

Colegio Marymount

¿La actitud de un paciente influye en el desarrollo de su enfermedad?

Proyecto de grado

Sara Dib Hoyos

Asesora

Carmen Alicia Flórez Arango.

Medellín

2012

Tabla de contenido

1	Resumen	3
2	Introducción	4
3	Pregunta	5
4	Objetivos	6
4.1	Objetivo General:	6
4.2	Objetivos Específicos:	6
5	Marco Teórico	7
5.1	¿Qué son las enfermedades?	7
5.2	El paciente	9
5.3	¿Que es dolor?	11
5.4	El efecto placebo	12
6	Conclusiones.....	19
7	Bibliografía.....	20

1 Resumen

Son múltiples las evidencias que ejemplifican que la relación mente-cuerpo es fundamental en la aparición o transformación de las enfermedades. Cada individuo es diferente pero se puede tener en común la actitud ante la enfermedad. Esto, más una adecuada relación médico-paciente, pueden lograr el éxito en el manejo de muchas de las enfermedades susceptibles de ser tratadas hoy en día.

Es así como la actitud de algunos pacientes a demostrado ser un factor supremamente influyente en la evolución de la enfermedad. Lo anterior puede contribuir también al éxito o fracaso del manejo por parte del personal médico.

2 Introducción

Todos hemos conocido casos, tenemos amigos o familiares que han padecido enfermedades. Algunos de ellos no sobreviven, otros, están luchando contra sus dolencias, una veces con éxito, y otras veces no.

Definitivamente, hay causas de muerte sobre las que no podemos influir: un accidente, una lesión congénita (como un aneurisma), malformaciones, enfermedad metabólica, etc.

Mi pregunta surge al ver personas que se curan de un cáncer, que logran revertir los efectos de la presión alta, la diabetes, la artritis, el asma, etc.

La principal causa de muerte en el mundo son las enfermedades cardiovasculares. El cáncer también ocupa un lugar importante entre las fatalidades. Por otro lado, sabemos que nuestro cerebro esta subutilizado, solamente ponemos a funcionar una pequeña parte de nuestras neuronas.

¿Que hace entonces que algunas personas se curen y otras no?

Por supuesto sabemos que existe la medicina, los médicos, los medicamentos y los procedimientos quirúrgicos, pero hay algo más, la conciencia y el subconsciente, la actitud, el conocimiento, algo que se podría llamar energía positiva, o que otros llamarían milagro.

¿Será que la mezcla de la ciencia y nuestras conductas y creencias alargan nuestras vidas?

3 Pregunta

¿La actitud de un paciente influye en el desarrollo de su enfermedad?

4 Objetivos

4.1 Objetivo General:

Determinar si la manera como un paciente enfrenta su enfermedad puede producir cambios en el proceso de la misma.

4.2 Objetivos Específicos:

1. Identificar los elementos y comportamientos del paciente, que trascienden en el manejo de la enfermedad.
2. Definir conceptos que ayuden al entendimiento del tema y faciliten responder la pregunta formulada.
3. Hacer un análisis de los temas relacionados con los efectos de los medicamentos sobre los pacientes.
4. Por medio de la investigación, demostrar o concluir si la actitud de un paciente puede ejercer cambios fundamentales en el afrontamiento o recuperación de su enfermedad.

5 Marco Teórico

5.1 ¿Qué son las enfermedades?

Las **enfermedades** son una alteración de la salud que provoca un desequilibrio físico, mental y social en quienes las padecen. Además, generan un trastorno en la función o estructura de una o varias partes del cuerpo. Todas las enfermedades tienen un proceso evolutivo. Sus causas por lo general son conocidas y se manifiestan a través de ciertos síntomas y signos característicos que permiten apreciar el grado de salud del paciente.
(Salud)

Es importante mencionar que las enfermedades pueden clasificarse atendiendo a diferentes criterios:

Según su causa:

- Infecciosas: provocadas por bacterias o virus.
- Parasitarias: si se adquieren por algún tipo de parásito.

Según su prevalencia:

- Epidémicas: si afectan a un amplio grupo de población.
- Raras: si existen menos de 5 casos por cada 10.000 habitantes.

Dependiendo de su origen:

- Congénitas: de nacimiento.
- Hereditarias: de familia.
- Adquiridas: contraídas en el medio

De acuerdo a su localización:

- Externas e internas.

Según su transcurso:

- Agudas: que tienen lugar en un período concreto.
- Crónicas: si se extienden indefinidamente a lo largo del tiempo.

Conforme a su tratamiento:

- Médicas: si responden a medicinas.
- Quirúrgicas: si requieren de operación.

(¿Que tipos de enfermedades existen?)

5.2 El paciente

Hemos hablado de la enfermedad pero no existe enfermedad sin paciente.

El paciente es una personas que debe ser atendida por un médico o un profesional de la medicina a causa de algún tipo de dolencia o malestar (Definición de Paciente)

También es vital para trabajar el tema, saber que existen tipos de pacientes como los citados por Ben Sherwood en su libro.

Tipos de pacientes según Ben Sherwood:

1 El luchador:

Tiene la fuerza de voluntad y la determinación necesarias para luchar, resistir y salir adelante. Se exige mucho a sí mismo para dar lo mejor que tiene. Cuando es derribado vuelve a levantarse. Siempre sigue adelante cuando los demás se han rendido y lucha hasta el final.

2 El creyente:

Deposita toda su fe en algo superior a él, sea Dios, Alá, el Eterno, el Innombrable o el destino, para que le proteja y ayude a lo largo de sus pruebas. Sus creencias y convicciones son como un chaleco salvavidas que le mantiene a flote en momentos de dificultad. Está convencido de que este más allá nunca le pondría en un aprieto que no fuera capaz de manejar. Hasta en los momentos más difíciles se siente bendecido y confía en que las cosas

saldrán de la manera más favorable para él. Esta fe le proporciona optimismo y esperanza. Es capaz de eliminar los pensamientos negativos o de convertirlos en pensamientos positivos. También es capaz de mostrar sentido del humor en los momentos más delicados, e incluso reírse ante las adversidades de la vida.

3 El conector:

Su poder reside en el vínculo con las demás personas. El amor por sus padres, por su pareja, por sus hijos y por sus amigos, le motiva para superar cualquier obstáculo por muy grande que sea. Encuentra fuerzas en esas relaciones tan importantes y a menudo acude a grupos de apoyo o a redes sociales para que le ayuden a superar los momentos más difíciles. En definitiva se trata de una persona muy sociable que saca el máximo partido de sus contactos.

4 El pensador:

En momentos de dificultad analiza el problema desde todos los ángulos, produce nuevas ideas y descubre soluciones inesperadas. Se concentra en lo que hay que hacer. Se le da muy bien convertir las ideas en actos. Cuando los demás están atascados, él puede improvisar y encontrar una salida.

5 El realista:

Cuando los demás reaccionan exageradamente o les entra el pánico, él conserva la calma y se muestra dueño de sí mismo. Cuando se enfrenta a un reto es pragmático e idea

rápidamente la mejor manera de afrontarlo. De forma intuitiva sabe cuando recostarse y esperar a que pase lo peor. También sabe cuando es el momento adecuado para emprender una acción. (Jarque, 2011)

Como sabemos, el grado y manejo del dolor puede ser un aspecto fundamental en el manejo de la enfermedad para cada uno de los pacientes. Por tanto, trabajaré un poco de este tema.

5.3 ¿Qué es dolor?

El **dolor** es una experiencia emocional y sensorial, generalmente desagradable, que pueden experimentar todos aquellos seres vivos que disponen de un sistema nervioso. (El Dolor)

Es una sensación de alarma para saber cuando algo está mal y necesita de cuidado.

Existen dos clases de dolor:

- Agudo: es producto de la reacción del cuerpo ante golpes, inflamaciones o enfermedades leves este dolor es de corta duración.
- Crónico: persiste durante largos períodos de tiempo.

¿Qué es el umbral del dolor?

Un golpe en el dedo gordo del pie que obliga a una persona a dar brincos y aullidos puede hacer que otra simplemente se sobe el dedo un momento y siga caminando. La diferencia entre estas dos reacciones puede deberse a que la segunda persona tenga el umbral del dolor

más alto que la primera o a que su tolerancia al dolor sea mayor.

El umbral del dolor se define como la intensidad mínima de un estímulo (la fuerza más leve de un golpe o el contacto más breve con la fresa del dentista) que despierta la sensación de dolor. (Selecciones Mexico)

5.4 El efecto placebo

Para hablar del tratamiento para las enfermedades es necesario hablar de los medicamentos. Es fundamental en el tema que estoy tratando profundizar sobre el efecto que produce la actitud o la percepción del paciente con respecto a su medicamento. Por eso debemos hablar del efecto placebo.

El efecto placebo es el fenómeno por el cual los síntomas de un paciente pueden mejorar mediante un tratamiento con una sustancia inocua, es decir, **una sustancia sin efectos directamente relacionados con el tratamiento de los síntomas o la enfermedad**. La explicación fisiológica postulada para este fenómeno sería la del cuadro sintomático del paciente. Es decir: el propio paciente puede auto influenciarse por la sensación de ser tratado o la esperanza de curación, y como resultado puede encontrarse mejor o incluso facilitar la recuperación. Es importante mencionar que este fenómeno no funciona con la misma eficacia ni en todos los pacientes ni con todas las enfermedades. (El Efecto Placebo)

Todo individuo es diferente y por esta diferencia es susceptible de ser influenciado por múltiples factores. Así las enfermedades sean mas o menos parecidas lo que es

completamente diferente son las personas. Cada ser humano tiene un código de DNA único e irreplicable, por lo menos hasta el día de hoy. Es por esto que hablaremos de la importancia de la actitud de una persona y cómo esta ayuda a la evolución de la enfermedad.

“La cuestión no es qué enfermedad tiene una persona, sino cómo es la persona que ha sucumbido a la enfermedad” **William Osler**

Detrás de todo síntoma físico hay guardados sentimientos, temores, pensamientos, y reacciones emocionales. Escuchar lo que estos síntomas nos están tratando de decir es una forma y una oportunidad de mantener la salud y una equilibrada forma de vida del eje cuerpo – mente (Taboada, Síntomas y Enfermedades Psicosomáticas, 2012). Teniendo en cuenta esto, la medicina toma al individuo como un todo y comprende que la mente y el cuerpo no son cosas separadas sino que forman una unidad. Para los investigadores esta relación entre cuerpo, mente y emociones tiene nombre: es la psiconeuroinmunología. En definitiva, este concepto quiere reflejar la interacción que se produce entre las actitudes y comportamientos, el sistema nervioso, el sistema inmunológico y el sistema endocrino, y cómo esta relación afecta en el desarrollo de enfermedades o en sus procesos curativos (Jarque, 2011).

Cuando la relación que existe entre mente y cuerpo se ve afectada debido a sentimientos negativos, emociones no placenteras, baja autoestima, situaciones que te causan problemas emocionales o alteraciones funcionales, inevitablemente se causa un impacto que puede representarse en forma de síntoma o enfermedad.

Es por eso que el comportamiento y la actitud de un paciente son factores importantes en el proceso de la salud, ya que estos pueden influir en la aparición, empeoramiento o mejoría de la enfermedad.

La actitud frente a las enfermedades es vital, y por lo tanto, debemos introducir un tema ampliamente estudiado: el de **las enfermedades psicosomáticas** que son las enfermedades iniciadas o mantenidas por factores psicológicos.

- Una persona que sufre de **depresión** puede llegar a tener su sistema inmunológico debilitado y es por esto que la persona estará más vulnerable a cualquier tipo de infección, o patología. Al igual que el **estrés**. Éste, produce aumento en los niveles de colesterol, hipertensión arterial y hasta puede llegar a causar infartos y hemorragias cerebrales. (Enfermedades Psicomaticas)

Tipos de Enfermedades Psicosomáticas:

- Dérmicas: urticaria, acné, ronchas, así como trastornos circulatorios cutáneos.
- Esqueléticas: dolor de espalda, dolores reumáticos, calambres y ciertos casos de artritis.
- Del aparato respiratorio: bronquitis, accesos de asma, rinitis.
- Del aparato circulatorio: hipertensión, dolores de cabeza, trastornos cardiovasculares, colapsos cardiacos por el exceso de trabajo del miocardio.

- Cambios sanguíneos y linfáticos: estos pueden ser evidenciados por los métodos de la química hematológica y otras técnicas.
- Gastrointestinales: colitis, náuseas, vómitos, hiperacidez gástrica, constipación y pérdida de apetito.
- Endocrinos: hipertrofia de la tiroides, obesidad.
- Genitourinarias: trastornos de la menstruación, contracciones dolorosas de la vagina, micciones difíciles y ciertos casos de disfunción sexual.
- Del sistema nervioso: pérdida de fuerzas, neuritis, somnolencia o insomnio excesivo, sentirse fatigado constantemente, neurastenia.
- De los sentidos: conjuntivitis, trastornos sensoriales, sensación de que los ojos arden como brasas. (10 tipos de enfermedades psicosomáticas, 2008)

Si hay evidencia de la existencia de enfermedades psicosomáticas, es decir, enfermedades que tienen su origen en un conflicto psicológico que se expresa a través de un síntoma físico ¿por qué no puede existir lo contrario? Es decir, que mediante la resiliencia (capacidad de afrontamiento de las dificultades que se desarrolla desde la infancia), actitudes positivas, y un estado psicológico adecuado ¿ las enfermedades se modifiquen o se curen?.

El autor del libro “Amor, medicina milagrosa” dice: “La mejoría de los pacientes, comienza el día en que se analiza el papel que juega la enfermedad en la propia vida y en las actitudes hacia uno mismo”. Por lo tanto lo primero que una persona tiene que hacer es

concientizarse de la enfermedad, querer es estar sano y tener el firme propósito de trabajar por una salud.

Las soluciones a los problemas de salud actuales dependen más que nunca de lo que la gente haga o no haga por sí misma (OMS, 1977)

Cada día cobra más importancia el concepto mente –cuerpo. Hemos escuchado constantemente la frase “mente sana, en cuerpo sano”. El inconsciente puede influir de manera protagónica en el curso de las enfermedades. Si es así, es muy probable que nuestro actuar consciente, logre transformaciones insospechadas en la evolución de cualquier patología que afecte el funcionamiento de nuestro cuerpo.

También es importante hablar del papel que juega el medico, pues para que una enfermedad sea curada es buena que haya una relación estable.

La relación médico- paciente

Es una relación interpersonal de tipo profesional que sirve de base a la gestión de salud, y que a su vez está influenciada o determinada por diversos componentes de carácter económico, profesional, jurídico, psicológico, moral, ético y estético.

Para establecer una comunicación eficaz con el paciente, el médico debe:

- Saber escuchar al paciente y ponerse en lugar de él además de sensibilizarse con su dolor.
- Inspirar respeto por su alto prestigio social y responsabilidad.

Planear sus acciones y tener disposición para la relación de ayuda. (Martínez)

- Creer en lo que le sugiere o le manda y ponerlo en práctica de manera responsable y rápida.
- Solucionar las dudas del paciente, cuidando de no desmotivarlo, sino por el contrario dando espacio a la parte del trabajo que el paciente puede hacer.
- No solamente trabajar con el paciente sino también con la familia.
- Conectarse con otras personas del área de la salud para que el tratamiento sea integral.

El paciente debe tener un rol protagónico en el manejo de su enfermedad. En algunas ocasiones a veces se entrega ciegamente a su medico sin entender la patología que sufre, es más, con frecuencia ni siquiera pide explicaciones cuando le prescriben algún medicamento o le sugieren un acto quirúrgico. Como dice el autor de “Amor, Medicina milagrosa”, teniendo en cuenta la experiencia vivida con sus propios pacientes: “Para mí existen pacientes excepcionales que se preocupan por entender su enfermedad y actuar sobre ella, hasta lograr incidir en el resultado final optimizando los procedimientos, exámenes y cuidados. Otros en cambio, no son tan excepcionales y no se esfuerzan por entender su dolencia; mucho menos por enfrentar su tratamiento. Es por lo anterior, que no logran transformar el curso de su enfermedad” impidiendo a veces la labor del médico, creando oposición y negativismo frente a lo que sucede, o en ocasiones “dejándose llevar” por lo que sucede.

¿Cómo evitar que la enfermedad empeore?

En primer lugar haciendo caso al respectivo profesional, y además, asumiendo una actitud positiva y proactiva, frente a la enfermedad. Esto se logra mediante el conocimiento de nuestro propio cuerpo, la comprensión de los factores etiológicos de la enfermedad (es decir, su causa u origen), junto con el conocimiento de los procesos que generan salud y bienestar. Además es necesario un extenso conocimiento de los mecanismos de acción y de los medicamentos o tratamientos aplicados a las diferentes enfermedades.

Caso Médico

- Carolina Pérez expone el caso de una paciente suya a la que se le diagnosticó un cáncer de tiroides con muy mal pronóstico: “ Esta paciente confió en todo el equipo médico y en que era posible hacerle frente a esa enfermedad. Decidió seguir el tratamiento oncológico y todas mis indicaciones para mejorar sus hábitos de vida, alimentación y formas de interpretar la vida. Aprendió a disfrutar cada momento como si fuera el último, aprendió a expresar sus emociones y, sobre todo, siempre confió en que era posible sobrevivir a ese cáncer. Hoy en día me consta que es una mujer muy feliz que contagia con su alegría a todos los que puede y que se ha curado”. (Jarque, 2011)

6 Conclusiones

La pregunta que me planteé tiene una base teórica ya explorada; es decir, existen antecedentes al respecto. Sin embargo, no existen suficientes trabajos científicos que demuestren estadísticamente que la actitud de los pacientes frente a su enfermedad logren modificarla. Considero que debemos avanzar en el análisis e investigación del tema ya que se notan múltiples evidencias que afirman que la actitud mental y la comprensión de la enfermedad por parte del paciente pueden cambiar el rumbo de su patología o hacer que el uso de medicamentos o los diversos tipos de tratamiento sean más efectivos. La medicina moderna requiere una actitud activa por parte del paciente frente a su enfermedad. Un paciente informado, educado en el conocimiento de su enfermedad, puede contribuir al manejo profesional, y así sus dolencias serán combatidas.

También puedo concluir que una disposición optimista mejora los índices de supervivencia en los pacientes y que el resultado clínico es mucho mejor en una persona alegre, optimista y que muestra confianza en lo que se le está practicando, que el de un paciente pesimista y que desconfía del médico que le atiende. Aun así habrán casos de pacientes que tengan una actitud positiva y no logren sobrevivir y otros que con actitud negativa y pesimista logren salir adelante únicamente con el procedimiento médico. Lo que sí es cierto en cualquier caso es que la calidad de vida de las personas positivas y optimistas siempre será mejor que la de los negativos pesimistas.

Puede apreciarse también que los seres que ven negativamente la vida, que no afrontan un duelo de la manera correcta, dan paso a mayor número de dolencias. También es cierto que las personas que no buscan ayuda a sus problemas terminan con un infarto o un cáncer. En

cambio quien acepta la vida como viene y siempre busca lo positivo de las cosas, puede tomar el mando de muchas cosas que aparecen en los momentos de la enfermedad.

El que se inhabilita frente a su enfermedad, la agrava.

Es importante hablar un poco de cómo influye el medio en el afrontamiento de la enfermedad.

“Personas con una buena actitud afrontan mejor algunos tratamientos, mientras que en los pacientes muy pesimistas se acelera la situación de deterioro.”

7 Bibliografía

1. *Salud.* (n.d.). Retrieved 6 de 09 de 2012 from <http://www.salud.com/enfermedades.asp>
2. *¿Que tipos de enfermedades existen?* (n.d.). Retrieved 09 de 10 de 2012 from <http://www.kuaest.com/2011/08/tipos-enfermedades.html>
3. *Definición de Paciente.* (n.d.). Retrieved 03 de 11 de 2012 from <http://www.definicionabc.com/salud/paciente.php>

4. Jarque, J. (19 de 03 de 2011). *La Vanguardia*. Retrieved 03 de 11 de 2012 from <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20110319/54129494158/una-actitud-cura.html>
5. *El Dolor*. (n.d.). Retrieved 11 de 10 de 2012 from <http://www.electroterapia.com.mx/articulos-relacionados/89-que-es-el-dolor>
6. *El Efecto Placebo*. (n.d.). Retrieved 16 de 10 de 2012 from <http://queeslahomeopatia.com/el-efecto-placebo/>
7. *Enfermedades Psicosomaticas*. (n.d.). Retrieved 10 de 09 de 2012 from <http://www.saludplena.com/index.php/enfermedades-psicosomaticas/>
8. *10 tipos de enfermedades psicosomáticas*. (21 de 11 de 2008). Retrieved 03 de 11 de 2012 from <http://publicalpha.com/10-tipos-de-enfermedades-psicosomaticas/>
9. Martínez, O. C. (n.d.). *La relación médico paciente en la actualidad y el valor del método clínico*. Retrieved 11 de 10 de 2012 from <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/1347/362>
10. Taboada, C. M. (n.d.). *Sintomas y Enfermedades Psicosomáticas*. Retrieved 11 de 09 de 2012 from Hipnosisnet: http://www.hipnosisnet.com.ar/enfermedades_psicosomaticas_7.htm
11. *Selecciones Mexico*. (n.d.). Retrieved 12 de 11 de 2012 from ¿Que es el umbral del dolor?: http://mx.selecciones.com/contenido/a1704_que-es-el-umbral-del-dolor

