciones han destacado la influencia de factores genéticos y disfunciones en el sistema nervioso central,

particularmente en las áreas cerebrales que regulan el miedo y la respuesta al estrés [6]. Además, experiencias traumáticas y estilos de crianza ansiógenos pueden contribuir al desarrollo de estos trastornos.

Síntomas

Los síntomas de los trastornos de ansiedad incluyen:

- **Cognitivos:** preocupación excesiva, pensamientos intrusivos.
- **Físicos:** palpitaciones, sudoración, temblores, dificultad para respirar.
- **Conductuales:** evitación de situaciones temidas, inquietud.

Diagnóstico

El diagnóstico de los trastornos de ansiedad se realiza según los criterios del DSM-5, que especifican la naturaleza, duración e impacto de los síntomas en la vida del paciente [7]. Entre los trastornos de ansiedad más comunes se encuentran el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de pánico y la fobia social.

Tratamiento

El tratamiento de los trastornos de ansiedad incluye terapias farmacológicas y psicoterapéuticas. Los medicamentos como los ISRS y las benzodiacepinas son frecuentemente utilizados [8]. La TCC es la terapia de elección, especialmente por su eficacia en la modificación de pensamientos y comportamientos disfuncionales relacionados con la ansiedad.

Conclusión

La comprensión de la depresión y los trastornos de ansiedad es crucial para su diagnóstico y tratamiento efectivos. A través de una combinación de enfoques terapéuticos, es posible mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes.

Bibliografía

1. Vos T, et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet. 2017;390(10100):1211-1259.

2. Nestler EJ, et al. The neurobiology of depression. Neuron. 2002;34(1):13-25.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.
4. Cipriani A, et al. Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis. Lancet. 2018;391(10128):1357-1366.
5. Kessler RC, et al. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry. 2005;62(6):593-602.
6. Hettema JM, Neale MC, Kendler KS. A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. Am J Psychiatry. 2001;158(10):1568-1578.
7. Kendler KS, et al. Stressful life events, genetic liability, and onset of an episode of major depression in women. Am J Psychiatry. 1999;156(6):837-841.
8. Hofmann SG, Smits JA. Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. J Clin Psychiatry. 2008;69(4):621-632.