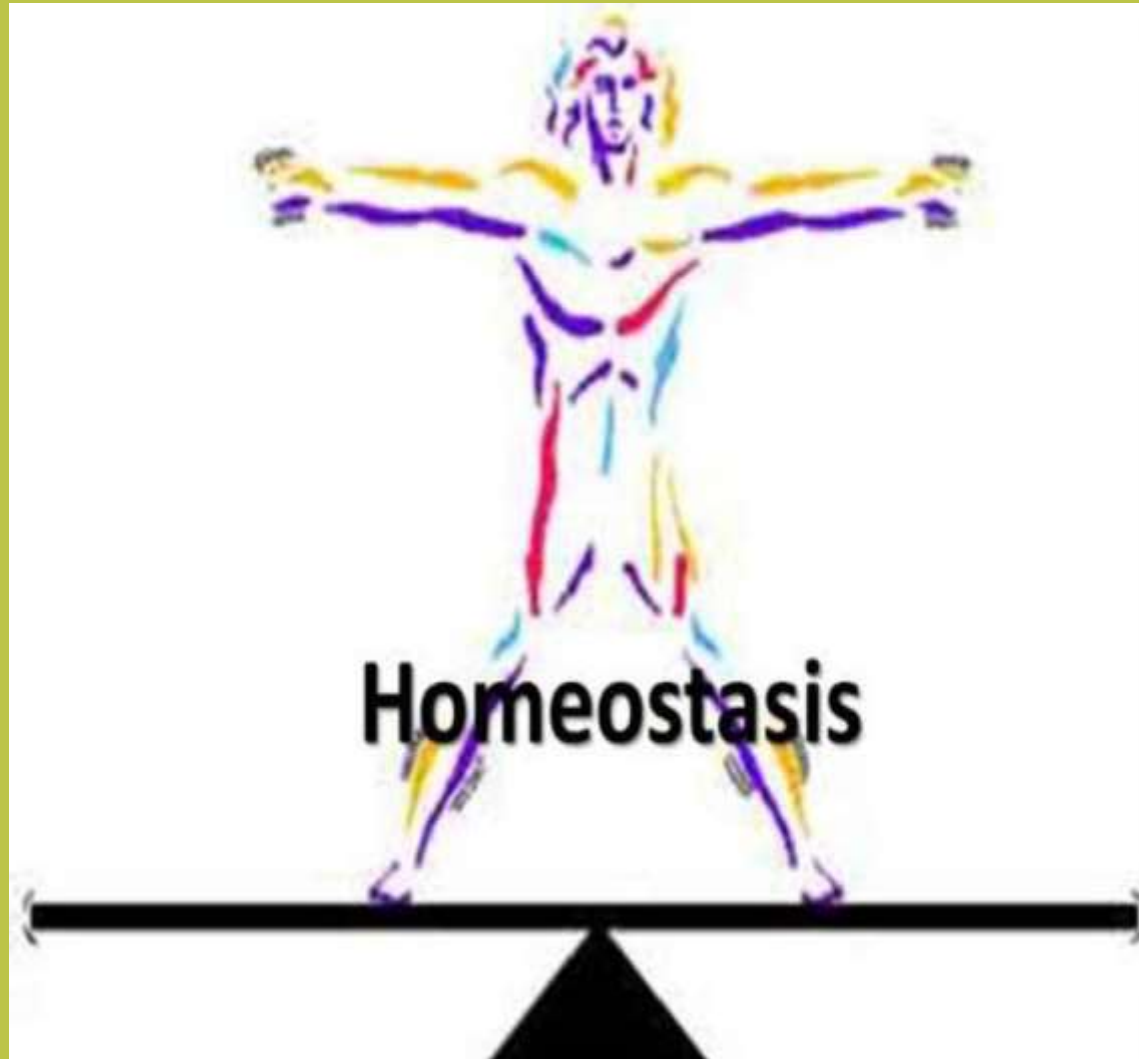


HOMEOSTASIS, ESTRÉS Y ADAPTACIÓN



Terminología

Homeostasis:

Estado de equilibrio del cuerpo; estabilidad del medio interno.

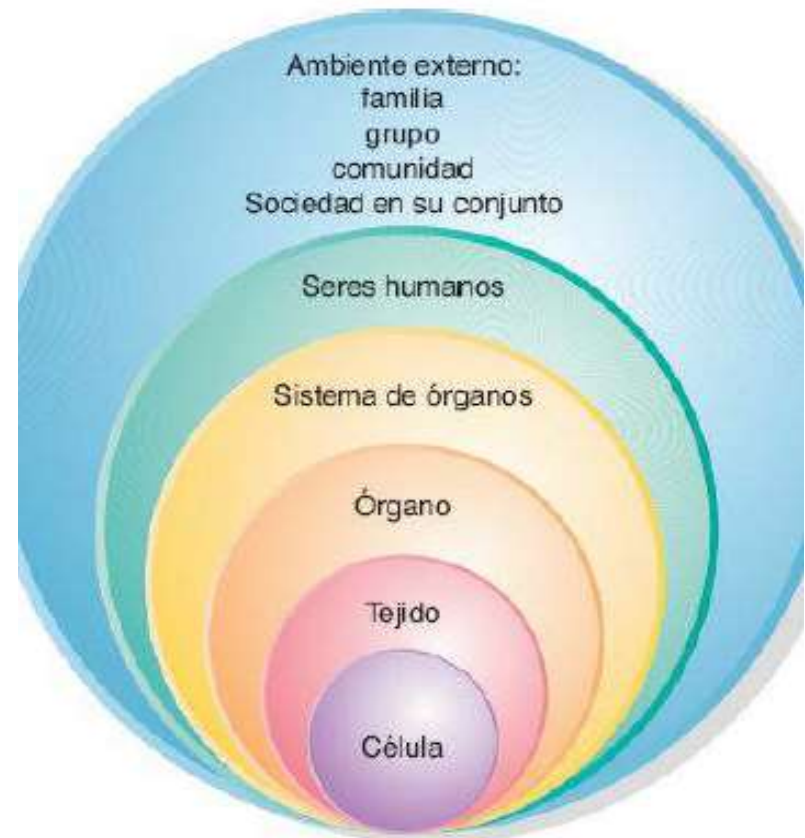
Estrés:

Estado alterado que ocurre en respuesta a influencias adversas de los medios interno o externo.

Adaptación:

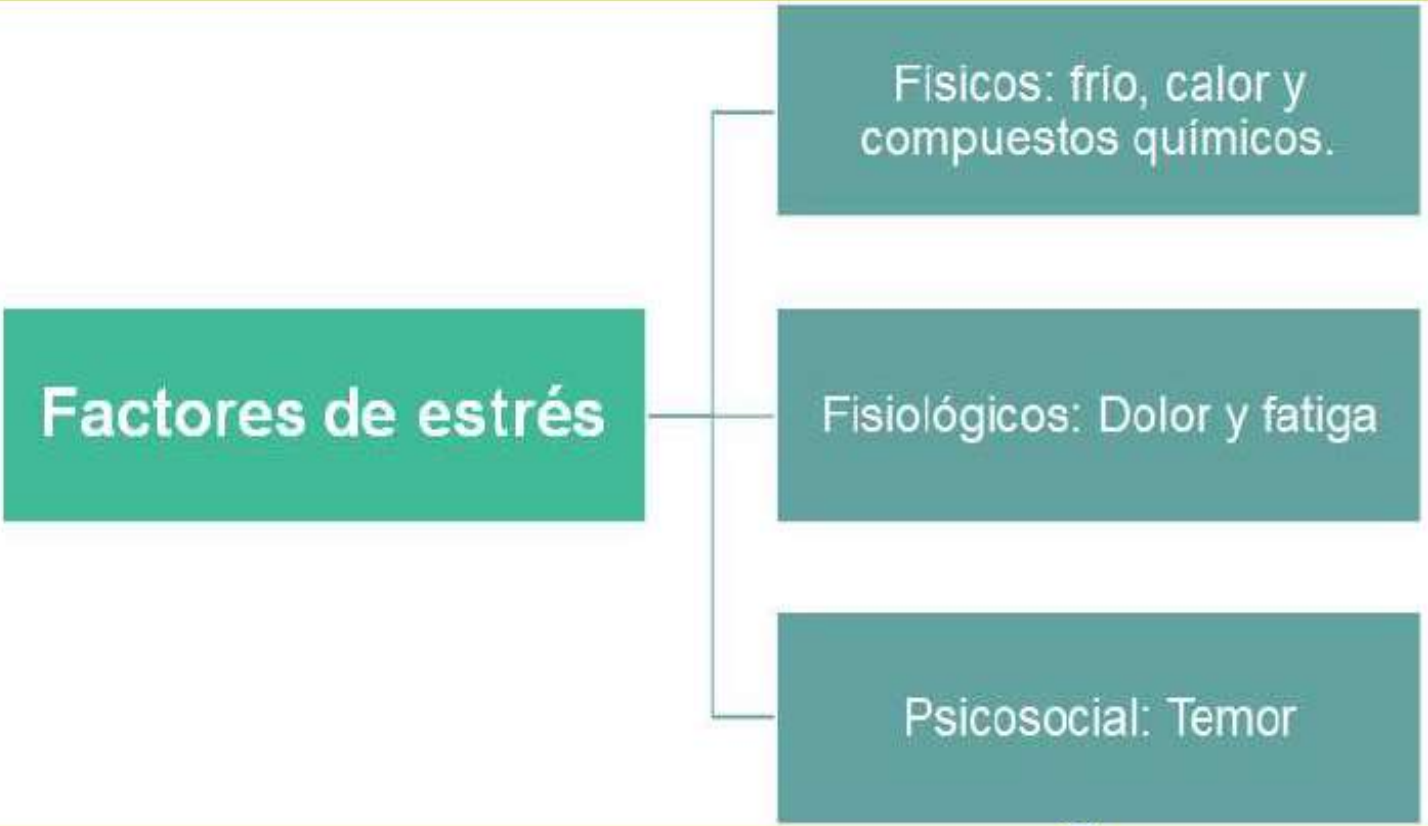
Cambio o alteración diseñado para colaborar en el estado de adaptación a una nueva situación o ambiente.

Cada sistema corporal realiza funciones específicas a fin de mantener una vida óptima para un organismo. Los mecanismos compensatorios para ajustar las condiciones internas promueven el estado estacionario del organismo, aseguran su supervivencia y restauran el equilibrio en el cuerpo. Los procesos fisiopatológicos se generan cuando la lesión celular se produce a una velocidad tan rápida que los mecanismos compensatorios del cuerpo no pueden llevar a cabo los cambios adaptativos necesarios para mantenerse saludable.



Agrupamiento de los sistemas. Cada sistema es un subsistema de uno mayor al cual pertenece. La célula representa el sistema más pequeño y es el subsistema más básico.

Factores de estrés



```
graph LR; A[Factores de estrés] --- B[Físicos: frío, calor y compuestos químicos.]; A --- C[Fisiológicos: Dolor y fatiga]; A --- D[Psicosocial: Temor];
```

Físicos: frío, calor y compuestos químicos.

Fisiológicos: Dolor y fatiga

Psicosocial: Temor

Factor de estrés agudo y limitado en el tiempo, como estudiar para los exámenes finales.

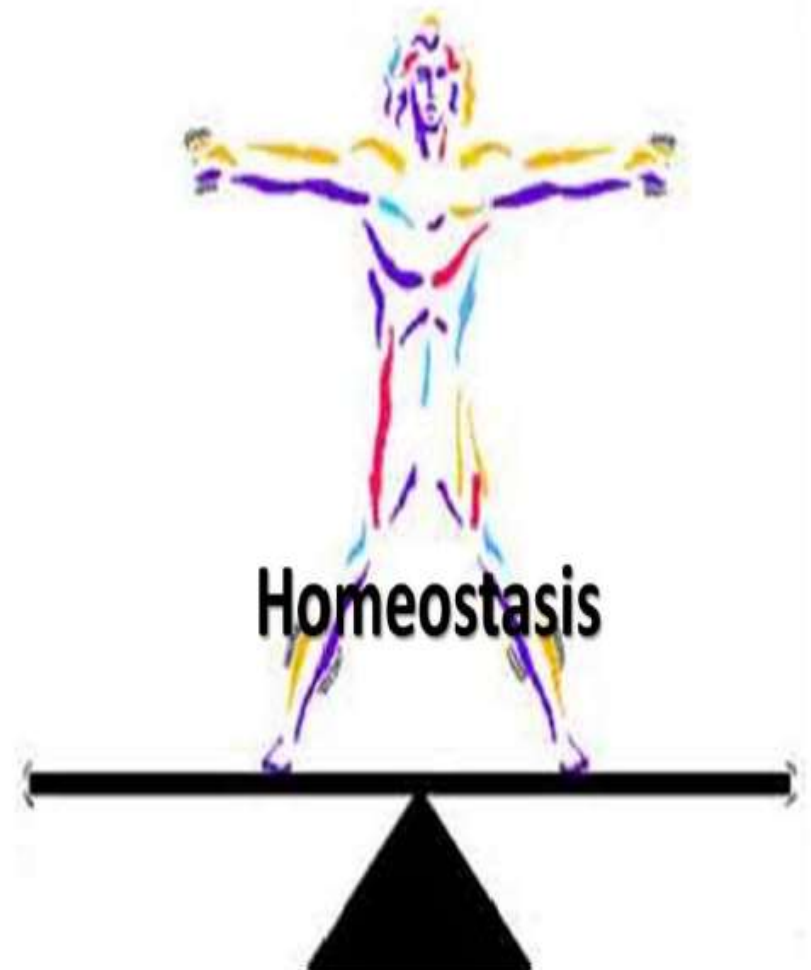
Secuencia de factores de estrés: una serie de acontecimientos estresantes que resultan de un acontecimiento inicial, como la pérdida del empleo o el divorcio.

Factor de estrés intermitente crónico: como molestias diarias.

Factor de estrés crónico que persiste en el tiempo: como enfermedad crónica, discapacidad o pobreza.

Homeostasis

- Se refiere a un estado de equilibrio corporal.
- Cuando ocurre un cambio o una situación de estrés que propicie que una función corporal se desvíe de su intervalo estable, se inician procesos para restablecer y conservar el equilibrio dinámico.
- Un ejemplo de este esfuerzo restaurador es el desarrollo de la respiración rápida (hiperpnea) después del ejercicio intenso, en un intento por compensar el déficit de oxígeno y el exceso de ácido láctico acumulado en el tejido muscular.
- Cuando estos ajustes o mecanismos de compensación son inadecuados, el estado de equilibrio se ve amenazado y se encuentra en riesgo el estado de equilibrio, se altera la función y se producen respuestas disfuncionales.
- Las respuestas disfuncionales pueden llevar a la **enfermedad** (una variación anómala en la estructura o función de cualquier parte del cuerpo), que es una amenaza para el estado estacionario.







Homeostasis

X



Estrés y adaptación

Estrés

Es un estado ocasionado por un cambio en el entorno que se percibe como una amenaza o **daño** al equilibrio de una persona.

El cambio o estímulo que evoca este estado es el factor estresante (estresor) puede definirse como un acontecimiento interno o externo que crea la posibilidad de cambios fisiológicos, emocionales, cognitivos o conductuales.

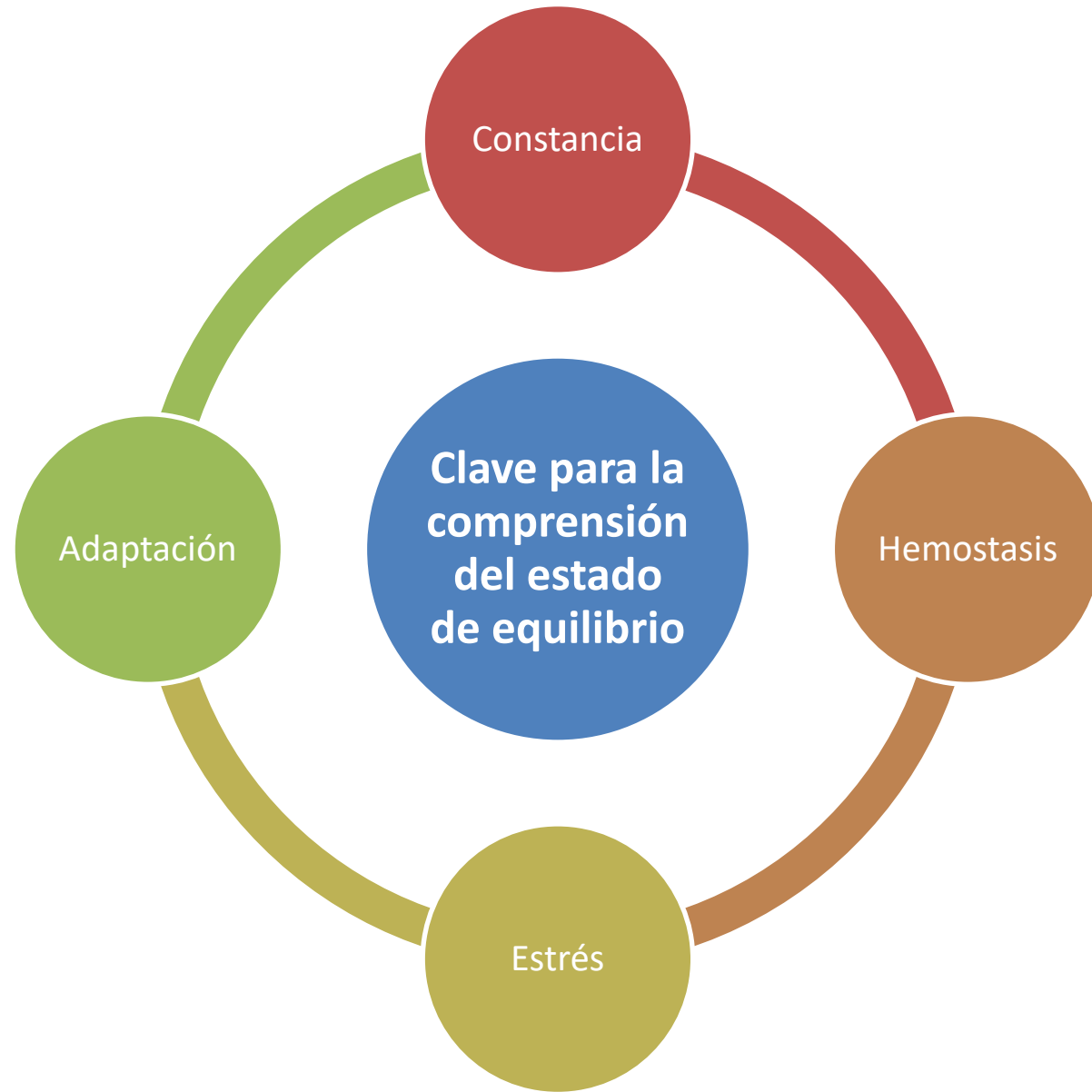
Estrés y adaptación

Adaptación

- El objetivo deseado es la **adaptación** o ajuste al cambio, para que la persona vuelva a estar en equilibrio y tenga la **energía** y la capacidad para satisfacer las nuevas demandas.



Este es el proceso de afrontamiento del estrés, un proceso compensatorio que tiene componentes fisiológicos y psicológicos



FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=bj0YkqNxJBU>

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

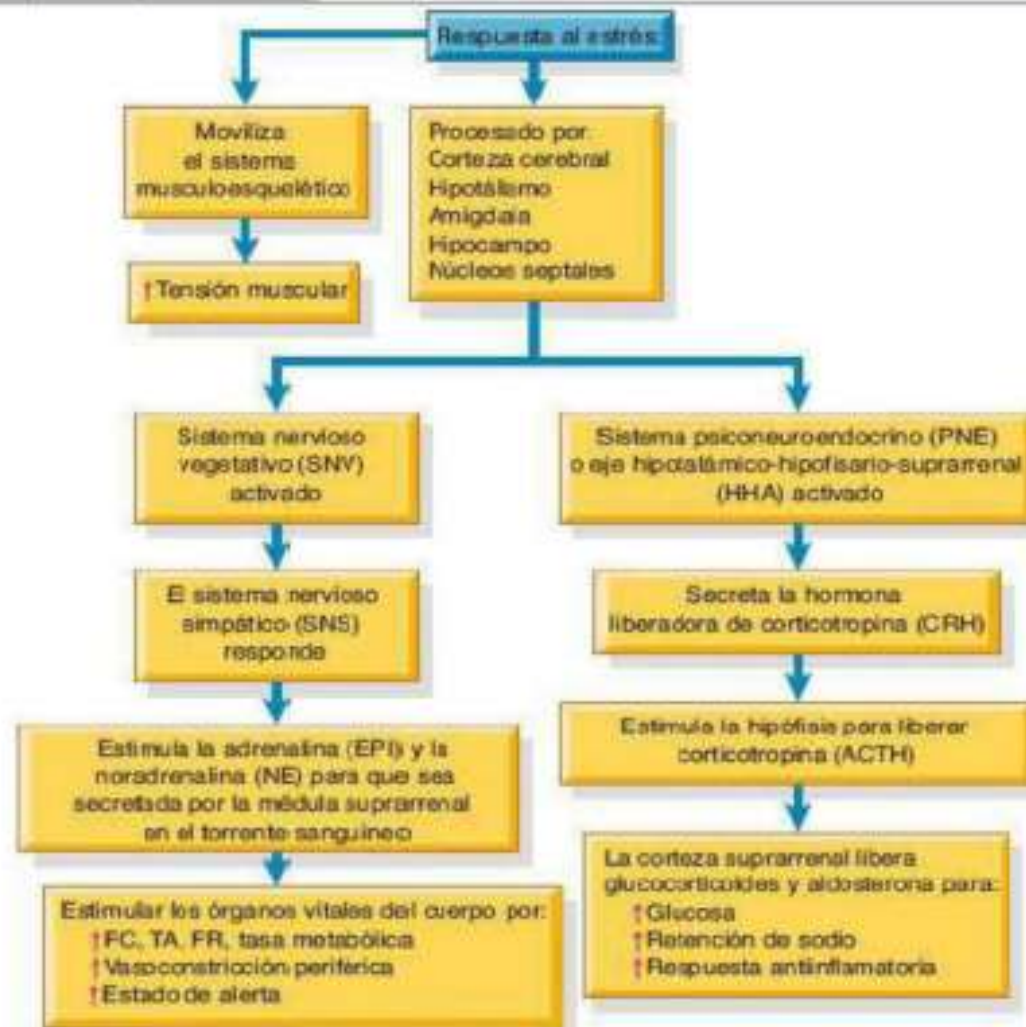


Figura 6-2 • Respuesta fisiológica al estrés. El cuerpo se prepara mediante la activación cerebral del sistema nervioso vegetativo y el sistema psiconeuroendocrino, denominado *eje hipotálamico-hipofisario-suprarrenal*, para hacer frente al estrés.

RESPUESTA ANTE EL ESTRÉS

TABLA 6-1 Respuesta simpática-suprarrenal medular ante el estrés

Efecto	Propósito	Mecanismo
Incremento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial	Mejor perfusión de órganos vitales	Incremento del gasto cardíaco por aumento de la contractilidad miocárdica y la frecuencia cardíaca; incremento del retorno venoso (vasoconstricción periférica)
Aumento de las concentraciones de glucosa en sangre	Incremento de la disponibilidad de energía	Aumento del desdoblamiento de glucógeno hepático y muscular; incremento del desdoblamiento de triglicéridos provenientes del tejido adiposo
Agudeza mental	Estado de alerta	Aumenta la cantidad de sangre desviada al encéfalo desde las vísceras abdominales y la piel
Dilatación pupilar	Incremento del nivel de consciencia	Contracción del músculo radial del iris
Incremento de la tensión del músculo esquelético	Preparación para la actividad, disminución de la fatiga	Excitación de los músculos; incrementa la cantidad de sangre desviada a los músculos desde las vísceras abdominales y la piel
Aumento de la respiración (puede ser rápida y superficial)	Provisión de oxígeno para energía	Estimulación del centro respiratorio en el bulbo raquídeo; broncodilatación
Incremento de la coagulabilidad sanguínea	Prevención de la hemorragia en casos de traumatismos	Vasoconstricción de los vasos sanguíneos superficiales

VALORACIÓN

Bruxismo
Cambios en el ciclo menstrual
Cambios en el apetito
Dificultad para concentrarse
Diarrea
Dificultad para dormir
Resequedad de boca
Labilidad emocional

Diaforesis
Fatiga
Debilidad o mareo
Cefalea
Hiperactividad
Consumo de sustancias
Consumo de tabaco
Incremento de tensión corporal
Periodos de ansiedad intensos

Conductas impulsivas
Pérdida del interés en actividades cotidianas
Nausea, vómito
Hábitos nerviosos
Dolor de espalda, cuello u otras partes del cuerpo.
Palpitaciones
Temblor
Reducción o incremento de peso.

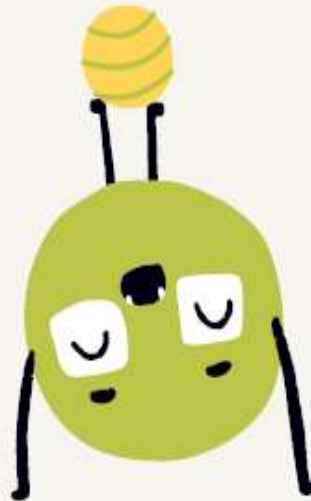


INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA



Fomentar un
estilo de vida
saludable

Mejorar técnicas
de
afrontamiento



Aplicar técnicas
de relajación

Relajación
muscular
progresiva



INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA





TRABAJO AUTÓNOMO

Ejercicios de pensamiento crítico

TAREA INDIVIDUAL

* Grupo 1

Una representante de ventas farmacéuticas de 40 años de edad tiene antecedentes de experimentar urticaria antes de hablar en público en la empresa.

Ella menciona al personal de enfermería que la urticaria está aumentando, al igual que su carga de trabajo. Hace presentaciones bimestrales y se siente muy ansiosa acerca de estos proyectos.

¿Qué factores influyen en la relación entre el estrés y el desarrollo de urticaria?

¿Qué prácticas de promoción de la salud se pueden implementar en la construcción de prácticas de tratamiento del estrés?



TAREA INDIVIDUAL

* Grupo 2

Un hombre de 74 años de edad quedó viudo hace poco, dejó de conducir su automóvil y se mudó de su hogar a una comunidad para jubilados y depende de los miembros de su familia extendida para su transporte y hacer las compras. Tiene hipertensión y enfermedades de la tiroides y arterias coronarias. Este paciente está cada vez más triste desde que se mudó a su nuevo hogar.

Identifique las prioridades, el abordaje y las técnicas que emplearía para valorar las necesidades de promoción de la salud de este paciente.



TAREA INDIVIDUAL

* Grupo 3

Una mujer fue asaltada, violada y abandonada al lado del camino, donde fue golpeada por un vehículo. Está hospitalizada con lesiones relacionadas con la agresión sexual y con el accidente automovilístico.

- **Describa el traumatismo fisiológico y psicológico que experimentó el paciente.**
- **Qué parámetros deben valorarse?**
- **Identifique las intervenciones de enfermería apropiadas para aliviar el estrés fisiológico y emocional.**
- **Valore la necesidad de apoyo emocional por parte del personal de enfermería y por la familia**



TAREA INDIVIDUAL

* Grupo 4

Una mujer fue sometida con éxito a un trasplante renal hace 18 meses. Desarrolló una relación íntima con un hombre en su vecindario, varios meses mas tarde se estableció el diagnóstico de herpes genital. La mujer le expresó a la enfermera que la nueva enfermedad solo añadió problemas de salud y que además fue fuente de dificultades económicas, personales y en la relación.

- **Analice los métodos que debe utilizar la enfermera/o para ayudar a la paciente a afrontar de manera eficaz los múltiples factores de estrés que experimenta.**
- **Valore la necesidad de remitir a grupos de apoyo que sea apropiada para el paciente.**



TAREA INDIVIDUAL

* Grupo 5

Una mujer de 65 años de edad ingresó recientemente a una comunidad de retiro donde vive de manera independiente, la enfermera valora las necesidades de la paciente en cuanto al fomento de la salud. Los antecedentes personales y familiares revelan que la paciente tiene una madre con diabetes tipo 2 y enfermedad tiroidea y que el padre padecía hipertensión. La mujer tiene recursos limitados y no cuenta con redes de apoyo para llevar a cabo los cambios necesarios en su estilo de vida.

- Qué evidencia existe para apoyar las estrategias iniciales de la enfermera/o con el propósito de favorecer un estilo de vida saludable.
- Cuál es la evidencia que apoya las intervenciones para limitar o prevenir las respuestas de mala adaptación por lo que le ha ocurrido a ésta mujer.
- Describa la fortaleza de las evidencias con respecto a la eficacia de los cambios en el estilo de vida para favorecer la salud en los adulto mayores



TAREA INDIVIDUAL

* Grupo 6

Un hombre de 45 años de edad, hace 2 días fue diagnosticado de COVID-19, por la sintomatología y estado de salud no requiere de hospitalización por lo que le indican aislamiento domiciliario. En las visitas de control el señor refiere ansiedad persistente, temor inminente a morir, taquicardia, sensación de amortiguamiento u hormigueo en el cuerpo y con pensamientos negativos repetitivos ya que una de sus mayores preocupaciones son su hija y su esposa. Señala que su mente no deja de pensar en que podría ser el causante de que una de ellas se enferme.

- Qué evidencia existe sobre la necesidad de intervenciones en el ámbito psicológico del paciente con COVID-19
- Describa las intervenciones que el profesional de enfermería debe planificar en éste caso.





**¡MUCHAS
GRACIAS!**

