
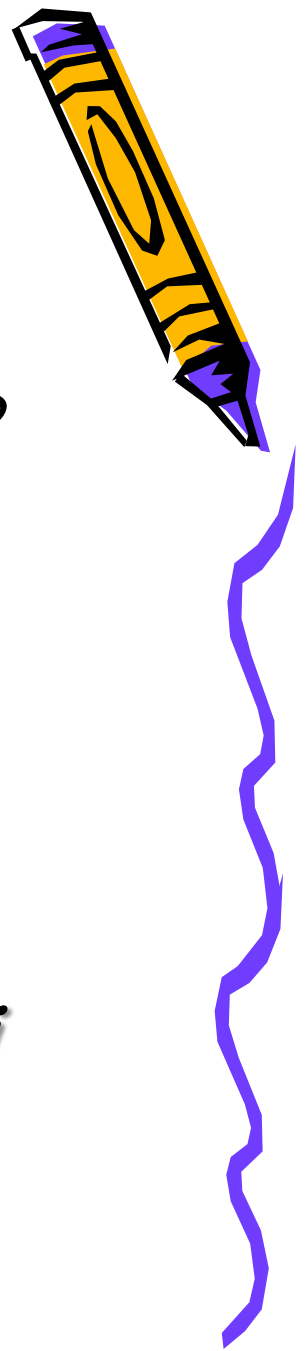


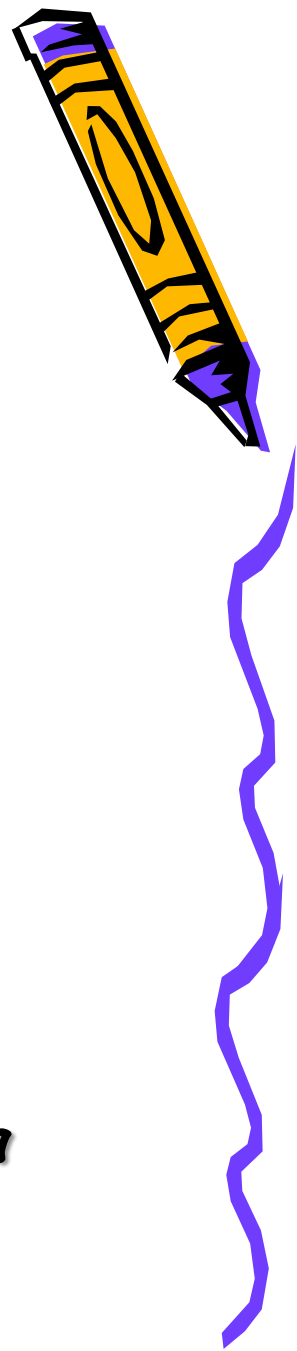
**Relaxació i Exercici  
Físic com Estratègies  
d'ajuda per Deixa de  
fumar**



# • Albert Guerrero Palmero

- *Infermer de família i comunitària (CAP Terrassa Nord)*
- *Psicòleg Clínic (Institució CIMED)*
- *Coordinador i referent del Programa d'Activitat Física del CAP Terrassa Nord*
- *Tutor d'Infermeres Residents Familiar i Comunitària del CST*





- **Ignacio Núñez Fortea**

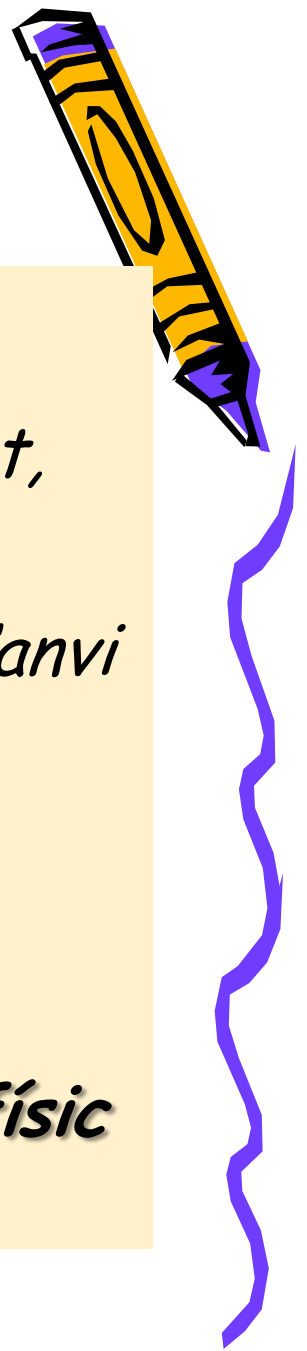
- *Psicòleg Clínic (Institució CIMED)*
- *Màster Especialista Universitari en Neurociències*
- *Màster en Intervenció Psicoterapèutica*
- *Màster en Intervenció Psicoterapèutica Cognitiu-Social*
- *Especialista Universitari en Intervenció Psicoterapèutica Cognitiu- Constructivista*



# Cronograma

- 1<sup>a</sup> part:

- *Identificar estats d'ànim com l'ansietat, l'estrès, la depressió ...*
- *Avaluar i promoure la motivació per al Canvi*
- *Detectar pensaments irracionals*
- *Trencar cadenes conductuals*
- *Crear una nova Narrativa*
- *Influència de la relaxació i l'exercici físic en la nostra forma de vida*




# Cronograma

- 2<sup>a</sup> part:

- *Conèixer el paper dels professionals sanitaris en relació al consell sobre activitat física i a la prescripció de exercici físic*
- *Aportar els coneixements bàsics per les recomanacions d'exercici físic en la població general*
- *Donar els coneixements bàsics per pogué instaurar un Programa d'Activitat física per ajudar a deixa de fumar*






# Tabac, Trastorns d'ansietat i Tècniques de relaxació

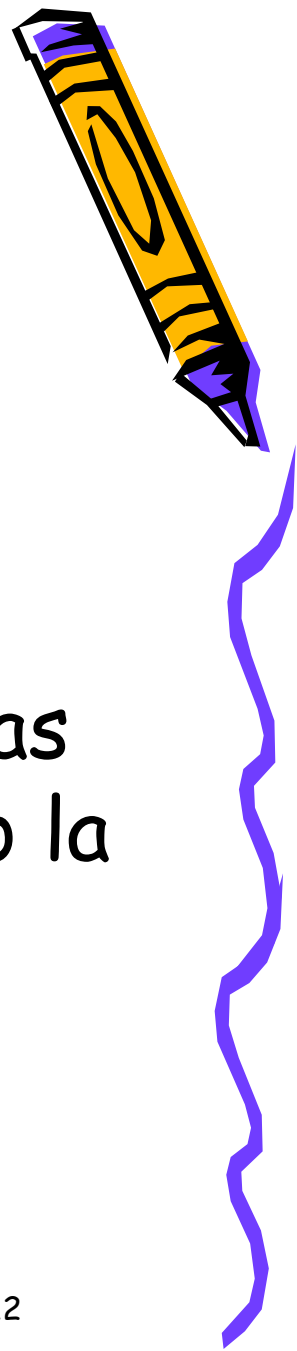
**Albert Guerrero Palmero**  
Infermer de família i comunitària; Psicòleg  
CAP Terrassa Nord. Consorci Sanitari de Terrassa

**Ignacio Núñez Fortea**  
Psicòleg  
Institució CIMED



# La ansiedad

- Es una **emoción** natural
- Guarda algunas similitudes con otras reacciones emocionales, tales como la **alegría**, el **enfado**, la **tristeza**, el **miedo**, etc.



# La ansiedad

- La ansiedad es un conjunto de **manifestaciones fisiológicas** que aparecen en el ser humano para avisar de la presencia de algún **peligro** y así ponerle en disposición de huir o defenderse de él





# La ansiedad

- La ansiedad es **adaptativa** e **imprescindible** para la supervivencia



# La ansiedad



- Si nos encontramos ante la presencia de una **serpiente**, rápidamente se dispararán distintos síntomas de **ansiedad**



# La ansiedad

- Que los identificaremos como **miedo** y que nos harán saber que ese animal es **peligroso** y debemos huir



# La ansiedad



- Pero existe otro tipo de ansiedad que no es **adaptativa** y que únicamente es **perjudicial** para la salud



# La ansiedad



- Esa ansiedad se caracteriza por una serie de **síntomas** que aparecen cuando no hay ningún tipo de **peligro**, o bien cuando el **peligro** es subjetivo pero está muy lejos de ser **real**



# La ansiedad

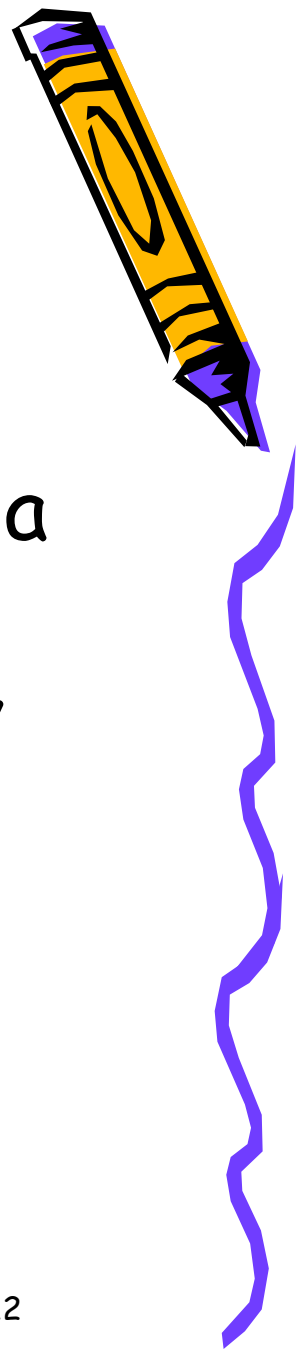


- Si vemos una **sombra**, todos estaremos de acuerdo en que no debe suponer una **amenaza** para nadie, por lo tanto no producirá ningún síntoma de ansiedad y no provocará la **huida**



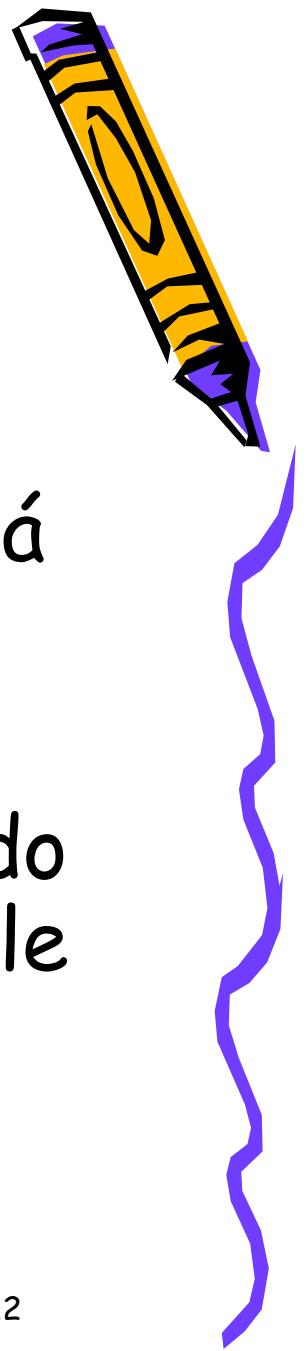
# La ansiedad

- Si interpretamos que detrás de ella puede haber algún **peligro**, nuestro **miedo** se dispara, nos pone **alerta** y en posición de **escape**, cuando ese miedo no es un peligro real



# La ansiedad

- El peligro no siempre está en el **entorno**, sino que muchas veces está en nuestra **mente**
- Esto es lo que nos produce un estado de **ansiedad** constante e inexplicable en muchas ocasiones





# La ansiedad

- Depende de cómo **interpreta** el individuo la situación:

- **Peligro**
- Evaluación
- **Amenaza interpersonal o social**
- Ambiguas o novedosas
- En las que el individuo percibe una pérdida de control



# Ansiedad "síntoma"

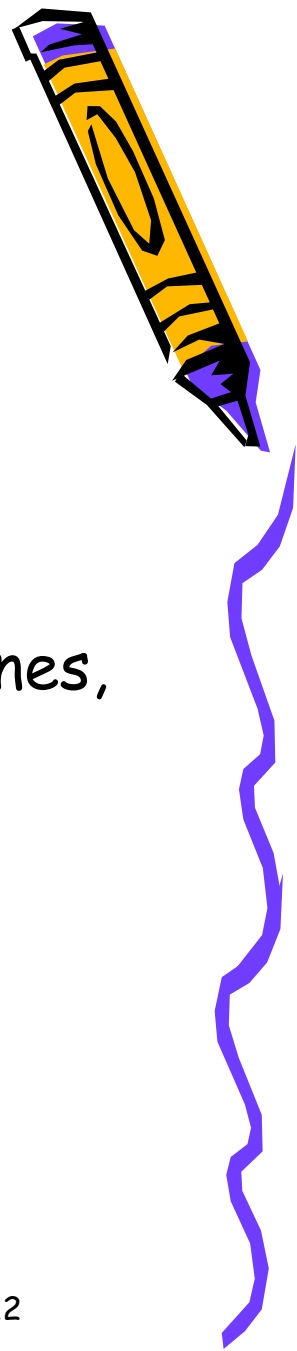
- **Manifestaciones Físicas**

- **Autonómicas:**

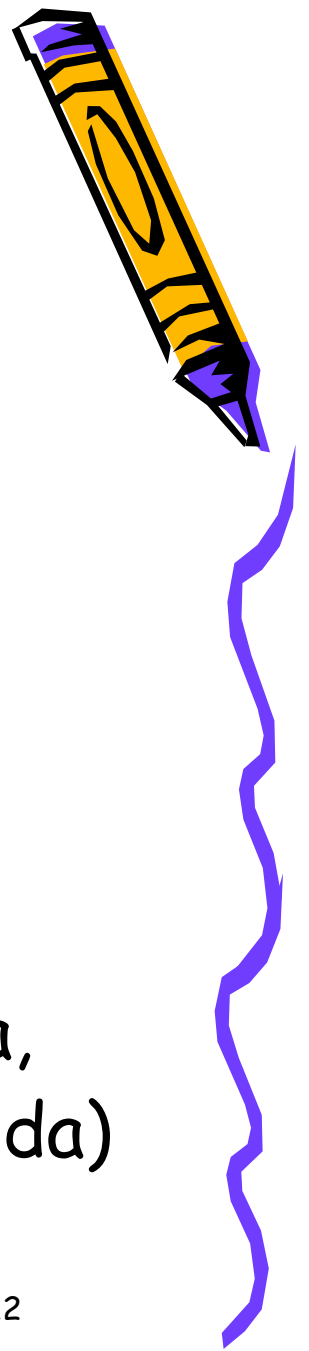
- Sudoración, sequedad de boca, palpitaciones, disnea, sofocos

- **Musculares:**

- Tensión, temblor, debilidad



# Ansiedad "síntoma"



- Manifestaciones Cognitivas
  - **Tensión**
  - Aprensión
  - **Rumiaciones**
  - Anticipación del desastre
  - **Elevación del arousal** (hipervigilancia, distraibilidad, concentración disminuida)



# Ansiedad "síntoma"



- Manifestaciones Conductuales

- Evitación
- Huida
- Inquietud
- Tensión facial



# Trastornos de ansiedad



- La **ansiedad** es el síntoma fundamental
- **No es secundario** a otro trastorno mental, enfermedad ni sustancia
- Se **clasifican según el origen** de la ansiedad



# ¿Cuál es el origen de la ansiedad?

- Súbita → Trastorno de angustia
- Sin escapatoria → Agorafobia
- Algo concreto → Fobia Específica
- Relaciones → Fobia Social
- Obsesiones → Trastorno Obsesivo-Compulsivo
- Trauma → Trastorno por Estrés Agudo y por Estrés Postraumático
- Constante → Trastorno de Ansiedad Generalizada



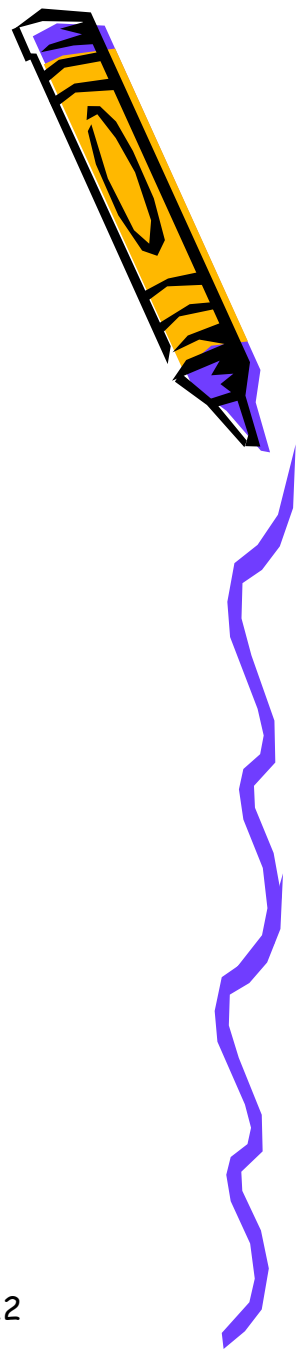
# Crisis de angustia

Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 min:



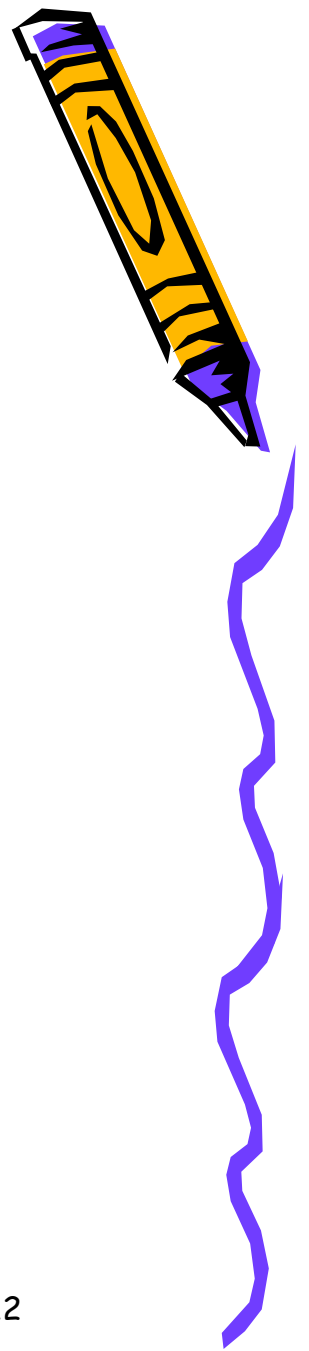
# Crisis de angustia

1. Palpitaciones
2. Sudoración
3. Temblores
4. Sensación de ahogo o falta de aliento
5. Sensación de atragantarse
6. Opresión o malestar torácico
7. Náuseas o molestias abdominales
8. Inestabilidad, mareo o desmayo
9. Desrealización o despersonalización
10. Miedo a perder el control o a volverse loco
11. Miedo a morir
12. Parestesias
13. Escalofríos o sofocaciones





# Agorafobia



- Aparición de ansiedad al encontrarse en **lugares** o **situaciones** donde escapar puede resultar difícil (o embarazoso) o donde puede **no disponerse** de ayuda



# Fobia específica

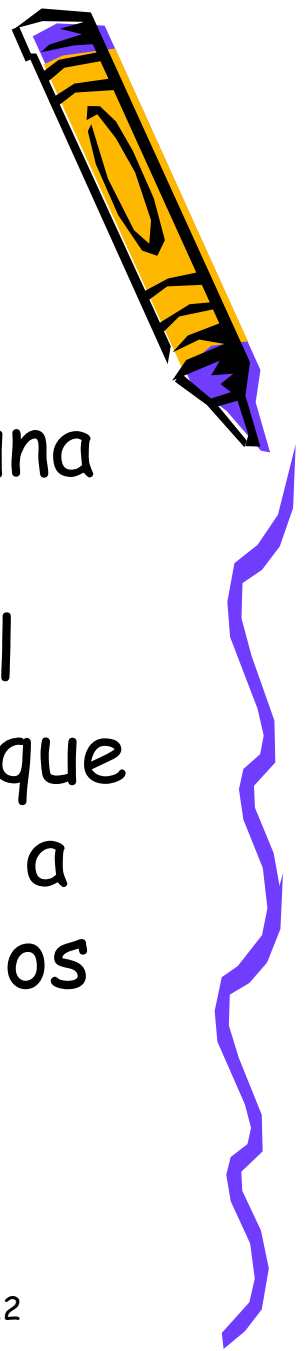


- Temor **acusado y persistente** que es excesivo o irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o **situación específicos**



# Fobia social

- Temor acusado y persistente por una o más **situaciones sociales** o actuaciones en **público** en las que el sujeto se ve expuesto a personas que **no pertenecen** al ámbito familiar o a la posible **evaluación** por parte de los demás



# Trastorno de ansiedad generalizada

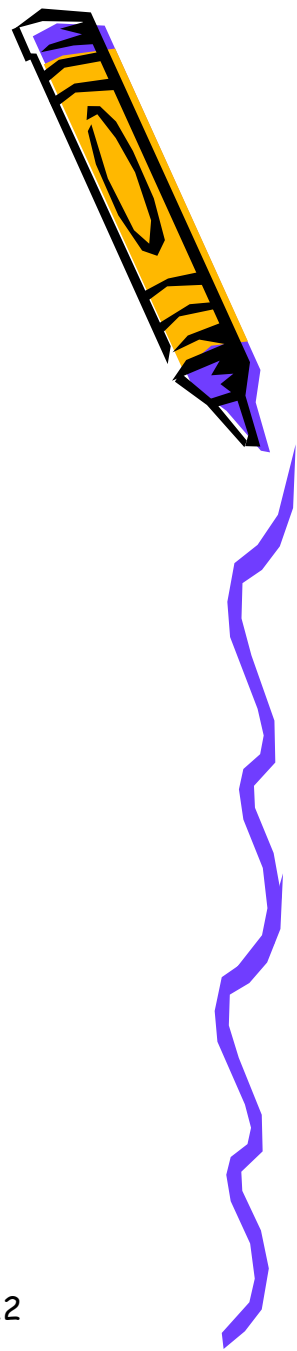


- Ansiedad y preocupación excesivas (**expectación aprensiva**) sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades



# Es importante recordar

- Los ataques de pánico **no son peligrosos**, sólo son **molestos**
- El primer ataque de ansiedad es **espontáneo e inesperado**, y lo puede ocasionar cualquier cosa



# Es importante recordar

- El segundo ataque de pánico y sucesivos, los provoca **uno mismo** al tener miedo de ellos y prestar exceso de atención a **los cambios corporales**
- Los ataques de ansiedad no son más que **miedo al miedo**



# Es importante recordar

- **Evitar** situaciones o sensaciones sólo acrecienta el problema, pero no es la **solución al mismo**



*'No es valiente el que no tiene miedo, sino el que sabe conquistarlo'*

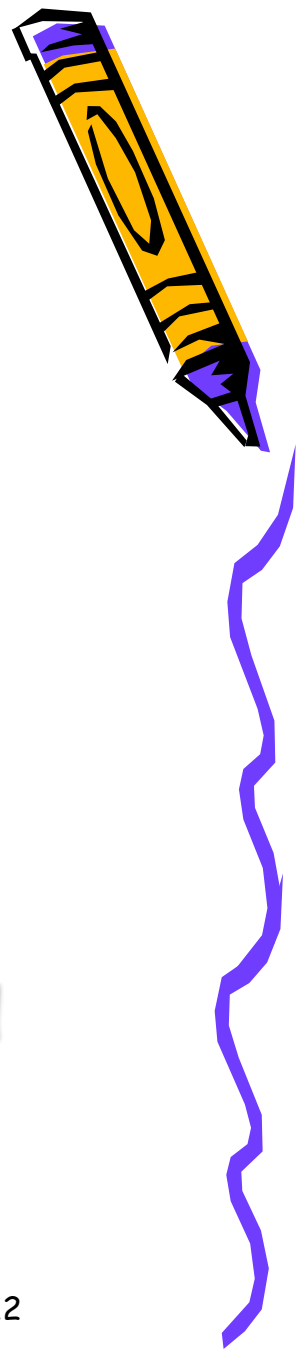
**Nelson Mandela**





# Tratamiento

- **Técnicas farmacológicas**
- **Técnicas cognitivas**
- **Técnicas centradas en la conducta**
- **Técnicas de relajación de la actividad fisiológica**

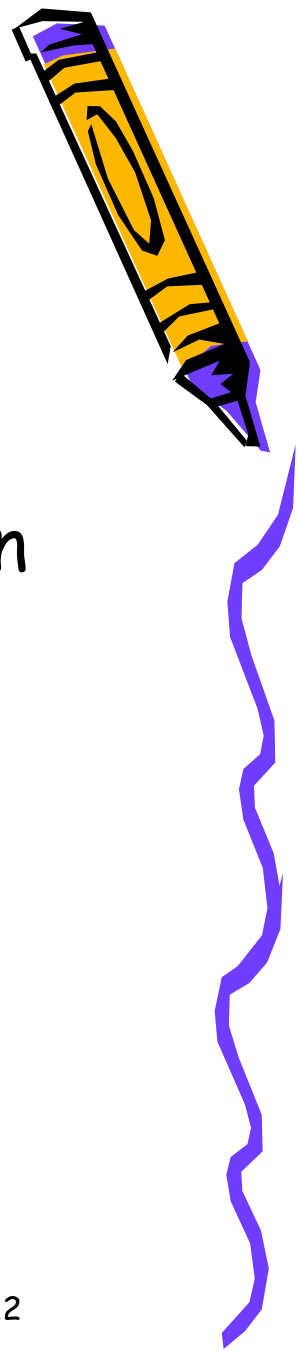




# Técnicas farmacológicas

- **Los ansiolíticos** son un tipo de fármacos que reducen los síntomas de ansiedad rápidamente, lo cuál puede resultar útil en el tratamiento del **ataque de pánico** o **las obsesiones**





# Técnicas farmacológicas

- **El tratamiento farmacológico** es necesario, pero se debe acompañar de un entrenamiento en **técnicas cognitivo-conductuales**:
  - Técnicas cognitivas
  - Técnicas de relajación de la activación fisiológica
  - Técnicas centradas en la conducta



# Técnicas cognitivas



- Se basan en el **entrenamiento** del individuo en técnicas que mejoran su capacidad de **auto-observación** y **auto-corrección** de sus pensamientos, su conducta y sus emociones



# Técnicas centradas en la conducta

- Resaltan la necesidad de **exponerse** a las **situaciones temidas**, acercándose a los estímulos que provocan la ansiedad (**bajo situación de control**)



# Técnicas de relajación de la actividad fisiológica



- Enseñan a las personas a **relajarse**, disminuir la activación fisiológica, **soltar los músculos**, respirar correctamente, imaginar, etc.



# Se fumaba

"Sano"



De moda



"Legal"



Albert Guerrero - Ignacio Núñez. Relajación 2012



# Y no se fuma

Insano



Pasado de moda



Ilegal





# Y "con nervios" se fuma más



Locura



*Tanatorio, HUMV. Un Viernes a las 19h.*



Tristeza



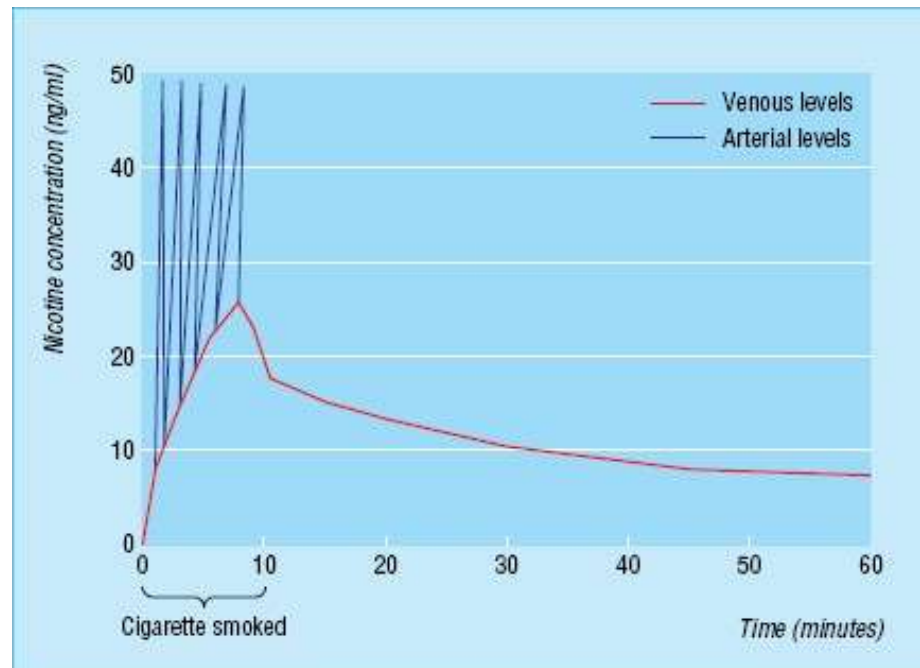
*Partos, Residencia Cantabria El Domingo a las 11h.*

Ansiedad



# Efectos de la Nicotina

- Alcanza cerebro **en 10-16 segundos**
- Vida **media en sangre de 2 horas**



Arterial and venous levels of nicotine during cigarette smoking

*Jarvis. BMJ, 2004*

# Efectos de la Nicotina

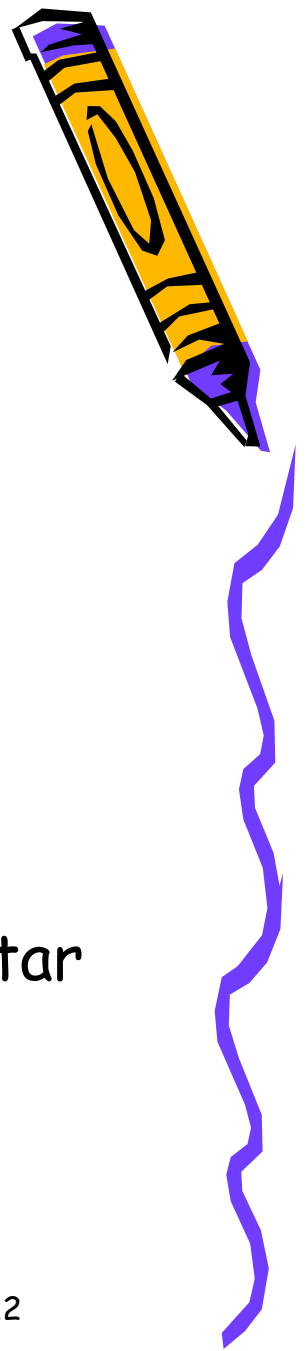
- Sobre SNC

- *Estimulante psicomotor:*

- Mejora atención y tiempos de reacción en consumos puntuales

- *Rápida tolerancia:*

- Fumadores crónicos no parecen experimentar mejorías cognitivas



# Efectos de la Nicotina

- Efectos subjetivos en fumadores
  - Los fumadores refieren *efectos ansiolíticos* y mayor capacidad de *concentración y trabajo*
  - Hay *escasas evidencias* que apoyen este hecho
  - Es posible que la nicotina sólo *calme los síntomas de abstinencia*



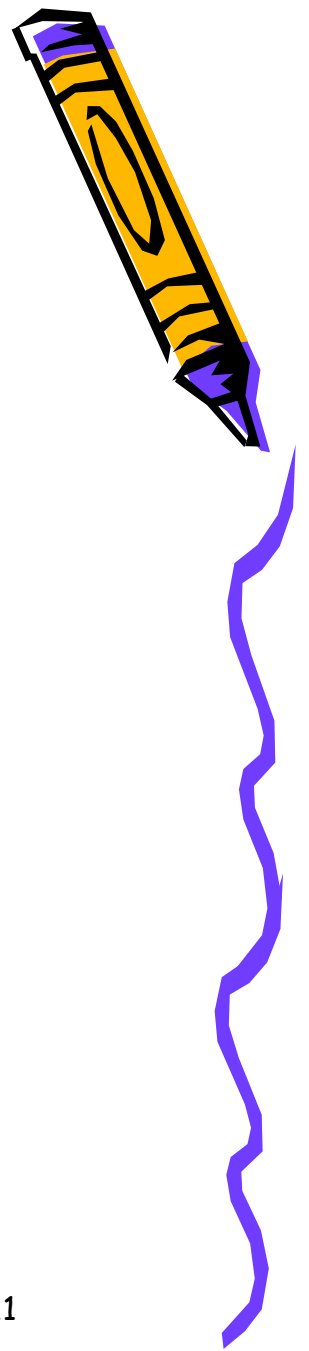
# Recaídas



- Sabemos por qué las personas **recaen**.
- Las **tres causas principales** por las que los fumadores **recaen son** las siguientes:
  1. Los **estados emocionales negativos** de la persona (explican **el 40%** de las recaídas)
  2. Las **presiones sociales** a fumar **(20%)**
  3. La mejora de **los estados emocionales negativos** en situaciones **intepersonales (17%)**



# LA RESPIRACIÓN



- La respiración de alguien **tenso** y **nervioso** es **superficial** y **rápida**



# LA RESPIRACIÓN



- Cuando la respiración es **superficial** disminuye el nivel de anhídrido carbónico en el torrente sanguíneo, cuando este nivel **desciende** demasiado, se produce una **contracción** de los vasos **sanguíneos** de todo el cuerpo



# LA RESPIRACIÓN



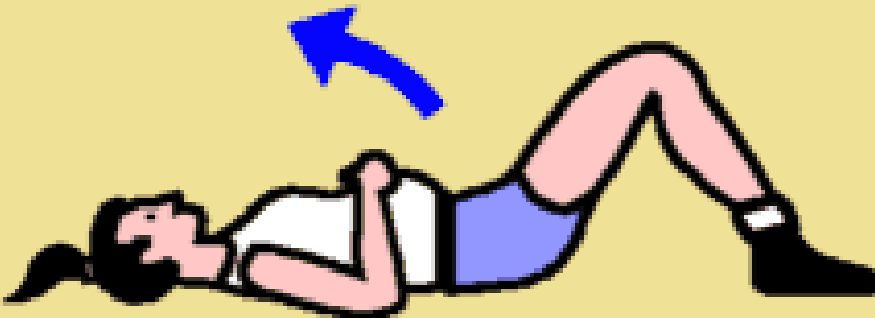
- Como consecuencia de esta **vasoconstricción** disminuye la cantidad de **oxígeno** que llega al **cerebro**, lo que provoca mareos, sensación de tensión y **dolor** de cabeza



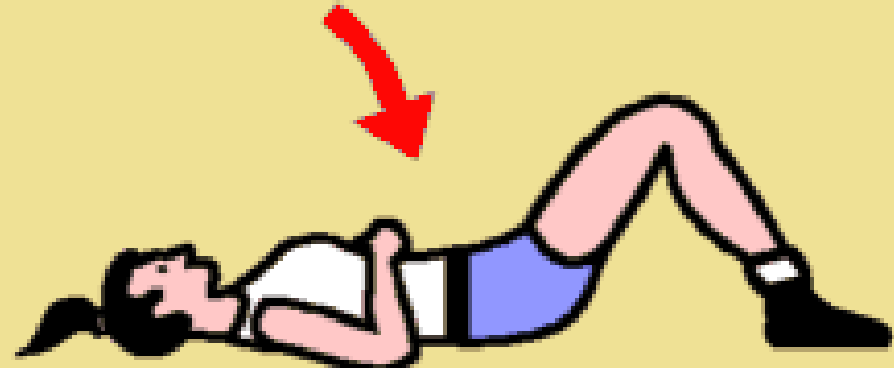


# LA RESPIRACIÓN

- Una persona **serena** y **relajada** respira lenta y profundamente.



**inspira**



**espira**





# TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Modelo propuesto por  
J. R. Cautela y J. Groden.

