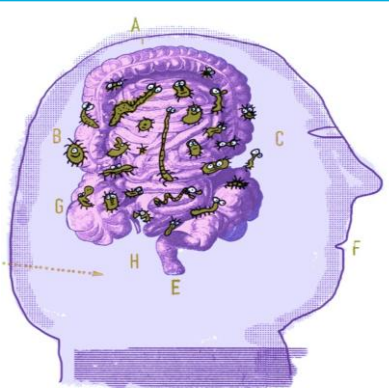


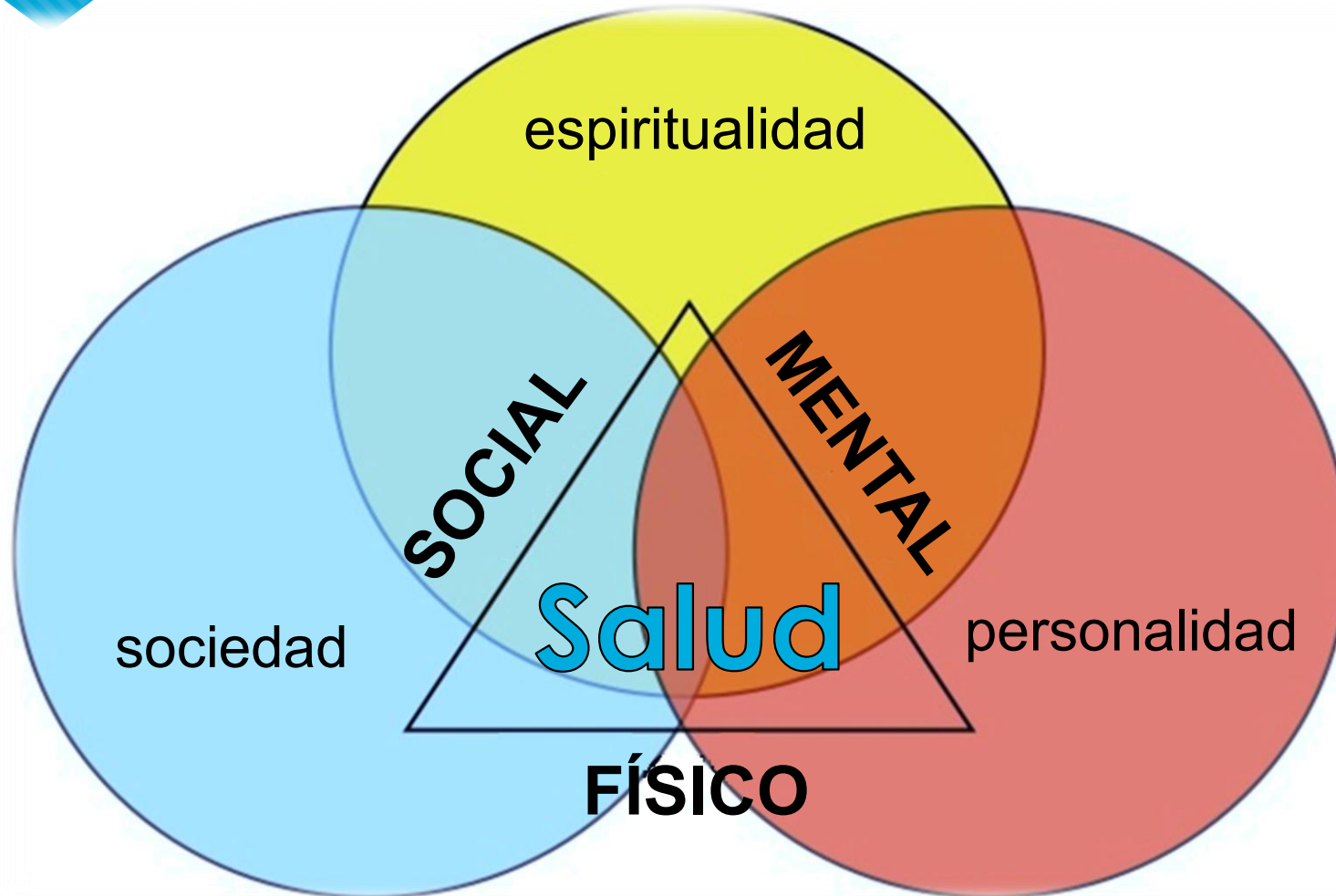
El: estrés y su manejo

Dra. Grace M. Viñas Joy
Psicóloga Clínica

Psicología Gastrointestinal-Centro para Enfermedades Inflamatorias del Intestino
Escuela de Medicina, Recinto de Ciencias Médicas

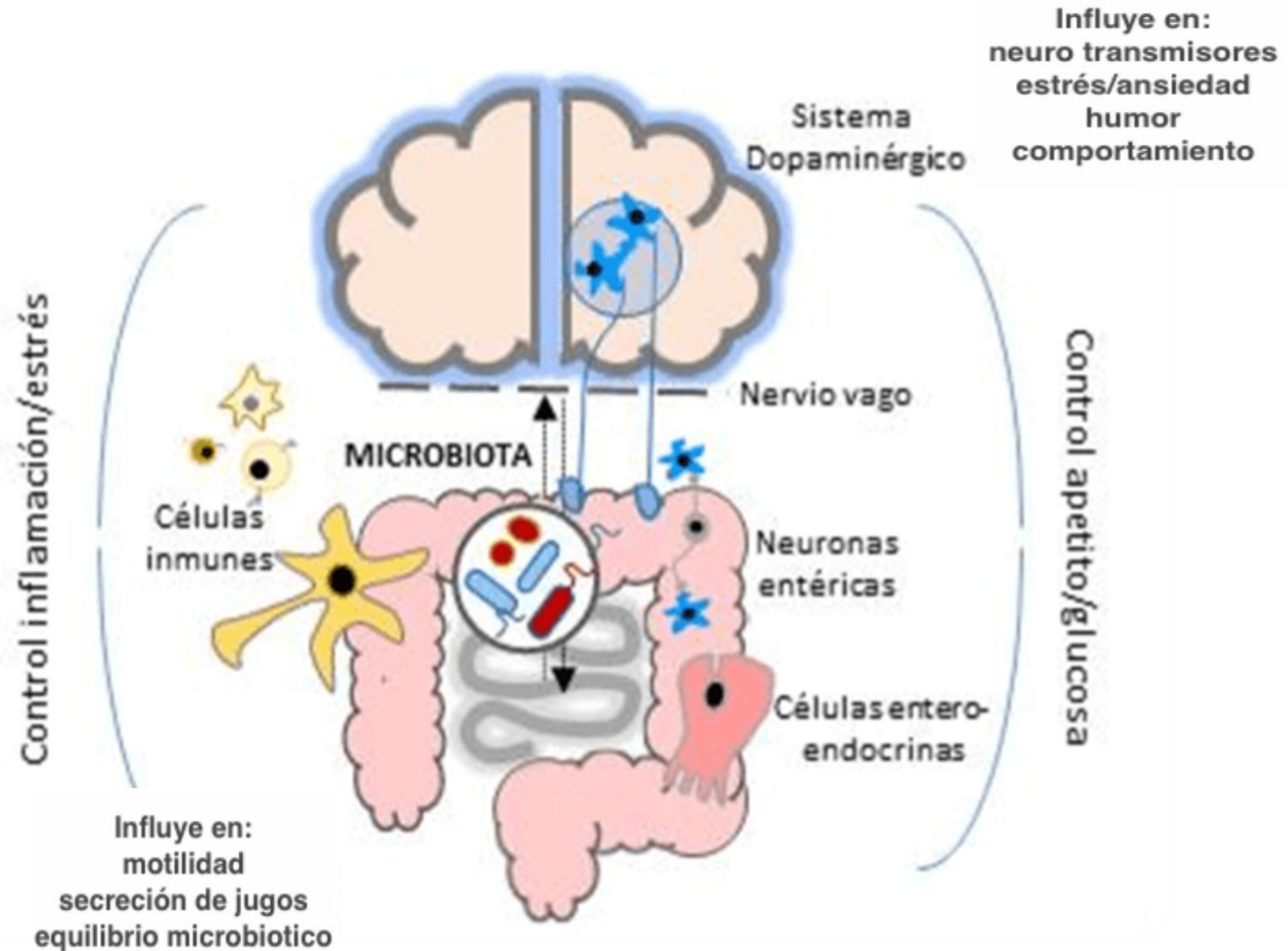


Salud: Modelo bio-psico-social



Conexión cerebro-gut

- ✓ Intestino como el **segundo cerebro**
- ✓ El famoso “**gut feeling**”
- ✓ Mejora la microbiota en el intestino y mejora tu cerebro; y viceversa



Función de la microbiota en la comunicación entre el intestino y el cerebro por vías endocrinas y neurales, que regulan el apetito y el metabolismo de glucosa, y por vías inmunológicas que regulan la inflamación asociada a la obesidad y el estrés crónico. Imagen: IATA

Impacto condiciones crónicas

TRATAMIENTO:

- Citas médicas y laboratorios
- Efectos secundarios de medicamentos
- Mantener adherencia
- Complicaciones
- Recaídas (“flare ups”)
- Cirugías y/o ostomía

CAMBIOS EN:

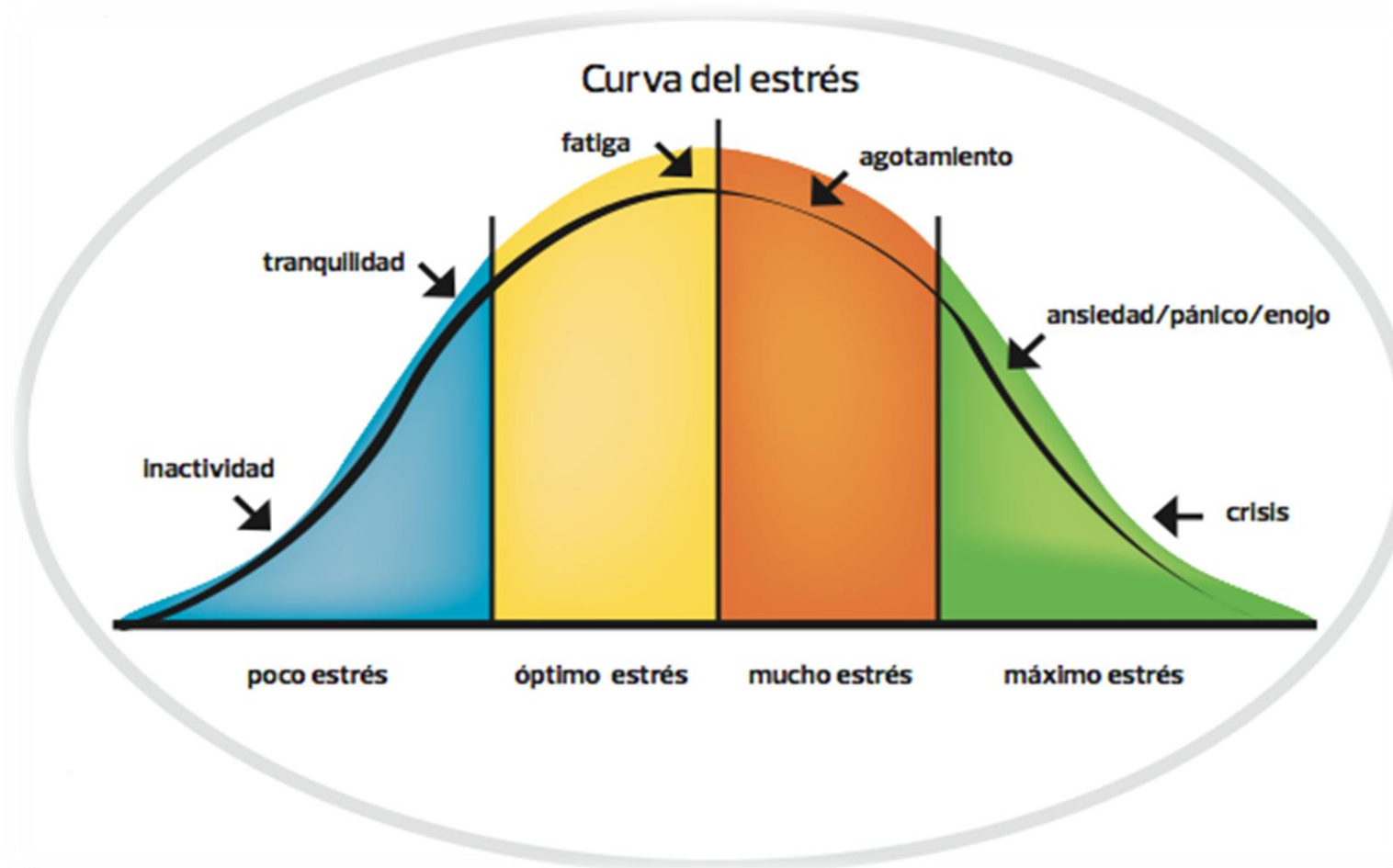
- Estilo de vida
- Alimentación
- Conductas sociales
- Rutina diaria

SITUACIONES Y/O SÍNTOMAS:

- Miedo-Ansiedad/ Depresión /Fatiga / Insomnio / Irritabilidad / Aislamiento
- Dolor/ Malestar / Vergüenza
- Manejo diagnóstico y/o divulgación
- Problemas en escuela y/o trabajo
- Problemas de pareja, familiares y/o económicos
- Uso/abuso de drogas

EII y Estrés

Definición estrés y la curva del estrés

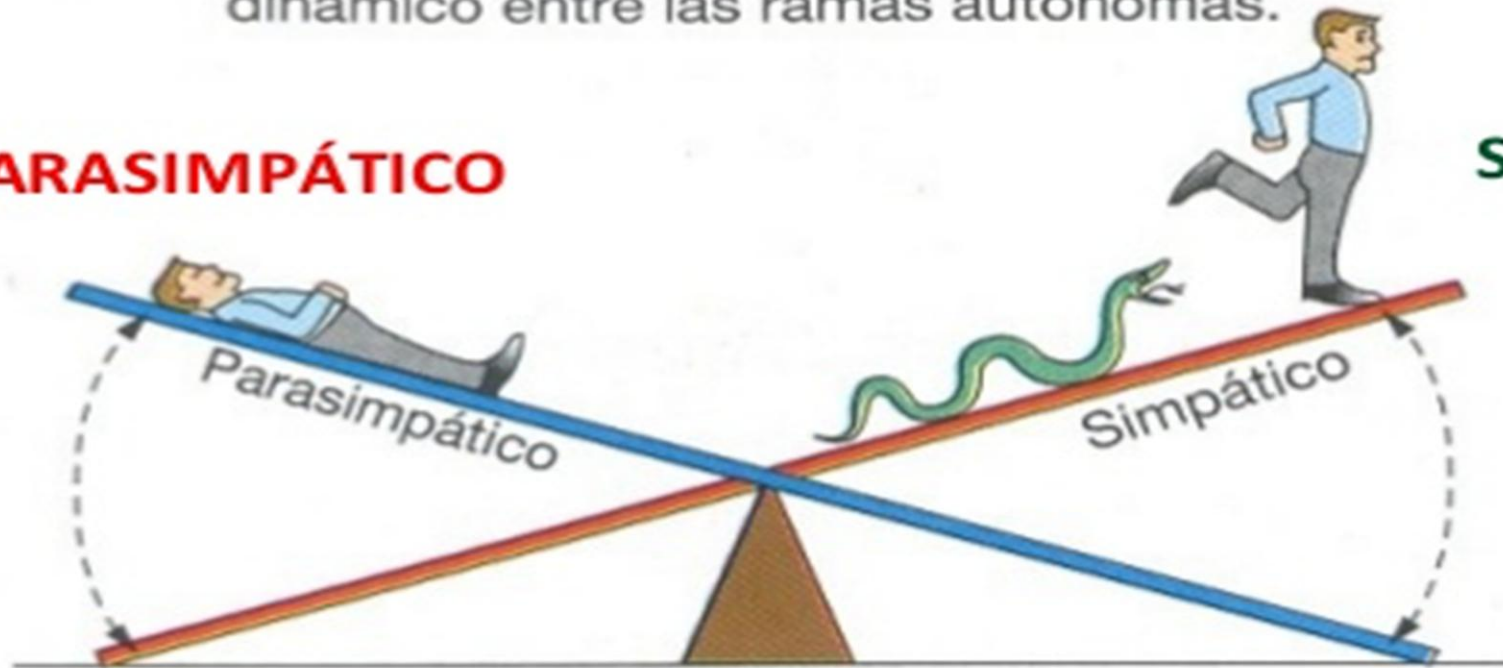


Psicofisiología del estrés: Sistema Nervioso Autónomo

La homeostasis es un equilibrio dinámico entre las ramas autónomas.

PARASIMPÁTICO

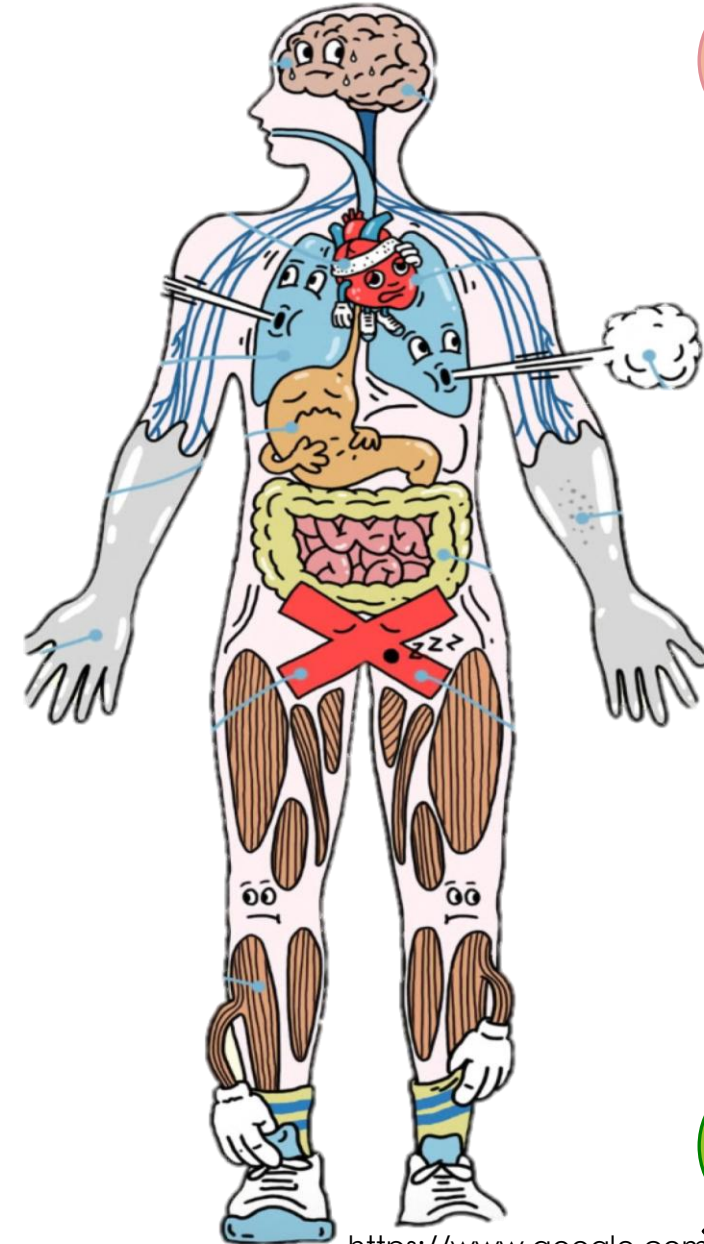
SIMPÁTICO



Reposo y digestión:
predomina la actividad
parasimpática.

Lucha o huida:
predomina la
actividad simpática.

Efecto del estrés en el cuerpo



CEREBRO: dolor de cabeza, cansancio, miedo, ansiedad, irritable, depresión, insomnio, problemas de atención, concentración y/o memoria

PANCREAS: mas insulina, mas grasa en barriga y órganos.

CORAZON: Aumenta ritmo de respiración/corazón, la presión, triglicéridos y colesterol

DIGESTIVO: diarrea, estreñimiento, dolor, "bloating", espasmo, reflujo, gases, gastritis, dolor, vómitos, úlceras, cambia microbiota intestinal

REPRODUCTIVO y PIEL: menos fertilidad y deseo sexual; acné, psoriasis, eccema, dermatitis o sarpullidos

MUSCULOS/ARTICULACIONES: dolores, inflamación, menos densidad ósea, rigidez de espalda y hombros

INMUNE: Bajan las defensas y aumentan infecciones e inflamación

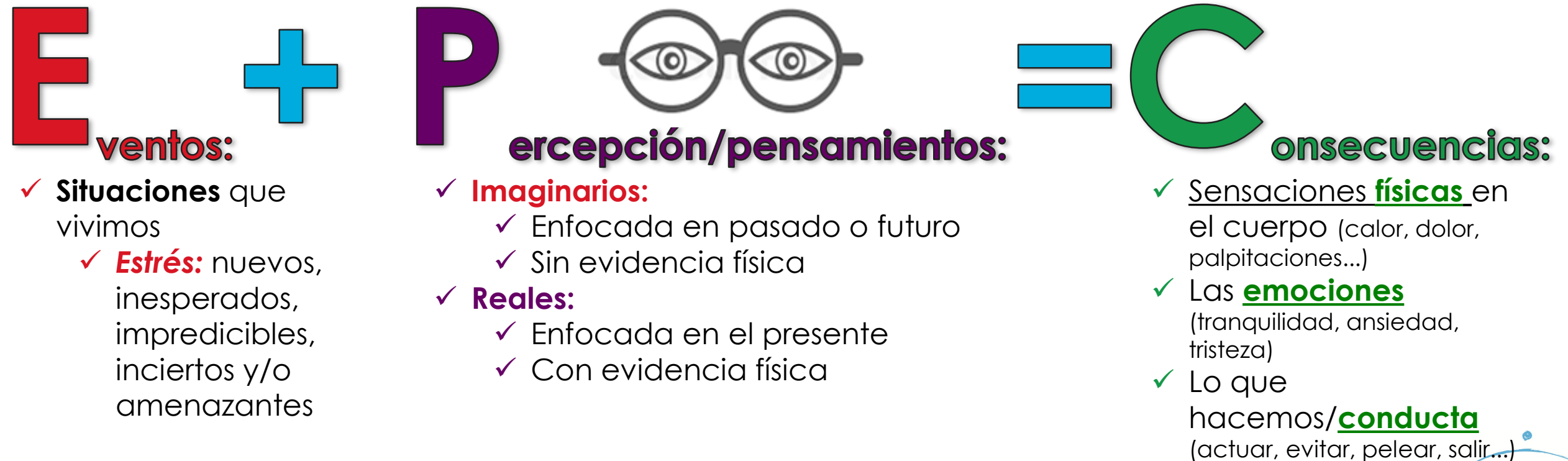
Manejo efectivo del estrés

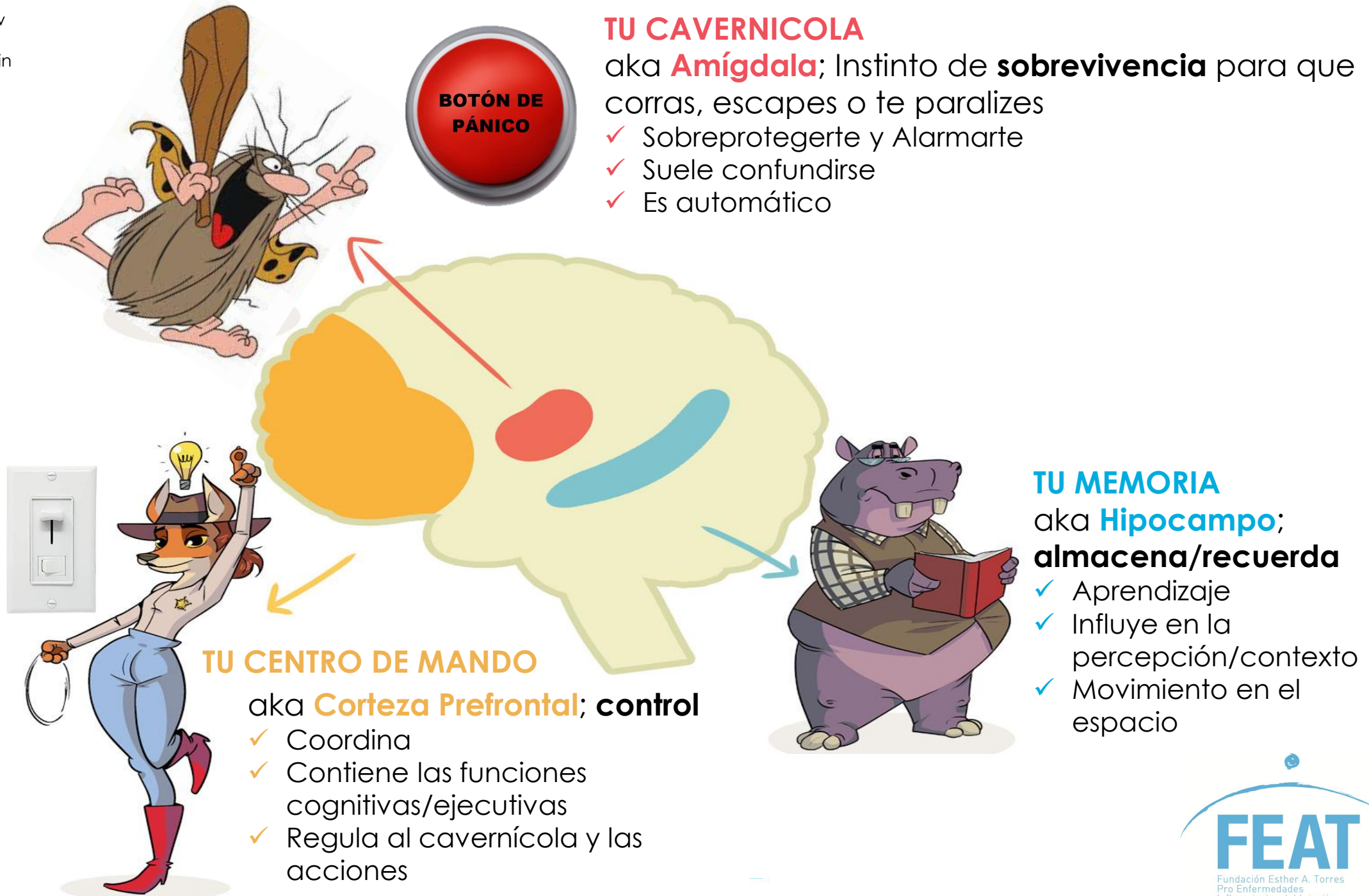
Destrezas y Tratamientos



1. Conocer los factores asociados (Terapia Cognitiva-Conductual)

Si no se maneja efectivamente se convierte en ciclo vicioso.





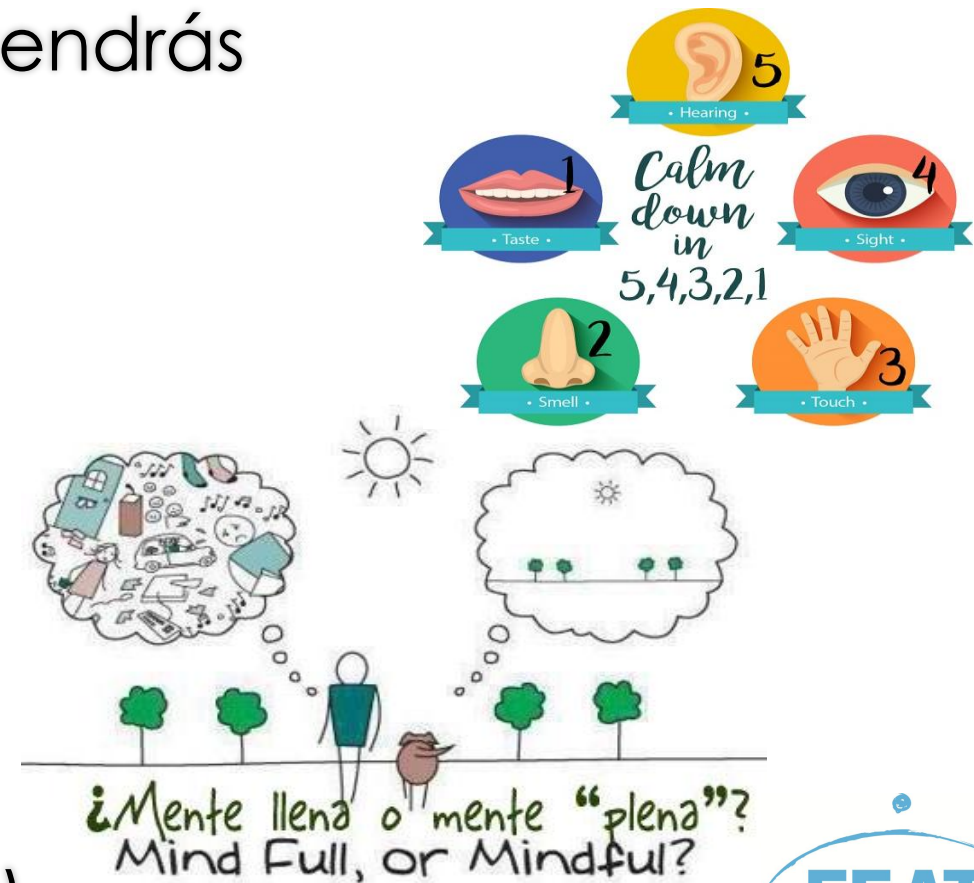
2. Destreza de pensamientos (Terapia Cognitiva-Conductual)

- **I**dentifica, **P**ara y **R**eta al cavernícola (pensamientos imaginarios)
 - ✓ **Cambia** el lenguaje con **tono peligroso**
 - ✓ Se **realista**, objetivo y busca **evidencia** a favor y en contra del pensamiento
 - Presenta la evidencia en un “tribunal”
 - Se detective de los pensamientos
 - No somos lo que pensamos
- Usa el **buen humor**



2. Destreza de pensamiento (Terapia Cognitiva-Conductual)

- **Enfócate en el presente** momento, tendrás más tranquilidad
 - ✓ Pasado: tristeza
 - ✓ Futuro: ansiedad/miedo/estrés
- Se “mindful”, **no te juzgues**
 - Como te sientes hace sentido
 - Las emociones no son buenas ni malas
 - Aceptar lo que no está en tu control
- Estimula tus 5 sentidos (**kit anti estrés**)



3. Destreza de conducta (Terapia Cognitiva-Conductual)

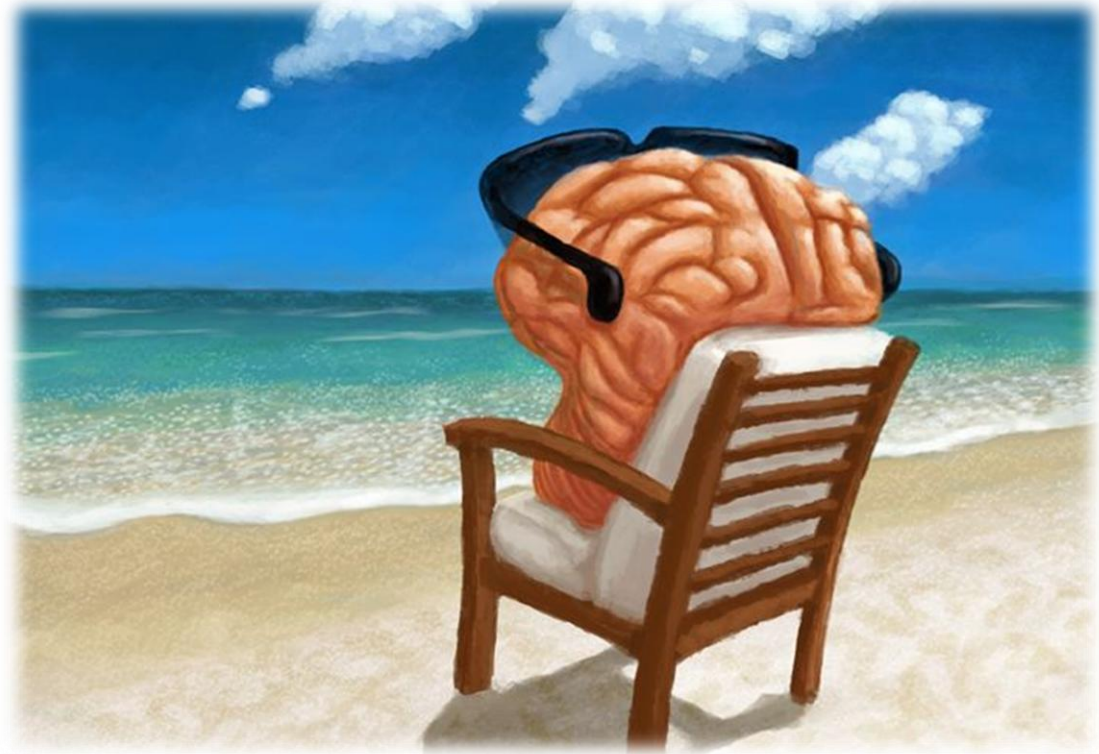
- **Autocuidado**: balance entre las actividades de interés/bienestar y las responsabilidades.
- **Nutrición** balanceada y ejercicio/**actividad física**
- **Evitar** el consumo de **drogas**
- **Planificar el tiempo** libre y poner límites
- Buscar **apoyo** y **divertirse** junto a otras personas
- **Hacer** cosas que nos gustan, **aunque no tengamos deseo**



3. Destreza de conducta

(Terapia Cognitiva-Conductual)

- **Técnicas de relajación:**
 - Ejercicios de respiración profunda/diafragmática
 - Relajación progresiva de músculos
 - Visualización
 - Meditación
 - Biofeedback
 - Hipnosis del “Gut”





Inhalación = 3 segundos (sacando la barriga)

Aguantar aire = 1 segundo

Exhalación = 6 segundos (metiendo la barriga)

Ideal = usar cuando necesario y/o 3 veces al día, al menos, 15-30 minutos.

https://www.youtube.com/watch?v=rAMFm8nbj_8

GRACIAS

Dra. Grace M. Viñas Joy
Psicóloga Clínica

Psicología Gastrointestinal

Centro de Enfermedades Inflamatorias del Intestino
Escuela de Medicina, Recinto de Ciencias Médicas

