

FACTORES ESTRESANTES Y ANSIEDAD COGNITIVA EN DERECHOHABIENTES DEL IMSS-OAXACA¹

Tania Alfaro-Flores y Jorge Everardo Aguilar-Morales

Asociación Oaxaqueña de Psicología A. C.
Centro Regional de Investigación en Psicología
México

Resumen: Aunque con dificultades, el sistema nacional de salud ha instrumentado en los últimos años estrategias que pretenden prevenir el desarrollo de los padecimientos más frecuentes en la población mexicana. PREVENIMSS es el programa que el Instituto Mexicano del Seguro Social ha implementado recientemente para tratar de reducir los altos costos que genera un modelo curativo más que preventivo. El programa está encaminado a prevenir padecimientos tales como cáncer, diabetes, hipertensión arterial, etc. Las líneas de acción están articuladas en documentos oficiales que son reproducidos por todas las unidades de medicina familiar del instituto, estas incluyen entre otras la capacitación al personal derechohabiente. A pesar de la importancia de la salud mental esta no es mencionada como un objetivo prioritario, sin embargo la capacitación que se imparte sí contempla temáticas en este rubro. Con el objeto de determinar la congruencia entre la capacitación que se oferta y las necesidades de los usuarios se realizó una entrevista abierta a 143 usuarios de entre 20-59 años de edad que asistieron a una sesión de capacitación del programa PREVENIMSS en la Unidad de Medicina Familiar Número 38 del IMSS-Oaxaca, en la entrevista se les cuestionó acerca de las problemáticas que les resultaban más estresantes. Los resultados indican que existen discrepancias entre los factores estresantes de la población (la economía, el trabajo, la educación de los hijos, la relación de pareja) y las temáticas que se abordan al capacitar a los usuarios del programa señalado. Se sugiere la creación de un programa sistemático y serio sobre salud mental en la que se incluyan elementos para reducir la ansiedad cognitiva y el desarrollo de un sistema paralelo de capacitación para el trabajo.

Palabras Clave: estrés, ansiedad, prevenimss.

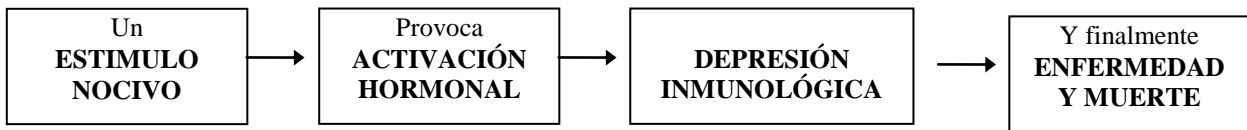
El término “estrés” se utiliza para hacer referencia a dos sucesos: Al síndrome de activación adrenocorticotrópica (un complejo sistema de respuesta que el organismo da a través de las vías neuro-endocrina e inmunológica) y/o a la percepción que tiene una persona de que la demanda del ambiente es superior a sus habilidades o recursos personales. (Lazarus y Folkman, 1986)

Para comprender la relación que existe entre el estrés y la salud es útil el esquema 1.

Es decir, ante un estímulo nocivo el organismo reaccionará presentando: 1) Una reacción de alarma: que comprende una fase de choque en

donde disminuyen las resistencias del cuerpo, aparece una excitabilidad autónoma, una descarga de adrenalina junto con un ritmo cardiaco creciente, una disminución de la temperatura corporal y del tono muscular, anemia, acidez, aumento transitorio del azúcar sanguínea seguida por un descenso, disminución transitoria de leucocitos seguida por un aumento y ulceraciones gastrointestinales.

¹ Trabajo presentado en el 4º. Coloquio nacional de Investigación Estudiantil en Psicología, realizado en la FES-IZTACALA de la UNAM, en abril del 2005.



En una segunda fase de contra-choque, empiezan a funcionar los mecanismos de defensa, existe un crecimiento y una hiperactividad suprarrenocorticales, una involución del timo y otros aspectos linfáticos. 2) Una etapa de resistencia: en esta aparentemente desaparecen los síntomas de reacción de alarma y el organismo continua respondiendo de manera adaptativa ante los estímulos estresantes. 3) Etapa de agotamiento: se suspenden las respuestas adaptativas y se puede dar la enfermedad y la muerte.

Desde hace ya bastante tiempo son bien conocidos los efectos del estrés (Cox, 1971). Estos son: 1) Efectos subjetivos: Ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, mal humor, melancolía, baja autoestima, nerviosismo y soledad. 2) Efectos conductuales: Peligro de accidentes, drogadicción, sobrealimentación, pérdida del apetito, excitabilidad, impulsividad, risa nerviosa, inquietud y temblor. 3) Efectos cognitivos: Indecisión, olvido, hipersensibilidad, rechazo a la crítica y bloqueo mental. 4) Efectos fisiológicos: Elevación de catecolaminas y corticoesteroides en sangre y orina, elevación de glucosa sanguínea, boca seca, exudación, pupila dilatada, "nudo" en la garganta, escalofrió. 5) Efectos organizacionales: Ausentismo, baja productividad, accidentes de trabajo, rotación de personal, antagonismo e insatisfacción en el trabajo. La relación entre estrés y salud esta ampliamente documentada.

Aunque virtualmente cualquier estímulo puede ser estresante, los estímulos que pueden provocar reacciones de estrés se clasifican en tres grandes grupos: 1) Los Estímulos Ambientales: una iluminación deficiente o excesiva en el lugar de trabajo, ruido excesivo e inesperado, una temperatura muy alta o demasiado baja, los temblores, el aire contaminado, la recepción de instrucciones contradictorias o la petición de que se realice algo prohibido, la falta de claridad en las tareas que se tienen que realizar, las sobrecargas de trabajo, el ser responsable de otras personas; los sucesos cotidianos como el recibir noticias alarmantes

en el radio y la TV. o saber que aun vecino le robaron o se murió, los conflictos familiares, los cambios de domicilio, los problemas en la economía doméstica, el pertenecer a una minoría, los estresores residenciales como: vivir en un lugar en donde haya mucho tránsito o en una calle donde se vende droga, el realizar trabajos peligrosos, el trabajar en un lugar donde existen conflictos, etc. 2) Los Estímulos fisiológicos, como los síntomas que se siente cuando se altera el funcionamiento del organismo durante alguna enfermedad: el dolor, la fiebre, el ardor, los cambios en el ritmo cardiaco, los cambios en la presión arterial, entre otros. 3) Evaluación cognitiva, en este punto se incluye el tener pensamientos o una filosofía de vida estresante como querer ser el mejor o las evaluaciones negativas que se hacen de los acontecimientos, entre mas negativa sea la evaluación mayores serán los niveles de estrés que se presenten. (McKay M. Davis, M y Fanning., 1985)

De tal manera que si queremos disminuir los niveles de estrés en nuestra vida y enfrentar exitosamente las situaciones que pueden generar estrés tendremos que realizar cuatro acciones principales: 1) Disminuir los estímulos ambientales estresantes, 2) Aprender y utilizar ejercicios de relajación 3) Cambiar los pensamientos estresantes y 4) aprender habilidades específicas para la solución de problemas. (Meichbaum, 1985)

En nuestro país, con dificultades, el sistema nacional de salud ha instrumentado en los últimos años estrategias que pretenden prevenir el desarrollo de los padecimientos mas frecuentes en la población mexicana.

PREVENIMSS es el programa que el Instituto Mexicano del Seguro Social ha implementado recientemente para tratar de reducir los altos costos que genera un modelo curativo mas que preventivo. El programa de acuerdo con el IMSS se trata de una estrategia de prestación de servicios, sistemática y ordenada, de acciones educativas y preventivas, organizadas por grupos de edad: niños (menores de 10 años) adolescentes (de 10 a 19 años) mujeres (de 20 a 59 años) hombres (de 20 a 59 años) y adultos mayores (de 60 y más años).

Estos programas están encaminados promover la salud bucal, hábitos nutricionales adecuados, vigilar la vacunación en menores, la prevención de accidentes, la salud reproductiva y a prevenir padecimientos tales como cáncer, diabetes, hipertensión arterial, entre otros objetivos. Las líneas de acción están articuladas en documentos oficiales que son reproducidos por todas la unidades de medicina familiar del instituto, estas incluyen entre otras la capacitación al personal derechohabiente.

A pesar de la importancia de la salud mental esta no es mencionada como un objetivo prioritario, sin embargo la capacitación que se imparte de manera cotidiana incluye la incorporación de los psicólogos prestadores de servicio social con el abordaje de temáticas tales como la autoestima, la comunicación, violencia intrafamiliar, adicciones, alcoholismo, etc. Desafortunadamente hasta la fecha no se ha determinado la utilidad de esta capacitación y el grado con el que atiende las necesidades de los usuarios. Con esta intención en el presente documento reportamos un primer estudio cuyo objetivo fue identificar la fuentes de ansiedad cognitiva de los derechohabientes del IMSS y el de evaluar la congruencia entre los contenidos del programa PREVENIMSS y las necesidades de los usuarios.

Método

Sujetos

Se encuestó a 143 usuarios del grupo de edad de entre 20-59 años de edad que asistieron a dos sesiones de capacitación del programa PREVENIMSS en la Unidad de Medicina Familiar Número 38 del IMSS-Oaxaca,

Materiales

Se utilizó un formato sencillo en el que los encuestados tenían que enlistar las problemáticas que recientemente les había resultado estresantes.

Procedimiento

En dos sesiones grupales en las que participaron los derechohabientes que acuden a las sesiones de capacitación del programa PREVENIMSS, se les pidió que enlistaran las problemáticas que recientemente les había resultado estresantes.

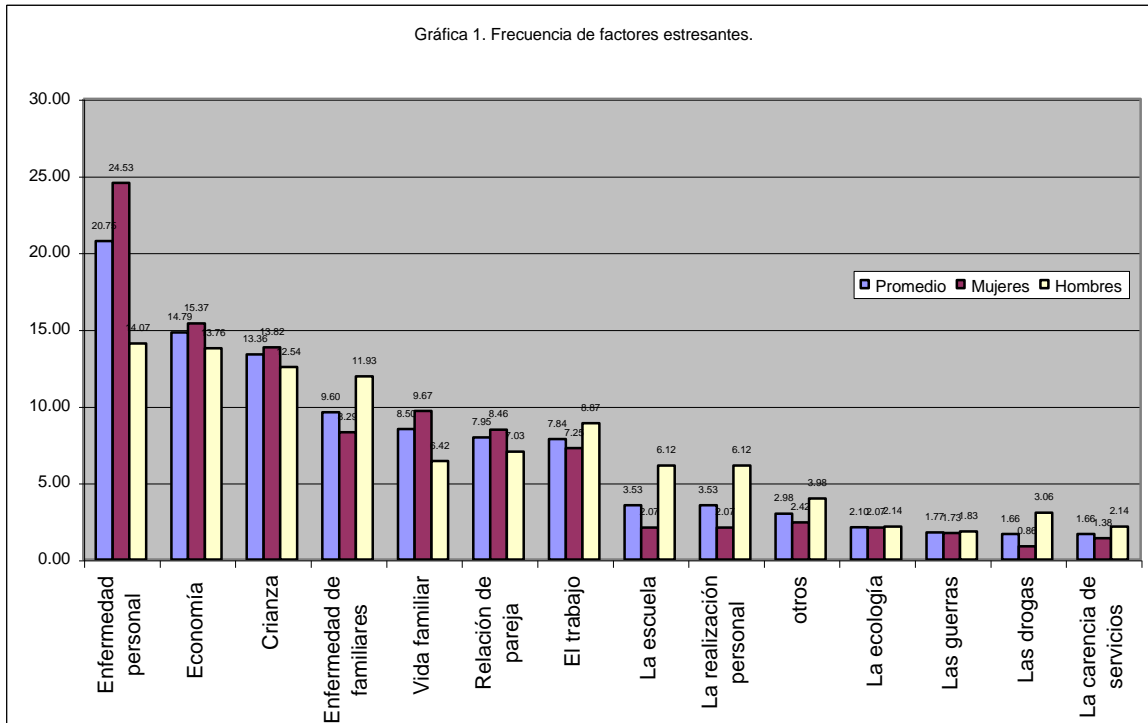
Resultados

En la gráfica 1, se observa la frecuencia con que son reportadas cada una de las diferentes fuentes de ansiedad cognitiva.

Discusión

Descartadas la enfermedad personal y de un familiar como una fuente de ansiedad cognitiva, los estímulos que generan mayor estrés entre la población adulta que acude a la capacitación del programa PREVENIMSS son la economía doméstica, la crianza de los hijos, los conflictos familiares, la relación de pareja y el trabajo.

La permanencia de roles tradicionales en hombres y mujeres puede explicar las diferencias existentes en la frecuencia con son referidas ciertas problemáticas. La familia, la crianza de los hijos y la economía son mayormente mencionadas por las mujeres. En tanto que los hombre refieren mas frecuentemente que las mujeres su preocupación por el trabajo, su realización personal, la escuela y las drogas.



La capacitación que se imparte resulta poco relacionada con las problemáticas de la población, obedece mas a criterios administrativos que a necesidades reales. Esta alejada incluso de los objetivos que el mismo programa maneja, pues no enseña habilidades específicas sobre el cuidado de la salud. Es dudosa la efectividad de este tipo de capacitación cuando no se han planteado objetivos claros, ni se han desarrollado estudios epidemiológicos serios.

Es urgente la realización de este tipo de estudios. Otros programas de apoyo social como “oportunidades” han desarrollado la costumbre de obligar a los usuarios a que asistan a conferencias sobre diversas temáticas. Sería conveniente determinar la sistematicidad y congruencia de dichas intervenciones con la demandas de las comunidades.

En lo que se refiere a los derechohabientes del IMSS, es deseable desarrollar un programa congruente que incluya la enseñanza de habilidades que les permitan mejorar el manejo de su economía doméstica, mejorar la educación de sus hijos, resolver conflictos familiares y mejorar la convivencia en pareja. También sería recomendable que se desarrollaran esfuerzos paralelos con otras instituciones para poder

desarrollar un sistema de capacitación para el trabajo

Finalmente debemos decir que el diseño a nivel central de un programa que unifique criterios, pero que pueda ajustarse a la problemática específica de la población, con instrumentos de diagnóstico objetivos, así como el desarrollo de materiales didácticos que puedan ser reproducidos de manera masiva deben ser objetivos de trabajo a corto plazo.

Referencias:

- Cox(1978) Stress. Univ. Park Press.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986) Estrés y procesos cognitivos. España: Martínez Roca.
- Mckay, M, Davis, M. y Fanning, P. (1985) Técnicas congintivas para el tratamiento del estrés. España: Editorial Martínez Roca
- Meichbaum, D. (1985) Manual de Inoculación del estrés. España: Editorial Martínez Roca