

# **L'ESTAT D'ÀNIM I LA SALUT**

**Programa de difusió d'hàbits saludables**

**Aula de Salut S. XXI**

**23 DE NOVEMBRE DE 2010**

**Dra. MILAGROS BÁREZ VILLORIA**

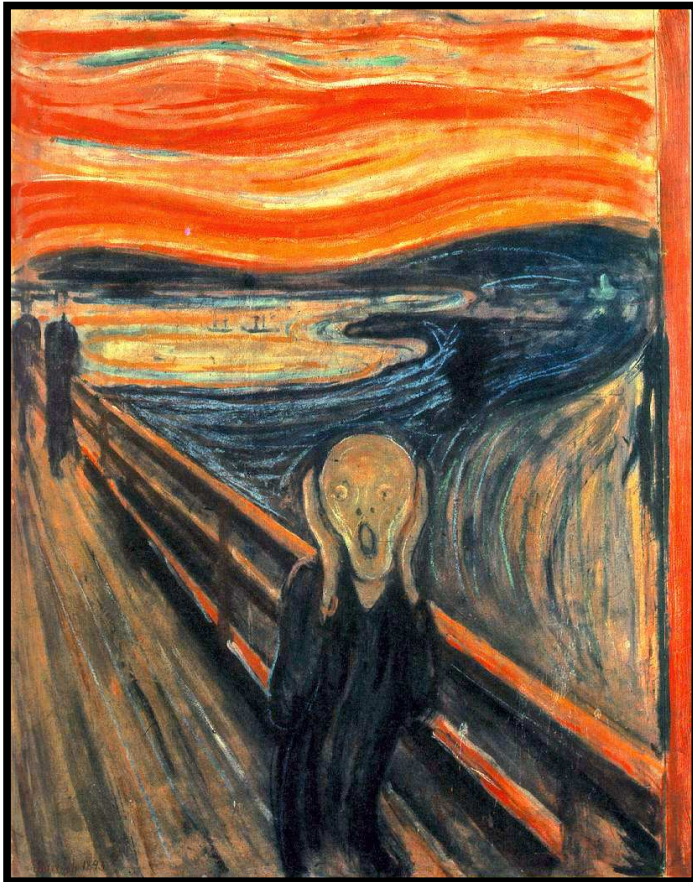
# L'ESTAT D'ÀNIM I LA SALUT

**SALUT**



**ESTAT  
D'ÀNIM**

# MALALTIA I ESTAT D'ÀNIM



## MALALTIA

- **Amenaça per a la vida i pel benestar.**
- **Canvi en la vida prèvia.**
- **Limita la llibertat.**
- **Incapacita.**
- **Grup marginal.**
- **Vulnerabilitat.**

# MALALTIA I ESTAT D'ÀNIM AFFECTACIÓ PSICOLÒGICA



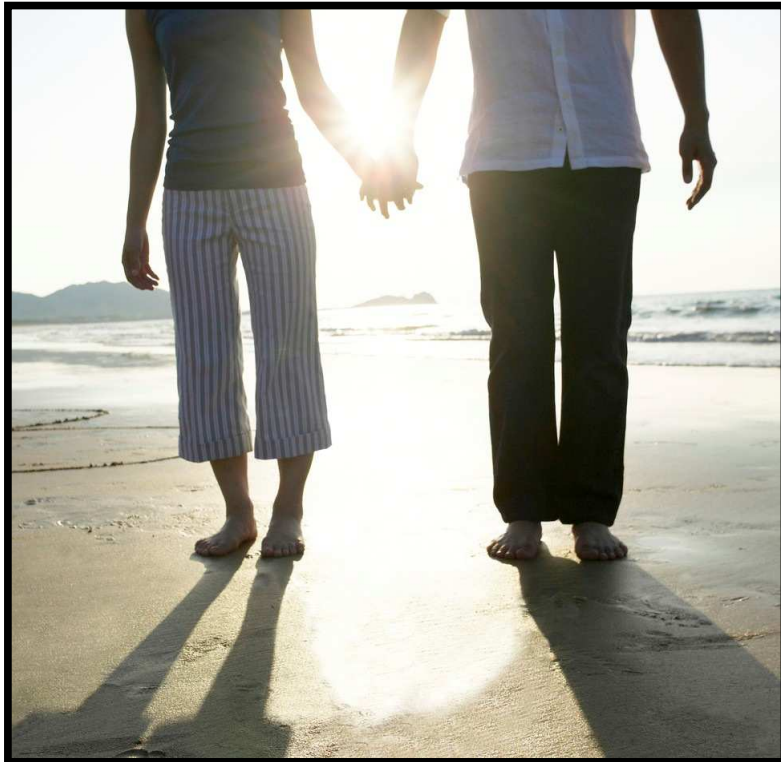
**PERSONAL**

# MALALTIA I ESTAT D'ÀNIM AFECTACIÓ PSICOLÒGICA



**FAMILIAR**

# MALALTIA I ESTAT D'ÀNIM AFFECTACIÓ PSICOLÒGICA



**PARELLA**

# MALALTIA I ESTAT D'ÀNIM AFFECTACIÓ PSICOLÒGICA



**LABORAL**

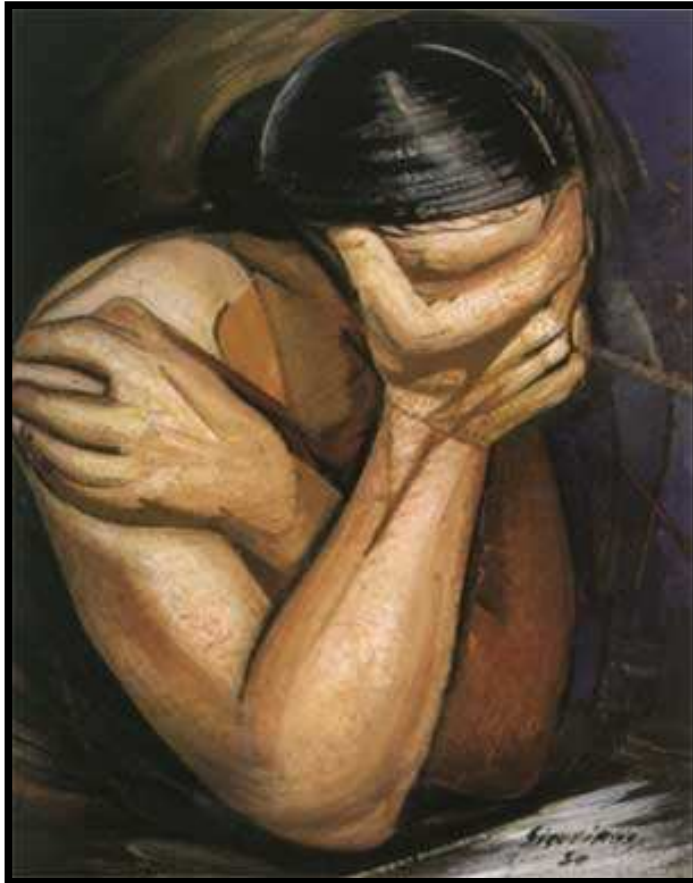
# MALALTIA I ESTAT D'ÀNIM AFFECTACIÓ PSICOLÒGICA



**SOCIAL**



# **MALALTIA I ESTAT D'ÀNIM**



***Alta prevalença de  
problemes d'ansietat i  
depressió com a  
conseqüència de malalties  
mèdiques.***

# INDICADORS DE DEPRESSIÓ



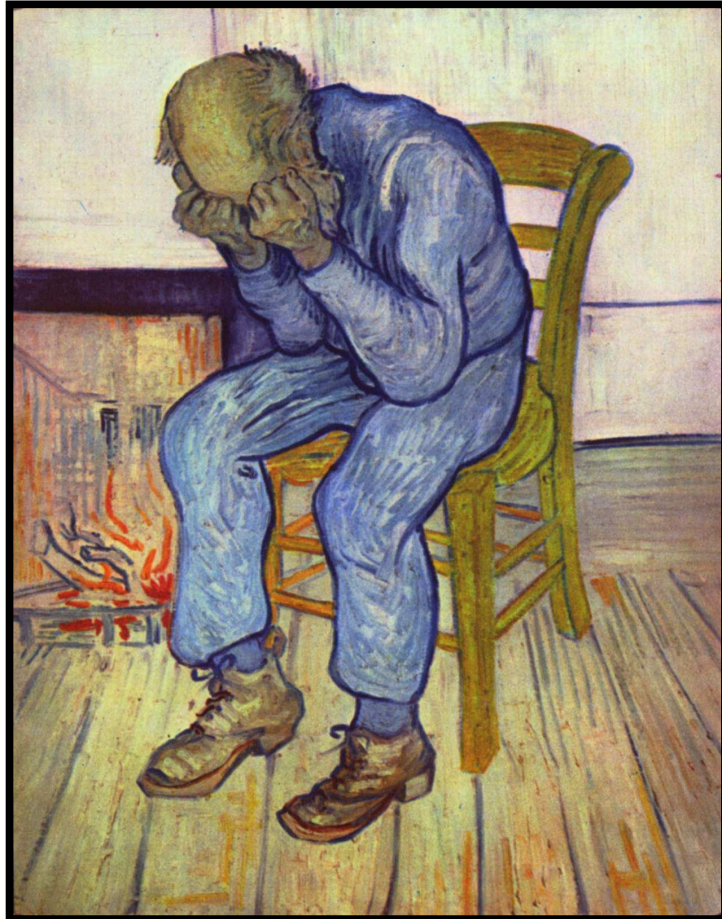
- ✓ Tristesa
- ✓ Dol
- ✓ Desesperança
- ✓ Aïllament / Soledat
- ✓ Plor
- ✓ Sentiments de culpa
- ✓ Ideació suïcida
- ✓ Anhedònia
- ✓ Discapacitat desproporcionada
- ✓ Insomni
- ✓ Alteració de l'alimentació
- ✓ Abandó de tractaments

# **INDICADORS D'ANSIETAT**



- ✗ Inquietud psicomotriu**
- ✗ Insomni**
- ✗ Crisis de pànic**
- ✗ Disfòria**
- ✗ Agressivitat/Hostilitat**
- ✗ Temors irracionals / Fòbies**
- ✗ Preocupacions excessives**
- ✗ Rumiacions obsessives**
- ✗ Alteració de l'alimentació**
- ✗ Abús de substàncies**

# ESTAT D'ÀNIM I MALALTIA



*L'estat d'ànim negatiu pot augmentar la vulnerabilitat de l'organisme, precipitant l'aparició de malaltia o agreujant-la.*

# ESTAT D'ÀNIM I MALALTIA



***✗ Propiciant hàbits no saludables que posen en perill la salut.***

# ESTAT D'ÀNIM I MALALTIA



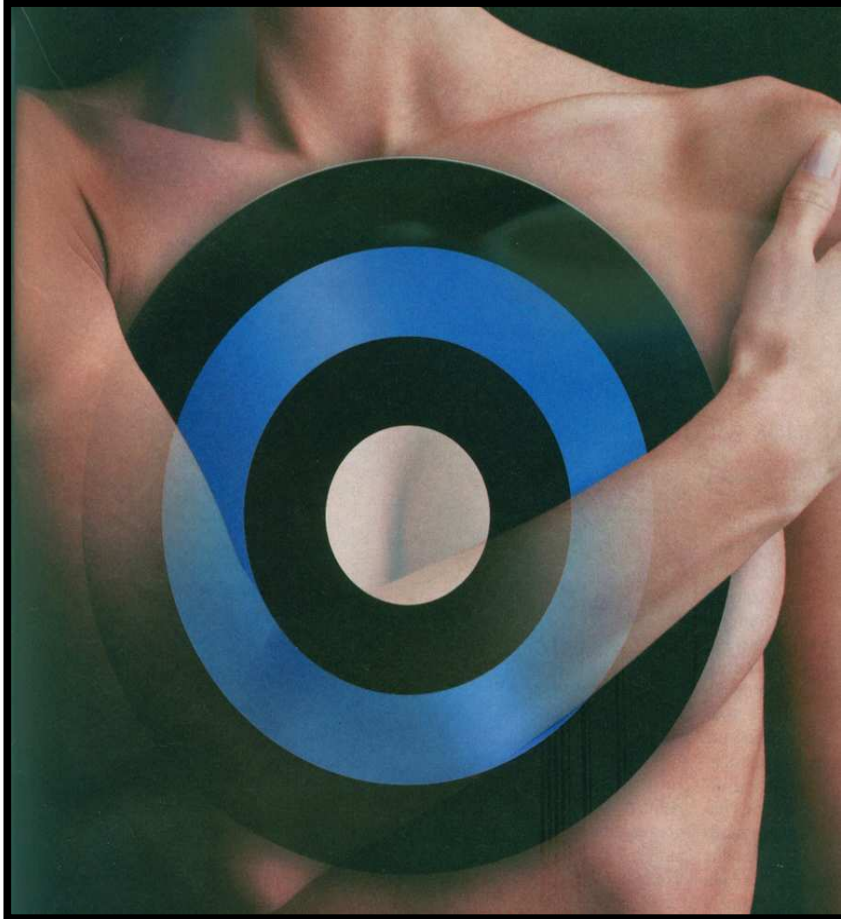
***✗ Propiciant hàbits no saludables que posen en perill la salut.***

# ESTAT D'ÀNIM I MALALTIA



***✗ Mantenint nivells alts d'activació fisiològica que deteriorenen la salut.***

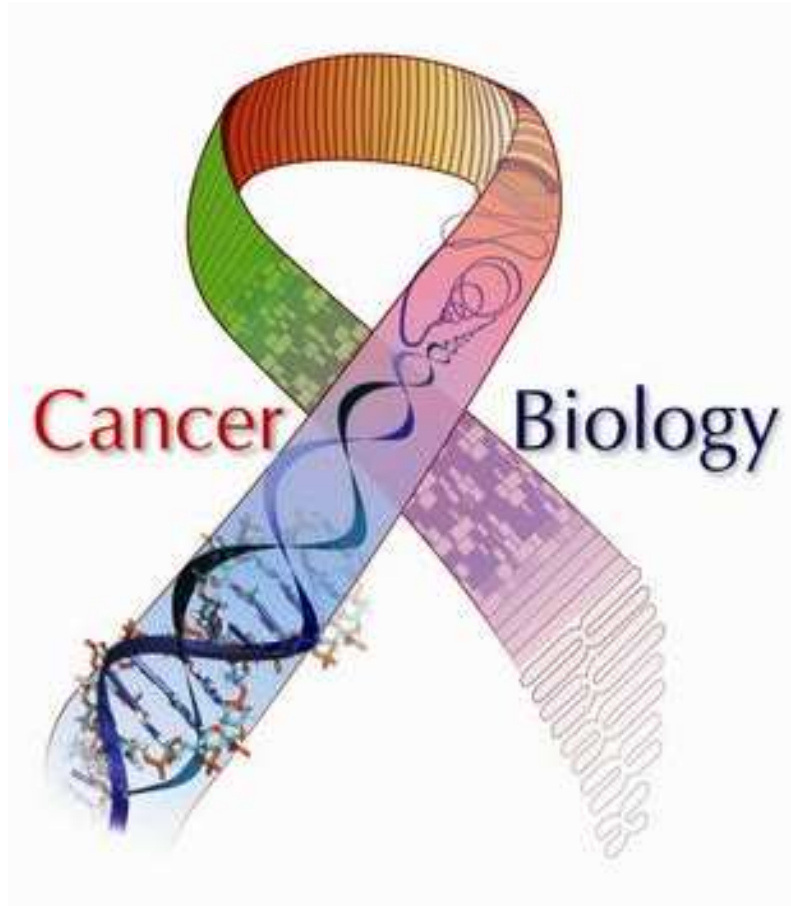
# ESTAT D'ÀNIM I MALALTIA



**x Immunodepressió**  
**que ens torna més**  
**vulnerables a patir**  
**malalties infeccioses,**  
**de tipus immunològic.**



# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## CÁNCER:

- *30% - 50% dels pacients oncològics pateixen símptomes d'ansietat i/o depressió que afecten la seva qualitat de vida.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



● **Factors emocionals provoquen conductes de risc.**

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



***• No s'ha demostrat associació clara entre estat d'ànim i l'inici o l'evolució del càncer.***

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## VIH:

- *85% símptomes de depressió / ansietat durant el curs de la malaltia.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## VIH:

- *Depressió / ansietat augmenten conductes de risc.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## INFART DE MIOCARDI:

- *30% depressió i ansietat relacionada amb pitjor evolució, predisposant a nous infarts.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## INFART DE MIOCARDI:

- *Patró A de personalitat que predisposa a la malaltia.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## TRASTORNS DE LA PELL :

- *Desfiguració facial o d'altra part del cos, amb sentiments d'inferioritat, soledat, baixa autoestima i aïllament social.*



# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



ACNÉ / PSORIASIS /

DERMATITIS ATÒPICA /

URTICÀRIA:

- *Origen embriològic comú pell i SN.*
- *Ansietat i depressió efecte desencadenant o mantenidor.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## DIABETES:

- *La depressió afecta al 33% dels pacients, per les complicacions i canvis en l'estil de vida.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## DIABETES:

- *L'estrès crònic en una persona predisposada a patir D (obesa i edat avançada) pot associar-se al desenvolupament de la malaltia .*

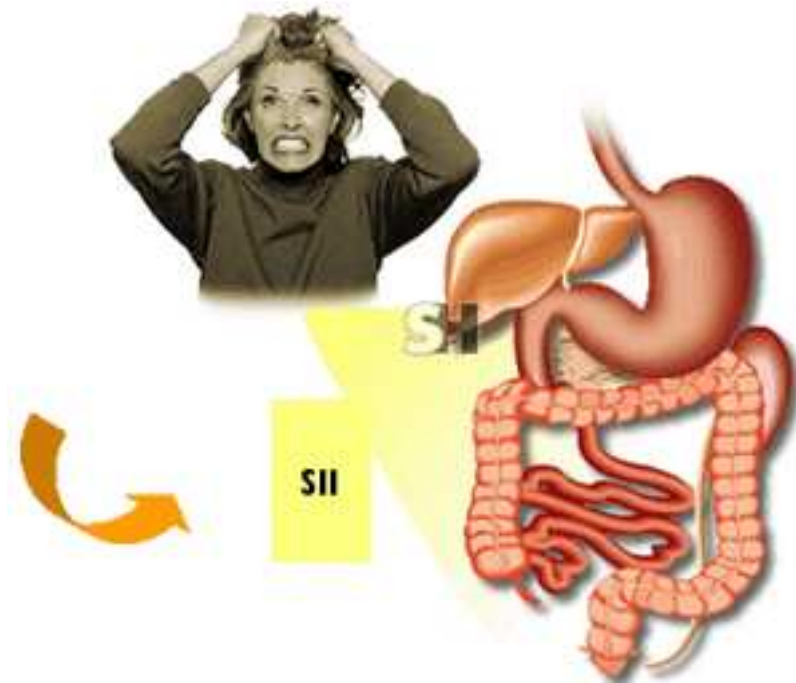
# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## CÓLON IRRITABLE:

● *Prevalència en un 70% de trastorns d'ansietat i depressió.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## CÓLON IRRITABLE:

- *Trastorns d'ansietat ja es troben presents abans de l'aparició dels símptomes orgànics.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## CEFALEA TENSIONAL:

● *Fins el 95% pateixen depressió i/o ansietat, reactiva o endògena.*

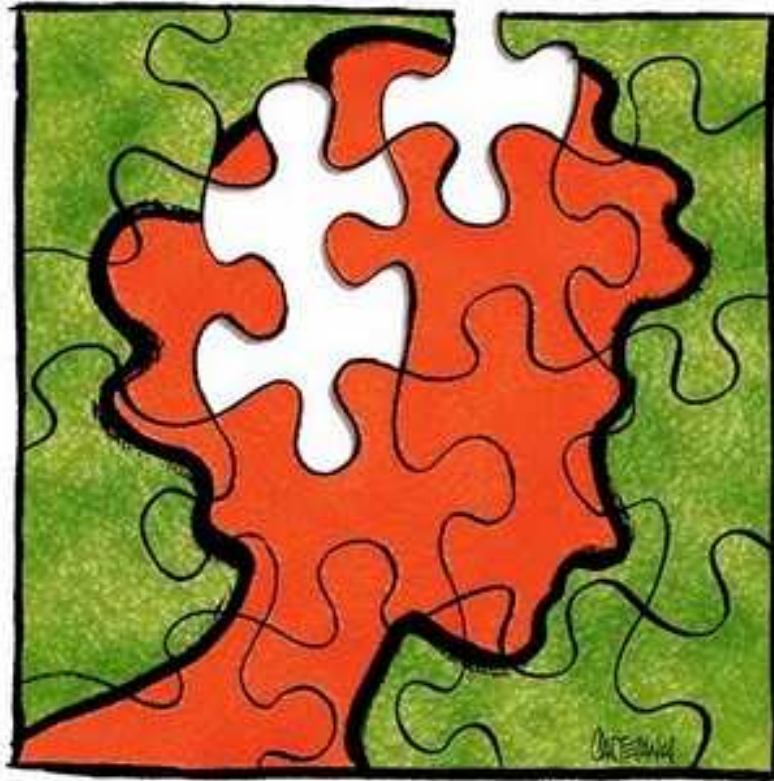
# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## CEFALEA TENSIONAL:

- *L'excés d'ansietat provoca contracció muscular de cap i coll, amb constricció vascular i isquèmia que causa dolor.*
- *Patró A de personalitat .*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM

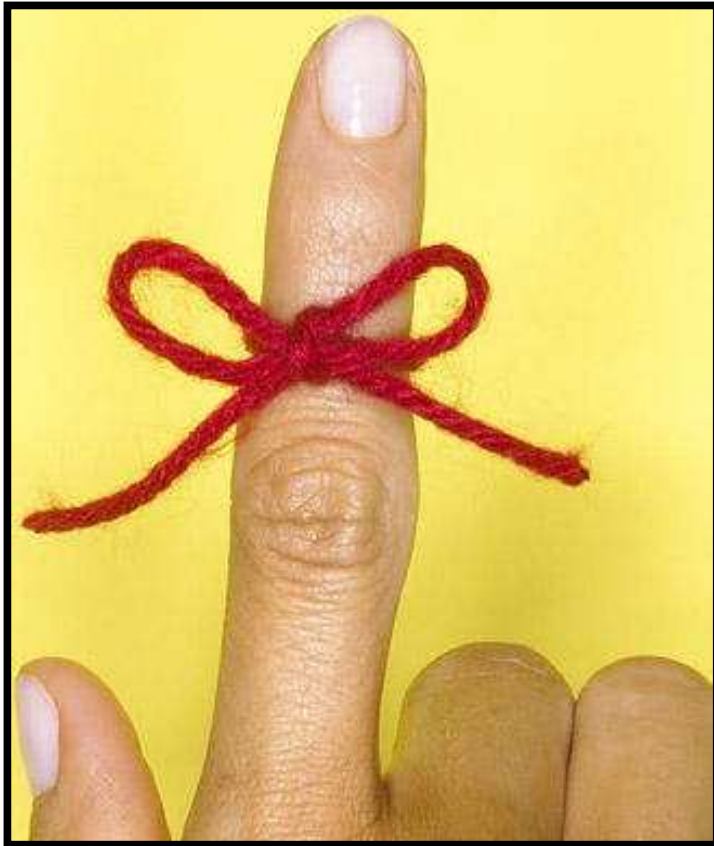


## DEMENCIA ALZHEIMER:

- *El 10% depressió major.*
- *Entre el 30% - 40% pateixen símptomes de depressió moderada.*



# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## DEMENCIA ALZHEIMER:

- *La depressió incrementa el deteriorament mental (pensar i tasques quotidianes).*
- *La depressió augmenta els canvis en el comportament (inquietud i agressivitat).*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## ASMA:

- *L'ansietat s'associa a pitjor evolució, augmentant símptomes i tractaments urgents, freqüents, agressius i costosos.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## ASMA:

- *La depressió propicia pobre autocura, incompliment de les prescripcions mèdiques i indiferència als símptomes respiratoris.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## ARTRITIS REUMATOIDE:

- *Dolor i deteriorament físic causen depressió en un 17% i distímia en un 40%, amb poca motivació, i major percepció del dolor.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## FIBROMIÀLGIA:

- *Penya, ansietat, fatiga, insomni, irritabilitat, manca de concentració, desinterés, apatía, hipocondria.*

# MALALTIES I ESTAT D'ÀNIM



## FIBROMIÀLGIA:

- *Amb altres malalties que provoquen alteració emocional (còlon irritable, fatiga crònica).*

# PSICOLOGIA DE LA SALUT



***Malaltia física com a interacció entre factors mèdics, psicològics (emocions, pensaments, conductes) i socials (cultura, família, amics).***

# PSICOLOGIA DE LA SALUT



## ÀREES DE INTERVENCIÓ

- ❖ *Promoció d'un estil de vida saludable.*
- ❖ *Prevenció de malalties: modificació d'hàbits no saludables.*
- ❖ *Atenció psicològica en malalties específiques.*
- ❖ *Evaluació i millora del sistema sanitari.*



# PSICOLOGIA DE LA SALUT



## INTERVENCIÓ PSICOLÒGICA

***EMOCIONAL***

***EDUCACIONAL***

***INSTRUMENTAL***

# PSICOLOGIA DE LA SALUT

## INTERVENCIÓ PSICOLÒGICA



**COGNITIU**  
**CONDUCTUAL**  
**HUMANISTA**

# L'ESTAT D'ÀNIM I LA SALUT

# Moltes gràcies!