

**INDICE****PSICOLOGÍA DE LA SALUD**

<b>TEMA 1: LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD .....</b>	<b>12</b>
1. EL MODELO BIOMÉDICO.....	12
2. NUEVA CONCEPTUALIZACIÓN DE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD .....	12
2.1 <i>El modelo biopsicosocial</i> .....	12
3. EL NACIMIENTO DE LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD.....	13
3.1 <i>DELIMITACIÓN DISCIPLINARIA</i> .....	13
3.1.1 Medicina psicosomática .....	13
3.1.2 Psicología médica.....	14
3.1.3 Medicina conductual.....	14
3.1.4 Psicología clínica .....	15
4. TEORÍAS PSICOSOMÁTICAS .....	15
4.1 <i>Teorías de especificidad estímulo-respuesta (E-R)</i> .....	15
4.2 <i>Teorías de especificidad individuo-respuesta (I-R)</i> .....	15
4.3 <i>Teorías de especificidad psicológico-física (P-F)</i> .....	16
5. PERSPECTIVAS ACTUALES.....	17
5.1 <i>Los trastornos psicosomáticos como fenómenos multifactoriales</i> .....	17
5.2 <i>Enfermedad o salud</i> .....	18
5.3 <i>Aproximaciones teóricas al concepto de conducta de salud</i> .....	18
5.3.1 El modelo sobre la creencia sobre la salud (MCS) .....	18
5.3.2 El cambio de actitud como estrategia de prevención.....	19
5.3.3 El enfoque conductual.....	19
5.4 <i>Aplicaciones de los enfoques teóricos</i> .....	20
5.4.1 Las recomendaciones del médico .....	20
5.4.2 Las campañas en los medios de comunicación .....	20
5.4.3 La promoción de la salud en la escuela .....	20
5.4.4 La promoción de la salud en el lugar de trabajo .....	21
5.4.5 Grupos de autoayuda.....	21
5.4.6 Programas comunitarios .....	21
6. PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	22
<b>TEMA 2: FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN OTRAS AFECCIONES MÉDICAS .....</b>	<b>24</b>
1. INTRODUCCIÓN .....	24
2. CLASIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN .....	24
3. ESTRÉS Y TRASTORNOS PSICOFISIOLÓGICOS .....	26
3.1 <i>Teoría del estrés (Selie)</i> .....	26
3.2 <i>Modelo interaccional transaccional (Lazarus y Folkman)</i> .....	28
3.3 <i>Modelo procesual del estrés de Sandin (1995)</i> .....	29
3.4 <i>Demandas psicosociales (estrés psicosocial)</i> .....	30
3.4.1 Sucesos vitales.....	30
3.4.2 Sucesos menores (estrés diario) .....	31
3.5 <i>Estrés y factores personales</i> .....	31
3.5.1 Variables disposicionales.....	32
3.5.1.1 Alexitimia .....	32
3.5.1.2 Hardiness .....	32
3.5.1.3 Sentido de coherencia.....	32
3.6 <i>Estrés y factores fisiológicos</i> .....	33
3.7 <i>El afrontamiento del estrés</i> .....	34
3.7.1 Estilos de afrontamiento .....	34
3.7.2 El afrontamiento como proceso.....	36
3.7.3 Estrategias de afrontamiento .....	37
3.7.4 Otros esquemas de clasificación del afrontamiento .....	39
4. PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	41
<b>TEMA 3: TRASTORNOS ASOCIADOS AL SISTEMA INMUNE.....</b>	<b>46</b>
1. EL SISTEMA INMUNE.....	46
1.1 <i>Relaciones entre el sistema neuroendocrino y el sistema inmune</i> .....	47
1.2 <i>Factores psicológicos e inmunocompetencia</i> .....	47
2. CÁNCER.....	47
2.1 <i>Estrés y cáncer</i> .....	48

2.2	<i>Características personales y cáncer</i> .....	48
2.3	<i>Prevención del cáncer</i> .....	50
2.4	<i>Evaluación</i> .....	51
2.5	<i>Tratamiento</i> .....	51
2.5.1	Intervenciones educativo-informativas .....	52
2.5.2	Intervenciones conductuales.....	53
2.5.3	Intervenciones psicoterapéuticas individuales .....	54
2.5.3.1	Terapia psicológica adyuvante (TPA, Greer, 1995).....	54
2.5.3.2	Terapia de Innovación creativa (Grossarth-Maticek) .....	55
2.5.4	Terapia de grupo.....	55
2.5.5	Tratamiento psicológico de las reacciones condicionadas a la quimioterapia .....	56
2.5.6	Control del dolor.....	57
2.5.7	Intervención en la fase terminal .....	58
3.	SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA (SIDA) .....	59
3.1	<i>Prevención del SIDA</i> .....	59
3.2	<i>Manifestaciones psiCosociales</i> .....	60
3.3	<i>Tratamientos psicológicos eficaces</i> .....	61
3.3.1	Intervenciones cognitivo-conductuales.....	61
4.	ALERGIA Y PROBLEMAS DE LA PIEL.....	62
5.	ARTRITIS REUMATOIDE .....	62
6.	ENFERMEDADES INFECCIOSAS.....	63
7.	PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	64
<b>TEMA 4: TRASTORNOS CARDIOVASCULARES.....</b>		<b>70</b>
1.	CARDIOPATÍA CORONARIA.....	70
1.1	<i>Factores psicológicos</i> .....	70
1.1.1	Estrés psicosocial .....	70
1.1.2	Conducta tipo A .....	70
1.1.3	Hostilidad, ira y agresión .....	71
1.1.4	El tipo 2 o propensión a trastornos cardiovasculares.....	71
1.1.5	Evidencia actual .....	71
1.2	<i>Mecanismos psicofisiológicos</i> .....	72
1.3	<i>Evaluación psicológica post-IAM</i> .....	72
1.4	<i>Intervención psicológica post-IAM</i> .....	74
1.4.1	Reducción del impacto emocional provocado por el infarto .....	74
1.4.2	Disminución del riesgo de nuevos episodios de infarto.....	74
1.4.3	Programas educativos y de consejo psicológico .....	75
1.4.4	Utilización de técnicas específicas de modificación de conducta.....	75
1.4.4.1	<i>Modificación del patrón de conducta Tipo A</i> .....	75
1.4.4.2	<i>Modificación de la ira, hostilidad y ansiedad</i> .....	76
1.4.5	Tratamiento conductual para problemas cardiovasculares.....	76
1.5	<i>Programas de tratamiento y rehabilitación</i> .....	76
1.5.1	Programa de intervención multidimensional post-IAM (Bueno y Buceta).....	77
2.	HIPERTENSIÓN ARTERIAL .....	78
2.1	<i>Factores de riesgo psicológicos</i> .....	78
2.2	<i>Técnicas para el control de factores hemodinámicos</i> .....	79
2.2.1	Control directo.....	79
2.2.2	Control indirecto.....	80
2.3	<i>Técnicas para el control de factores psicosociales</i> .....	80
2.4	<i>Técnicas para el control de factores facilitadores</i> .....	81
3.	PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	82
<b>TEMA 5: TRASTORNOS GASTROINTESTINALES .....</b>		<b>86</b>
1.	ULCERA PÉPTICA.....	86
2.	SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE (SII).....	86
2.1	<i>Tratamientos</i> .....	86
2.1.1	Psicoterapia.....	87
2.1.2	Hipnosis.....	87
2.1.3	Biofeedback.....	87
2.1.4	Entrenamiento en el manejo del estrés.....	87
2.1.5	Manejo de contingencias .....	88
2.1.6	Tratamiento medico.....	89
3.	TRASTORNOS INFLAMATORIOS DEL INTESTINO.....	89

3.1	<i>Colitis ulcerosa</i> .....	89
3.2	<i>Enfermedad de Crohn</i> .....	89
3.3	<i>Tratamiento</i> .....	90
4.	PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	91
<b>TEMA 6: TRASTORNOS RESPIRATORIOS .....</b>		<b>92</b>
1.	ASMA BRONQUIAL.....	92
1.1	<i>Papel de los aspectos psicológicos del asma</i> .....	92
1.1.1	Variables cognitivas.....	93
1.1.2	Variables emocionales.....	93
1.1.3	Variables conductuales .....	94
1.2	<i>Tratamiento</i> .....	94
1.2.1	Técnicas de relajación .....	95
1.2.2	Técnicas de biofeedback .....	95
1.2.3	Terapia familiar.....	96
1.2.4	Programas de automanejo .....	96
2.	PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	101
<b>TEMA 7: DIABETES MELLITUS.....</b>		<b>103</b>
1.	CARACTERIZACIÓN DEL TRASTORNO.....	103
2.	BARRERAS PARA LA ADHESIÓN AL TRATAMIENTO DIABETOLÓGICO .....	104
3.	INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.....	104
3.1	<i>Intervención en DMID</i> .....	105
3.1.1	Intervención en el afrontamiento de la enfermedad .....	105
3.1.2	Intervención en el control de hipoglucemias.....	105
3.1.3	Intervención en el autocontrol glucémico .....	106
3.2	<i>Intervención en DMND</i> .....	106
3.2.1	Intervención en la mejora de la adherencia al tratamiento.....	106
3.2.2	Programas centrados en la reducción del peso .....	108
3.3	<i>Intervención sobre trastornos psicológicos en diabetes</i> .....	108
4.	PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	109
<b>TEMA 8: DOLOR CRÓNICO Y TRASTORNOS DE DOLOR.....</b>		<b>111</b>
1.	DOLOR CRÓNICO .....	111
1.1	<i>Definición</i> .....	111
1.2	<i>Modelos teóricos</i> .....	111
1.3	<i>Variables psicológicas implicadas en el fenómeno del dolor</i> .....	112
1.4	<i>Tratamientos psicológicos para el dolor crónico</i> .....	112
1.4.1	Relajación.....	113
1.4.2	Técnicas de biofeedback (BF).....	113
1.4.3	Intervenciones cognitivas .....	114
1.4.4	Intervenciones conductuales.....	114
1.4.5	Programas multicomponente .....	115
1.4.6	Terapia de aceptación y compromiso (ACT) .....	115
1.4.7	Programas de tratamientos estandarizados .....	117
1.5	<i>Tratamiento farmacológico para el dolor crónico</i> .....	118
2.	CEFALEAS .....	119
2.1	<i>Tipos de dolores de cabeza</i> .....	119
2.2	<i>Mecanismos explicativos</i> .....	120
2.3	<i>Tratamientos psicológicos</i> .....	120
2.3.1	Entrenamiento en relajación y biofeedback .....	120
2.3.2	Entrenamiento en asertividad .....	121
2.4	<i>Tratamiento dietético</i> .....	121
3.	DISMENORREA PRIMARIA .....	121
3.1	<i>Tratamientos psicológicos</i> .....	122
3.1.1	Relajación muscular progresiva .....	122
3.1.2	Desensibilización sistemática.....	122
3.1.3	Técnicas de biofeedback .....	122
3.1.4	Programas multicomponentes.....	123
4.	FIBROMIALGIA.....	123
4.1	<i>Tratamiento</i> .....	123
4.1.1	Tratamientos unimodales.....	123
4.1.2	Tratamientos multimodales.....	124

5. PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	125
<b>TEMA 9: EJERCICIO FÍSICO, CONTROL DE PESO Y DIETAS .....</b>	<b>128</b>
1. SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA (SFC).....	128
1.1 <i>Tratamiento del SFC</i> .....	128
1.1.1 Tratamiento médico.....	128
1.1.2 Tratamiento mediante ejercicio físico.....	128
1.1.3 Tratamiento cognitivo-conductual.....	129
2. EJERCICIO FÍSICO (EF) .....	130
2.1 <i>Ejercicio físico y adaptación</i> .....	130
2.2 <i>Efectos saludables del ejercicio físico</i> .....	130
2.2.1 Sistema cardiovascular.....	130
2.2.2 Cáncer.....	131
2.2.3 Ansiedad.....	131
2.2.4 Depresión.....	132
2.2.5 Control del peso.....	132
2.2.6 Otros beneficios.....	133
2.3 <i>Riesgos del ejercicio físico</i> .....	133
3. CONTROL DEL PESO Y DIETAS.....	134
3.1 <i>Mecanismos de regulación del peso</i> .....	134
3.1.1 El efecto suelo de las dietas.....	134
3.1.2 El efecto techo de la sobrealimentación.....	134
3.1.3 El concepto de setpoint o punto de ajuste del peso.....	134
3.1.4 La facilidad para ganar peso.....	134
3.2 <i>Las dietas</i> .....	135
3.2.1 El mantenimiento de la pérdida de peso.....	135
3.2.2 El efecto de las dietas yo-yo.....	136
3.2.3 Fármacos y cirugía.....	136
3.2.4 Atracones y sobrepeso.....	136
4. PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	137
<b>TEMA 10: EFECTO PLACEBO .....</b>	<b>138</b>
1. INTRODUCCIÓN .....	138
2. DEFINICIÓN .....	138
3. CARACTERÍSTICAS DEL EFECTO PLACEBO.....	138
4. VARIABLES QUE MODULAN EL EFECTO PLACEBO .....	139
4.1 <i>La conducta del profesional de la salud</i> .....	139
4.2 <i>Las características del paciente</i> .....	139
4.3 <i>La comunicación médico-paciente</i> .....	140
4.4 <i>Determinantes contextuales del efecto placebo</i> .....	140
4.5 <i>El marco cultural y el efecto placebo</i> .....	140
4.6 <i>La generalidad del efecto placebo</i> .....	141
5. MECANISMOS EXPLICATIVOS DEL EFECTO PLACEBO .....	141
6. PREGUNTAS CONVOCATORIAS .....	143
<b>TEMA 11: LA ADHESIÓN A LOS TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS.....</b>	<b>144</b>
1. EL PROBLEMA DE LA ADHESIÓN .....	144
2. CONCEPTO Y TEORÍAS .....	144
2.1 <i>Modelo biomédico</i> .....	145
2.2 <i>Modelos conductuales</i> .....	145
2.2.1 Modelos operantes.....	145
2.2.2 Modelos de comunicación.....	145
2.2.3 Modelos cognitivos.....	145
3. FACTORES ASOCIADOS A LA ADHESIÓN TERAPÉUTICA .....	146
3.1 <i>Variables de la enfermedad</i> .....	146
3.2 <i>Variables del tratamiento</i> .....	147
3.3 <i>Variables de la relación médico-paciente</i> .....	147
3.4 <i>Variables del paciente</i> .....	147
4. ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA ADHESIÓN TERAPÉUTICA .....	148
5. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ADHESIÓN .....	149
5.1 <i>Métodos para mejorar la comunicación</i> .....	149
5.2 <i>Entrenamiento en entrevista clínica</i> .....	150
5.3 <i>Estrategias psicológicas de interés en la promoción de la adhesión</i> .....	150

6. PREGUNTAS CONVOCATORIAS ..... 152

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 153