

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Marzo-Abril /2022

¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

Autor: Diana Pulido Vilaseca

Colaboradores: Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

Asesoría: Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.

Temática: Percepción de riesgos y actitudes adictivas en situaciones especiales

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...



Percepción de riesgos y actitudes adictivas en situaciones especiales

Ante situaciones especiales o críticas relacionadas con “emergencias”, “desastres” y “catástrofes”, se incrementan notablemente las necesidades de orientación psicológica de la población en general. Sin embargo, en el caso de los grupos poblacionales vulnerables, ello deviene en una verdadera urgencia sanitaria de gran repercusión en el ámbito psicosocial y de la salud mental. Para las personas que presentan trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos resulta un verdadero reto no solo mantener la abstinencia o el consumo controlado, sino evitar que las nuevas contingencias incidan negativamente en la dinámica familiar y comunitaria en que se desenvuelven.

Sin redundar en tecnicismos innecesarios, la orientación psicológica constituye una relación de ayuda profesional que puede contribuir a resolver necesidades básicas de atención de los usuarios que se enfrentan situaciones difíciles, a partir de incrementar la motivación para superarlas, fomentar la utilización de los recursos psicológicos poseídos y promover el desarrollo de nuevas habilidades para potenciar un afrontamiento constructivo a la adversidad. Disímiles factores influyen en la eficacia de este proceso en el cual se incluyen la auto-preparación, los grupos de autoayuda, el apoyo psicosocial y las intervenciones psicológicas propiamente dichas.

Antes de detallar algunas particularidades acerca de cómo suele afectarse el proceso de afrontamiento a contingencias de gran magnitud por las personas que consumen sustancias psicoactivas o presentan trastornos adictivos, es preciso puntualizar que tales circunstancias pueden provocar alteraciones, antes, durante y después de ocurrido el evento. Determinados fenómenos son predecibles con cierta antelación (por ejemplo, el embate de un huracán de gran intensidad o la propagación de una epidemia

por una población determinada). En estos casos la expectativa previa puede provocar ansiedad, angustia e incluso incremento del consumo de sustancias o de la práctica de actividades adictivas. En muchas ocasiones pudiera pensarse que se están retomando actitudes propias de la etapa de desarrollo de la comunidad primitiva denominada “tribu recolectora” en que el imperativo es buscar, comprar y obtener a toda costa alimentos y otros enseres con el objetivo de sobrevivir durante un tiempo indeterminado. Es común que se acuda masivamente a supermercados y se hagan largas filas o colas para adquirir artículos no siempre necesarios. Para los consumidores de sustancias psicoactivas, obtener las drogas y almacenarlas es en ese momento un imperativo priorizado.

Aunque la durabilidad de los eventos es variable, mientras estén manifestándose, los sentimientos de intenso malestar, inquietud, desamparo e indefensión, el miedo a perder la vida propia y la de los seres queridos y las reacciones emocionales asociadas a la tensión, la incertidumbre y los comportamientos reactivos como las adicciones y la violencia, pudieran suscitarse con mayor facilidad. Al convivir de forma obligatoria en un refugio o en la casa, aparecen numerosos fenómenos que pudieran afectar las relaciones humanas. Subjetivamente puede vivenciarse como el retorno a la “cabaña protectora”, término utilizado para describir la convivencia permanente y lo que siente un individuo que está reducido a un espacio físico limitado e interactúa con diferentes personas allegadas o no, pero en muchas ocasiones con necesidades e intereses diferentes. En este caso el consumo y la práctica de otras actividades adictivas suele tener efectos desbordantes del autocontrol y de la regulación familiar. Se presupone que la vida continuará y retornará a sus cauces normales en algún momento, pero mientras tanto apuestan por intentar evadir la realidad, defender sus derechos y disfrutar con desenfado cada momento que sea posible. Hay contextos sociales y familiares fortalecidos que pueden soportar situaciones como la descrita, pero hay otros que lamentablemente se afectan pudiendo llegar a desintegrarse definitivamente.

El retorno a la normalidad es una etapa muy complicada y contrariamente a lo que pudiera pensarse suele ser extensa y difícil. Por lo general se mantiene la ansiedad, pero ahora caracterizada por la búsqueda compulsiva de los seres queridos y el intento de recuperar la unidad familiar. También es común que se demande incesantemente información sobre el alcance de las pérdidas, se presenten alteraciones en el sueño y en la conducta alimentaria, se tenga la imperiosa necesidad de contar la experiencia vivida y se asignen atribuciones sobrenaturales o de control externo a todo lo sucedido, no faltando los que se culpabilicen a sí mismos por ello. Durante las etapas anteriores pueden haberse acumulado resentimientos, conflictos, temores, culpas y duelos. En coincidencia con estudios anteriores en el área de las epidemias, los individuos y comunidades tienden a percibir la situación crítica como un evento vital estresante y una situación amenazante.

Al regresar a la cotidianidad suele manifestarse una tendencia a la urgencia temporal y a la supuesta recuperación del tiempo perdido. Simbólicamente pudiera pensarse que quienes se prepararon en la “tribu recolectora” y se guarecieron en la “cabaña protectora”, ahora enfrentan el reto de acceder a la “comuna abierta”, pero durante el confinamiento no ejercitaron determinadas habilidades, perdieron destrezas y se acumularon insatisfacciones. Como poder sacarle más partido al tiempo es el imperativo básico, lo que en las personas que consumen sustancias psicoactivas se traduce en fumar más cigarrillos, ingerir más alcohol, obtener más placer, degustar alternativas diferentes, etc. La readaptación psicológica se complejiza más, porque quienes estaban en tratamiento pueden haber recaído y el alejamiento de los espacios de seguimiento y de la adherencia necesaria, implicó cambios inusitados.

Como es conocido, el uso indebido de drogas y la práctica de otras actividades que pueden generar adicciones constituyen problemáticas de gran relevancia que afectan el bienestar y calidad de vida de las personas. Es este un contenido medular del área temática “Comportamiento y Salud” de la psicología. No se trata de un fenómeno aislado ya que suele asociarse a diversas problemáticas psicosociales como el incremento de las tasas de mortalidad entre jóvenes y adolescentes por causas no naturales, enfermedades de transmisión sexual, ideación y conducta suicida, conducta criminal y violenta, estigmatización y criminalización, etc.

Fuente: *Fabelo-Roche J, Iglesias-Moré S, Gómez-García A. Psicología, adicciones y COVID-19: lecciones aprendidas para la recuperación y afrontamiento a otras situaciones críticas. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba [Internet]. 2020 [citado 1 Mar 2022]; 11 (1) Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/902>*

Ampliar información...

- *OMS (2020). COVID-19: cronología de la actuación de la OMS. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>*
- *OPS (2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. Disponible en Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. Disponible en https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19?gclid=EAIaIQobChMIzpuXoaT36gIVEYvICh3tzwvXEAAAYASAAEgK1c_D_BwE*

- Pulido, S. (2020). *Cuál es la diferencia entre brote, epidemia y pandemia?* *Gaceta Médica*, disponible en <https://gacetamedica.com/investigacion/cual-es-la-diferencia-entre-brote-epidemia-y-pandemia/>
- Barrales, C. *Atención psicológica en situaciones de emergencias y desastres.* *Horiz. sanitario [Internet]*. 2019 [Citado 09/05/2020] 18 (1) Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6674439.pdf>.
- Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 [Internet]*. 2020 [citado 25/04/2020] Disponible en: <http://www.paho.org/smmaps-coronavirus-es-final-17-mar-20>
- Lorenzo Ruiz A, Díaz Arcaño K, Zaldívar Pérez D. *La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales.* *An Acad Ciencias Cuba [Internet]*. 2020 [citado 23/03/2020];10(2). Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/839>
- Andréu Abela J. *Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada.* *Centro Estudios Andaluces. Departamento Sociología. Universidad de Granada. [Internet]*. 2018 [citado 9/05/2020] Disponible en: [mastor.cl > blog > wp-content > uploads > 2018 > 02 > Andreu...](http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2018/02/Andreu...)
- Fabelo-Roche JR, Iglesias-Moré S, Gómez-García AM, Ortiz-Marrero A. *Afrontamiento psicológico ante la COVID-19 en personas con trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos.* *Proyecto de Investigación Institucional. Dirección de Ciencia e Innovación Tecnológica. Facultad General Calixto García. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, 2020-2021*
- León-Amenero D, Huarcaya-Victoria J. *Salud mental en situaciones de desastres.* *Horiz. Med. [Internet]*. 2019 [Citado 23/03/2020];19(1). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2019000100012
- Brooks S, Webster R, Smith L, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.* *Lancet [Internet]*. 2020 [citado 23/03/2020];395:912–20. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
- *Cuba contra la COVID-19: La psicología y su contribución en el enfrentamiento a la pandemia [Internet]*. *Cubadebate.cu*. 2020 [citado 16/05/2020]. Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/05/08/cuba-contra-la-covid-19-la-psicologia-y-su-contribucion-en-el-enfrentamiento-a-la-pandemia-#XrZpw6YpD1E>
- Broc-Cavero LA. *Voluntad para estudiar, regulación del esfuerzo, gestión eficaz del tiempo y rendimiento académico en alumnos universitarios.* *Revista de Investigación Educativa. [Internet]*. 2011 [citado 23/03/2020];29 (1) 171-185. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/291255842_Voluntad_para_estudiar_regulacion_del_esfuerzo_gestion_eficaz_del_tiempo_y_rendimiento_academico_en_alumnos_universitarios

- Lorenzo E, Fabelo JR, González N. La prevención del tabaquismo en Cuba Rev. Hosp. Psiquiátrico de la Habana. [Internet]. 2018 [citado 23/03/2020];15 (1) Disponible en: <http://www.revph.sld.cu/index.php/hph/article/view/44>
- González Menéndez RA. Drogas legales, y por legalizar. Conflictos éticos de su consumo. Bol Trastor Adict. [Internet]. 2019 [citado 23/03/2020]; 4(1): 3-6. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/cedro/files/2019/12/Boletin-1-2019.pdf>
- González Menéndez RA. Marihuana: beneficios vs grandes riesgos. Reflexiones sobre las tendencias legalizadoras. Rev An Acad Ciencias Cuba [Internet]. 2016 [citado 23/03/2020];6(2) Disponible en: <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/341>
- Adhanom Ghebreyesus T, Ng A. La desinformación frente a la medicina: hagamos frente a la «infodemia» Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2020 [citado 9/05/2020] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/commentaries/detail/coronavirus-infodemic>
- Ribot Reyes VC, Chang Paredes N, González Castillo AL. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. Revista Habanera de Ciencias Médicas [Internet]. 2020 [citado 3/07/2020];19(0):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>
- López L. Valladares A. (2020). Consejería como alternativa para elevar la autorresponsabilidad y autoeficacia ante la Covid 19. Medisur, [Internet]. 2020 [citado 3/07/2020];18(3). Disponible en: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur>
- Asociación Americana de Psicología (APA). Recomendaciones de la APA para manejar la ansiedad que suscitan las noticias sobre el Coronavirus. Infocop [Internet]. 2020 [citado 21/04/2020]. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8595
- National Health Commission of China. (2020) Principles of the emergency psychological crisis interventions for the new coronavirus pneumonia [Internet]. 2020 [citado 3/05/2020]. Disponible en: <http://www.nhc.gov.cn/jkj/s3577/202001/6adc08b966594253b2b791be5c3b9467>
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico de COVID-19 en la población general. Universidad Complutense de Madrid [Internet]. 2020 [citado 4/05/2020]. Disponible en: <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1484/guia-el-abordaje->

no-presencial-las-consecuencias-psicologicas-brote-epidemico-covid19-la-poblacion-general

- Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry* [Internet]. 2020 [citado 6/05/2020];7(4):300–2. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- López-Martínez, C., Frías-Osuna, A., & Pino-Casado, R. (2019) Sentido de coherencia y sobrecarga subjetiva, ansiedad y depresión en personas cuidadoras de familiares mayores *Gaceta Sanitaria*. [Internet]. 2019 [citado 6/05/2020]; 33(2) 185-190. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911117302601>
- Cabanyes-Truffino, J. (2010) Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. [Internet]. 2010 [citado 6/05/2020]; 3(4) 145-151. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/251719539_Resiliencia_una_aproximacion_al_concepto
- González-Cantero JO, González-Becerra VH, Salazar-Estrada JG. Gaudibilidad y percepción de estado de salud en una muestra mexicana. *Acta Colombiana de Psicología*. [Internet]. 2019 [citado 23/03/2020]; 22(2), 21-27. Disponible en: <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2019.22.2.2>
- Miller W, Rollnick S. *Motivational interviewing: helping people change*. New York: Guilford Press, 2013
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. [Internet]. 2006 [citado 23/03/2020]; 44(1), 1-25. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16300724/>
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. [Internet]. 2003 [citado 23/03/2020]; 10(2) 144-156. Disponible en. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bpg016>
- Alonso M, Germer CK. Autocompasión en psicoterapia y el programa Mindful Self Compassion: ¿Hacia las terapias de 4ta generación? *Revista de Psicoterapia*. [Internet] 2016 [Citado 09/05/2020]:27 (103), 169-185 Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/7e2b/56370f1d12944411f95a9158c8c101b53850.pdf>
- *Adict*. [Internet] 2018 [Citado 09/05/2020]: 3(1)13-19. Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/cedro/files/2019/07/Boletin-3-2018.pdf>



Alimentos-para La Ansiedad



Plátano



Lentejas



Pan integral



Arroz



Nueces



Ajos



Naranja



Fresas



Cebollas



Aceite de oliva



Frambuesas



Cúrcuma



Jengibre



Limones



Pimientos



¿SABÍAS QUE...

**...LOS OJOS HACEN
MÁS EJERCICIO QUE LAS
PIERNAS?**

Los músculos de nuestros
ojos se mueven unas
100.000 veces al día.
Si quisieras que los
músculos de la pierna hagan
la misma cantidad de
ejercicio, deberías caminar
aproximadamente
80 km al día.



Beneficios de la natación



Aumenta el consumo de grasas



Fortalece los tejidos articulares



Incrementa la tonificación muscular



Mejora los estados de ánimo



Incrementa la capacidad pulmonar



Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares

NO

