



*enplenitud.com*

*para jóvenes de cualquier edad...*



**Factores psicológicos en la  
HIPERTENSIÓN  
ARTERIAL**



## La Hipertensión Arterial (HTA)

Es un trastorno de carácter multicausal lo cual determina la existencia de diferentes vías que pueden ser causa o consecuencias y obliga a la evaluación interdisciplinaria.



A Nivel Psicológico el  
Principal Factor es el  
Estrés.

# Los Trastornos Hipertensivos

Constituyen uno de los problemas socio sanitarios más importantes.

Se calcula que la cuarta parte de la población mundial que ha sobrepasado los 50 años es hipertensa.

De todo esto se desprende que el 30 % de la población adulta del mundo sufre hipertensión arterial.

Ø Dentro de los factores de riesgo de la HTA se reconocen algunos de carácter genético y otros de carácter psicosocial.

Ø Entre los primeros se destacan :

Ø edad

Ø sexo

Ø raza

Ø Antecedentes familiares de HTA.

Dentro de los factores de riesgo psicosocial se destacan aquellos comportamientos que hacen a la persona más vulnerable a padecer el trastorno,

Ø Hábitos inadecuados de alimentación

Ø Tabaquismo

Ø Alcoholismo

Ø Sedentarismo

Ø Estrés.



## Estudios que avalan la influencia del estrés en la Hipertensión Arterial Esencial

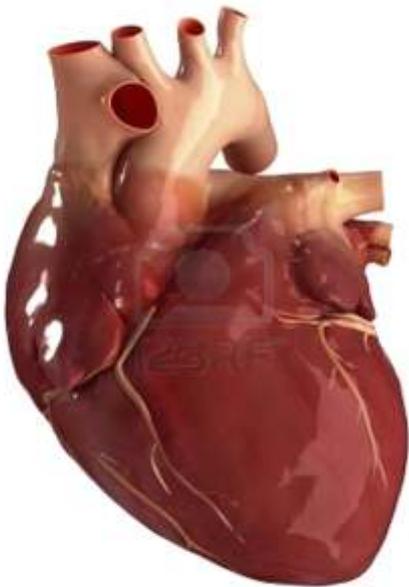
El estrés como fenómeno multifactorial constituye una respuesta de adaptación del organismo para hacer frente a demandas del medio para las cuales la persona tiene o cree tener limitados recursos.

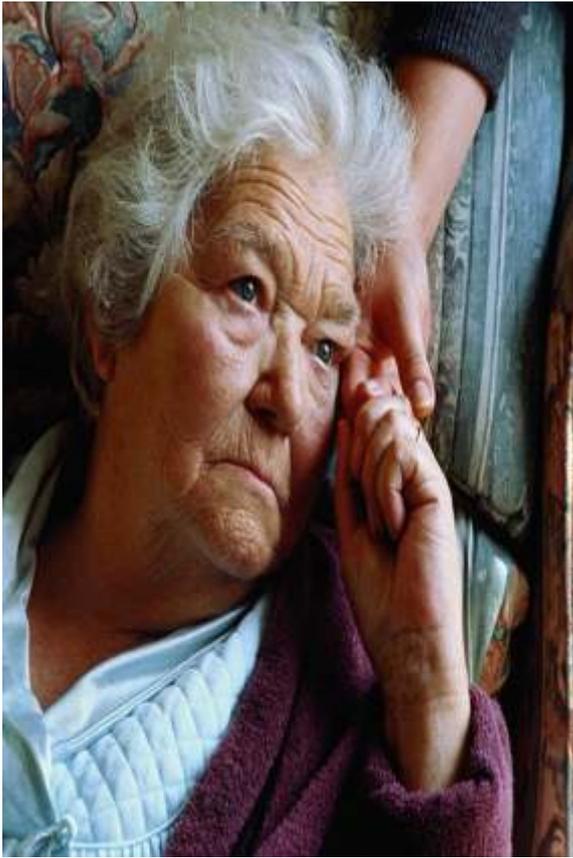
Sin embargo, cuando estas repuestas ante las situaciones Estresantes son muy intensas, frecuentes o duraderas, el estrés puede traer complicaciones en la salud, ya sea desencadenando la aparición de un trastorno, complejizando su cuadro clínico o perpetuando su sintomatología.



## La Organización Mundial de la Salud (OMS)

Ha reconocido la importancia que puede representar el estrés en esta alteración cardiovascular y también ha subrayado la dificultad de cuantificar esa influencia en el desarrollo de esta enfermedad.





## Estilos de Afrontamiento al Estrés e Hipertensión Arterial Esencial

De igual manera, diversas investigaciones han señalado que al relacionar la hipertensión con el estrés, un significado determinante tienen las estrategias de afrontamiento que el sujeto emplea al enfrentar las situaciones estresantes. El afrontamiento es el proceso que pone en marcha el individuo para hacer frente a situaciones estresantes.



## Los Modos de Afrontamiento

Dependen principalmente de los recursos disponibles y de las limitaciones que puedan dificultar el uso de dichos recursos en el contexto de una Interacción determinada.

En relación con el Coping focalizado en la emoción, encuentra que está relacionado de forma positiva con la respuesta

cardiovascular: a mayor utilización del

Coping de focalización en los síntomas

de ansiedad, mayor respuesta cardiovascular.

Algunos autores plantean que el afrontamiento activo de tipo cognitivo ocasiona mayor reactividad cardiovascular con incremento

en la presión y la tasa cardíaca, en comparación con el afrontamiento pasivo.



## El Uso de la Capacidad Cognitiva:

Para suprimir la expresión de rabia incrementa la presión arterial en contraste con las personas que no reprimen la rabia. El Coping represivo y la presión arterial van unidas EL estilo de Coping defensivo está asociado con la elevación de la tasa cardíaca .



## El Sujeto Hipertenso:

Busca menos el apoyo emocional en los demás; se centra más en el comportamiento de tipo cognitivo y conductual que la población general y es mayor la actividad Cognitiva; busca información para la solución de su problema, pero de modo ineficaz, ya que no provocan conductas que solucionen problemas.

# ¿Cómo es el Hipertenso? Perfil del sujeto hipertenso.

¿Cómo lo podemos caracterizar o perfilar?

>>por fuera es tranquilo, sereno, controlado, medido, autogobernado...

Parece que todo “le resbala”...que “no le entran las balas”...que no se enoja nunca... mantiene un alto grado de autocontrol y medida. Controla sus sentimientos y emociones (buenas y malas, positivas o negativas). Controla la rabia, el llanto, la angustia, la depresión.

En realidad es una persona, en el fondo, altamente ansiosa, agitada, en ebullición (“hierve por dentro”). Es como un volcán que está siempre al límite de explotar...pero, que nunca llega a explotar...logra contenerse y controlarse...y todos creemos que esta capacidad es una virtud. Es un logro...un triunfo sobre su naturaleza, sobre su personalidad, sobre su carácter (que de manifestarse.

De allí que, todos ponderamos esta capacidad de autogobierno y autocontrol de sus impulsos.

## Perfil del Hipertenso

Por dentro se siente amenazado por el mundo que le rodea.

Pero no lo puede expresar.

Está a la defensiva...preparado para la lucha, que nunca concreta.

Nunca pelea.

Nunca expresa en el exterior lo que le ocurre dentro.

Como el mundo externo no lo podemos cambiar/modificar...tenemos que aprender a afrontar y resolver los problemas del mundo...las dificultades.

Y esto no se logra sólo con tomar conciencia de que soy una persona cerrada, poco manifiesta, incommunicativa, poco expresiva...hay que buscar ayuda (puede ser profesional, de amigos, de grupos de ayuda mutua...)

Si estando sólo, yo siempre fui así...no es posible que, siguiendo solo...pueda modificar estas características tan profundamente arraigada en mi

forma de ser...en mi personalidad (o carácter).



## Conclusiones

UNA DE LAS FORMAS DE IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS PARA UN CAMBIO ES

LA TERAPIA YA SEA ÉSTA:

1-TERAPIA EN GRUPO.

2-TERAPIA INDIVIDUAL.

3-REUNIRSE CON PARES.

4-SALIR.

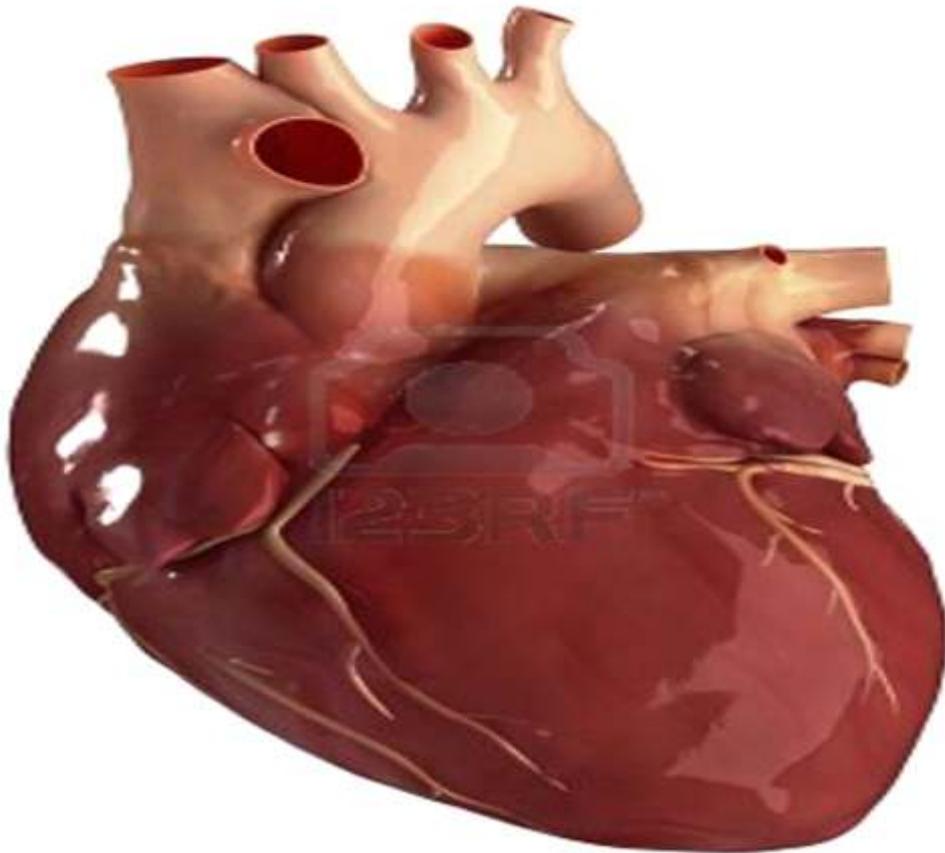
5-VOLVER A JUGAR.

6-REALIZAR ACTIVIDADES QUE SE Habían POSTERGADO.

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL: ENFOQUE PSICOLÓGICO.



1-Con los años los rasgos positivos o negativos de una persona se potencian.



2- Es un mito que en edad avanzada no se pueda seguir creando, inventando con la misma lucidez que en etapas anteriores de la vida.



3- La jubilación debería ser un premio a una vida de esfuerzo y no un aislamiento social.



4- Como todo cambio (crisis) se convierte en una nueva forma de readptación.



5- La recreación, distracción, entretenimiento son actividades valiosas en sí mismas.



6- Es tiempo de ocuparse con actividades libres y voluntarias.



7- Los duelos por muerte de personas queridas pueden superarse, el adulto mayor ya ha atravesado por alguna experiencia de pérdida.



## 11- Es necesario rodearse de pares.



12-La experiencia del adulto puede transmitirse sin olvidar que para que sea escuchado la imposición y la flexibilidad de criterio son herramientas eficaces



15- Controlar las emociones como la ira, rabia, enfado, angustia, es posible.



## 16- El estrés patológico daña



17- La libertad es posible dependiendo que entendamos por esta palabra.



Los años arrugan la piel,  
pero solo el abandono del  
entusiasmo arruga el alma\_  
Frank Crane.



**Diles a ellos que el amor no**

**existe**

[www.desmotivaciones.es](http://www.desmotivaciones.es)

# Milagro Para La Presión

.com

[Click  
Aquí](#)



Toda La Verdad Sobre  
La Hipertensión y Una  
Solución Alternativa A  
Las Drogas Nocivas