

## COMENTARIO EDITORIAL

# Bienestar psicológico y su impacto en nuestros pacientes

Almudena Castro Conde<sup>a</sup>, Juan José Gómez Doblas<sup>b</sup> y Domingo Marzal Martín<sup>c</sup>

Desde hace años es bien conocida la relación entre la depresión, estados de ánimo o sentimientos negativos como la ira, tristeza, pesimismo (1-3), etc.; con la incidencia de diferentes enfermedades dentro las que se incluye la enfermedad cardiovascular (ECV). Además, se ha visto que los pacientes con ECV que experimentan sentimientos negativos, tienen más complicaciones a lo largo de su enfermedad debido a diferentes factores directos e indirectos como puede ser la mala adherencia a la medicación, a los consejos de estilo de vida, etc. También se ha descrito como el afrontamiento de la enfermedad tras un síndrome coronario agudo influye de forma directa con la evolución del paciente.

Sin embargo, no hay evidencia suficiente sobre el impacto que la actitud positiva puede tener en la prevención de la ECV o en el afrontamiento de la misma una vez establecida.

Dos conceptos, salud positiva y salud cardiovascular, han surgido recientemente de los respectivos campos de la salud positiva: psicología y cardiología preventiva. Estas líneas paralelas están convergiendo para fomentar la salud cardiovascular positiva y una colaboración cada vez mayor entre psicólogos y médicos que se dedican al área cardiovascular para lograr mejoras significativas en salud cardiovascular tanto individual como poblacional (4).

Este artículo es parte de una serie de publicaciones en la que se intenta promocionar la "salud cardiovascular", cada una de ellas abordará diferentes factores de riesgo cardiovascular (FRCV) y el impacto de su modificación sobre la misma. En este caso, se discute como diferentes intervenciones psicológicas sobre la actitud y el comportamiento a diferentes niveles: comunidad, grupo o individualmente pueden mejorar la salud cardiovascular.

Dentro de la salud cardiovascular se pueden diferenciar dos componentes:

- Hábitos: dieta, actividad física, abstención del tabaco y mantenimiento de un peso adecuado
- Marcadores de salud: cifras adecuadas de tensión arterial (TA), colesterol y glucosa

Estos son los ya conocidos siete parámetros de salud cardiovascular.

A lo largo de esta publicación se repasa la evidencia existente acerca de como programas de intervención sobre sentimientos y pensamientos positivos en los pacientes pueden ayudarles a tener mejores resultados en sus objetivos de salud y por tanto reducir su riesgo cardiovascular.

Los estudios prospectivos publicados hasta la fecha han demostrado como el optimismo mejora el pronóstico de la ECV. Se ha visto, por ejemplo, como en las mujeres optimistas posicionadas en el cuartil más alto de este atributo, tuvieron una reducción del 38% de la mortalidad por infarto de miocardio y del 39% de la mortalidad por ictus, después de ajustar por factores sociodemográficos (5).

Las personas optimistas perseveran mediante el uso de estrategias de resolución de problemas y de planificación para gestionar los factores de estrés. Sin embargo, los individuos pesimistas cuando se enfrentan a factores fuera de su control, empiezan a cambiar sus objetivos y usan estrategias de afrontamiento potencialmente desadaptativas, que en última instancia resultan en peores resultados de salud.

Estos comportamientos y estados de ánimo se reflejan en hábitos de vida. Por ejemplo, se ha visto que las personas más optimistas fuman menos y realizan más ejercicio físico y que los pacientes optimistas siguen una dieta más sana y tienen menos sobrepeso u obesidad.

Por tanto el bienestar psicológico influye directa e indirectamente en la salud cardiovascular a través de procesos biológicos, hábitos de comportamiento y factores psicosociales.

Es lógico pensar entonces que para promocionar el bienestar psicológico tanto en prevención primaria como en secundaria, debemos actuar a nivel individual y a nivel poblacional con programas de mejora socio-sanitarios que actúen en las comunidades, lugares de trabajo, etc.

Dentro de las medidas individuales, los autores de esta publicación, plantean técnicas de intervención como

<sup>a</sup>Hospital Universitario La Paz. Madrid; <sup>b</sup>Hospital Universitario Virgen de La Victoria. Málaga; <sup>c</sup>Hospital Virgen del Mar. Madrid.

pueden ser el yoga, tai chi, *mindfulness* que favorezcan la disminución del estrés y el afrontamiento positivo de las dificultades. En pacientes con insuficiencia cardiaca, estas técnicas han mejorado su calidad de vida (6-8). Tras un infarto de miocardio, un programa de rehabilitación cardiaca que incorporó el yoga (yoga-CARE) (9), mejoró la calidad de vida y logró una incorporación más rápida al trabajo de los pacientes que realizaron este programa frente a los pacientes asignados a tratamiento estándar.

En cuanto a las medidas sociales, fomentar programas en la comunidad que propicien un ambiente saludable, repercute en el logro de mejores parámetros de salud a nivel poblacional. Se ha demostrado que los programas de atención plena mejoran la ansiedad, la calidad de vida, el abandono del hábito de fumar, la alimentación saludable y la vida activa en las comunidades. Dentro de las empresas tener programas que promuevan el bienestar psicológico en sus empleados asegura no solo un mejor rendimiento laboral sino también un mayor bienestar psicológico entre los mismos. Estos programas a nivel nacional, han sido incorporados y sometidos a evaluación para medir el impacto de los mismos. Entre 2012 y 2013 se realizó un estudio longitudinal con 2500 empleados de una empresa nacional para medir el impacto de un programa que incluía cuatro pilares de intervención: nutrición, hidratación, actividad física y promoción del bienestar psicológico que facilitaba ayuda en la gestión del estrés, consejos motivacionales, clases de yoga, pilates o zumba. Tras finalizar la evaluación, los trabajadores asignados al grupo de intervención, mejoraron en el conjunto de marcadores de salud y bienestar evaluados: peso, presión arterial, índice de masa corporal, porcentaje de grasa corporal y consumo máximo de oxígeno e incrementaron su productividad en más de un 40% frente al grupo control.

Centrándonos en los pacientes, tener una red sólida de apoyo social les da confianza acerca de su salud futura, les ayuda a resolver problemas y a tomar medidas preventivas activas. Los programas de rehabilitación cardia-

ca, en este sentido se proponen como una herramienta de ayuda a los pacientes porque contemplan soporte psicológico y emocional al paciente y a su entorno familiar.

Dentro de los programas de rehabilitación cardiaca se estudió el impacto de la introducción de módulos específicos para lograr la mejora del bienestar psicológico a través de intervenciones positivas (promoción de conductas y pensamientos positivos) frente a los programas estándares. Al final del programa, los pacientes asignados a la rama de intervención positiva, presentaron más emociones positivas y menos emociones negativas y hostilidad así como mejoras en la capacidad funcional (10). Los programas de pacientes expertos también cobran cada vez más protagonismo en ayudar emocional y psicológicamente a otros pacientes, transmitiéndoles apoyo, seguridad y confianza en el afrontamiento de su enfermedad.

## EL RETO

Como profesionales de la salud, debemos convencernos del impacto que el estado emocional y psicológico tiene sobre la salud global y cardiovascular. Y por tanto, integrar dentro de nuestra rutina, el diagnóstico y tratamiento de estados emocionales y psicológicos que influyan de manera negativa en nuestros pacientes. ¿Cuántas veces preguntamos a nuestros pacientes por su situación emocional, sentimental, laboral, socioeconómica a nuestros pacientes? Y aún más, ¿Cuántas veces tomamos en cuenta estos factores para iniciar o prolongar un tratamiento? Puede parecer difícil ayudar a los pacientes a modificar un estado psicológico o emocional negativo pero debemos convencernos de que el alcanzar un bienestar psicológico debe ser uno de los objetivos del tratamiento de nuestros pacientes. Estamos ante un momento de aprendizaje y debemos incorporarnos al mismo. El simple hecho de conversar con el paciente sobre formas de alcanzar un bienestar psicológico e informarlo sobre actividades específicas para promoverlo, es una parte pequeña pero significativa de la atención que debe recibir nuestro paciente.

## BIBLIOGRAFÍA

- Sanjuán P, Arranz H and Castro A. Effect of negative attributions on depressive symptoms of patients with coronary heart disease after controlling for physical functional impairment. *British Journal of Health Psychology* (2014), 19, 380-392.
- Chida Y, Steptoe A. The association of anger and hostility with future coronary heart disease: a meta-analytic review of prospective evidence. *J Am Coll Cardiol* 2009; 53: 936 - 46.
- Sanjuán P, Arranz H and Castro A. Pessimistic attributions and coping strategies as predictors of depressive symptoms in people with coronary heart disease. *Journal of Health Psychology* 17(6) 886-895
- Labarthe D.R, Kubzansky L.D, Boehm J.K., Lloyd-Jones D.M, Berry J.D, Seligman M.E.P. Positive cardiovascular health. A timely convergence. *J Am Coll Cardiol*. 2016;68(8):860-7.
- Kim ES, Hagan KA, Grodstein F, DeMeo DL, De Vivo I, Kubzansky LD. Optimism and cause-specific mortality: a prospective cohort study. *Am J Epidemiol* 2017;185:21-9.
- Howie-Esquivel J, Lee J, Collier G, Mehling W, Fleischmann K. Yoga in heart failure patients: a pilot study. *J Card Fail* 2010;16:742-9.
- Yeh GY, Chan CW, Wayne PM, Conboy L. The impact of tai chi exercise on self-efficacy, social support, and empowerment in heart failure: insights from a qualitative sub-study from a randomized controlled trial. *PLoS One* 2016;11: e0154678.
- Yeh GY, McCarthy EP, Wayne PM, et al. Tai chi exercise in patients with chronic heart failure: a randomized clinical trial. *Arch Intern Med* 2011;171:750-7.
- Prabhakaran D, et al. LBS.02 - Late Breaking Clinical Trials: Novel Approaches to CV Prevention. Presented at: American Heart Association Scientific Sessions; Nov. 10-12, 2018; Chicago.
- Sanjuán P, Montalbetti T, Pérez-García A, Bermúdez J, Arranz H y Castro A. A Randomised Trial of a Positive Intervention to Promote Well-Being in Cardiac Patients. *Applied psychology: Health and Well Being*, 2016, 8 (1), 64-84