

El estrés como factor de riesgo en accidente cerebro vascular

Luisa María Meneses Belalcázar

Estudiante de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Ginna Marcela Ardila Villareal

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana



Fuente: Freepik

De acuerdo con la práctica realizada en el segundo semestre del año 2023, en el Hospital Universitario Departamental de Nariño, sobre disfunciones físicas en adultos, se tuvo en cuenta factores de estrés, ya que pueden ocasionar consecuencias cardiovasculares y cerebrovasculares. Estas alteraciones representan una problemática en la población en general, porque se desconoce el déficit, a grande escala, en la capacidad de las personas que ocasiona el estrés, sobre todo, cuando no existe un manejo adecuado de esta patología.

Cuando se habla de las principales causas de discapacidad y mortalidad en el mundo, surgen múltiples patologías. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021)

manifestó que entre estas enfermedades se encuentra el accidente cerebrovascular (ACV), indicando que, para el año 2019, 2.0 millones de personas murieron a causa de enfermedades cardiovasculares. En este contexto, por cada 100.000 habitantes, se registraron 32.3 muertes debido a un ACV. Por otro lado, si se traslada esto a un contexto más cercano, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2021) informó que, para el año 2019, el ACV representó un total de 15.882 muertes, posicionándose así dentro de las cinco principales causas de muerte en el país. Por lo tanto, es fundamental conocer a fondo la fisiopatología de esta enfermedad, sobre todo, los factores de riesgo que la causan. Solo de esta manera se pueden adoptar estrategias para prevenirla.

En este orden de ideas, se aborda el ACV desde la perspectiva de Forguet-Boreu y García-Morzón (2021), quienes refieren que esta patología es ocasionada por una obstrucción del flujo sanguíneo al cerebro (ACV isquémico) o un sangrado repentino a nivel cerebral (ACV hemorrágico); identifican que el más recurrente es el ACV isquémico. Por lo anterior, a lo largo de este documento se hará principal énfasis en esta patología. De igual modo, refieren que cuando un usuario está padeciendo un ACV, se presentan síntomas como hemiparesia, cefaleas, inestabilidad, vómito y pérdida del conocimiento. También, manifiestan que existen múltiples factores de riesgo asociados con esta enfermedad, identificados como la hipertensión, la diabetes, la edad, el sexo, el colesterol y el estrés; este último ha tomado gran importancia dentro de los factores mencionados, debido a las actuales complicaciones a nivel de salud mental que se evidencian.

De igual manera, estos autores manifiestan que, cuando hay presencia de estrés, se generan cambios fisiológicos en la persona, evidenciando un incremento transitorio de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca. En este contexto, el aumento de la presión arterial proporciona un aporte de sangre a los músculos para, si es preciso, huir del peligro ocasionado. Sin embargo, si bien el sistema inicialmente puede revertir los cambios de presión arterial y normalizar los valores, con la activación repetida se pierde esta capacidad. Como se ha descrito, el aumento en la presión arterial es uno de los principales factores de riesgo para sufrir un ACV. De esta manera, el estrés se convierte en un problema crítico que requiere un análisis detenido.

De este modo, para entender cómo el estrés se convierte en un causante de ACV, se debe conocer su fisiopatología. Forguet-Boreu y García-Morzón (2021) manifiestan que el estrés, a nivel cerebral, llega a una zona formada por el hipotálamo y la hipófisis, donde, tras recibir el estímulo estresante, se libera CRF, que es un neurotransmisor llamado corticotropina, el cual estimula la hipófisis, haciendo que haya liberación de adrenocorticotropina (ACTH). Estos autores mencionan que la ACTH llega a los riñones, a nivel de las glándulas suprarrenales, donde se genera la liberación de cortisol. Además, en este proceso, el hipotálamo genera dopamina, que, al reaccionar con el cortisol, produce adrenalina, y es precisamente esta la que genera la aceleración de la frecuencia cardíaca, aumenta la respiración, dilata las pupilas y detiene la digestión.

Ahora, el problema aparece cuando se mantiene la producción de cortisol y los niveles de dopamina bajan, ya que esto genera depresión; además, al haber acumulación de cortisol, los síntomas como la aceleración de la frecuencia cardíaca empiezan a aumentar. Por otro

lado, según el National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH, 2022), cuando hay presencia de hipertensión, la presión ejercida en las paredes sanguíneas hace que el colesterol y otras sustancias se adhieran a las paredes de los vasos sanguíneos y se formen las placas de ateroma (masa de grasa, colesterol y otras sustancias, dentro y sobre las paredes de las arterias) que después pueden desprenderse en émbolos que ocluyen las arterias cerebrales, impidiendo el paso de la sangre y el oxígeno al cerebro, generando así un ACV isquémico.

En este sentido, los altos grados de estrés son un gran influyente al hablar de ACV. Por ello, se debe reconocer aquella población que está más expuesta a altos niveles de estrés, ya que puede ocasionar ACV. En el Análisis de Situación de Salud (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023), se identificó que en la población activa laboralmente, es decir, en los adultos, una de las principales causas de morbilidad a nivel de salud mental es la ansiedad y la depresión, la cual, en muchas ocasiones, es generada por la presencia de altos niveles de estrés, ocasionados por múltiples razones, entre ellas, el ámbito laboral. Por lo tanto, en estos entornos, es necesario realizar seguimiento en las empresas, pues, la exposición a riesgos laborales de carácter psicosocial desencadena fuertes episodios de estrés. Además, la aparición de enfermedades como la depresión, sumado a la alta demanda de trabajo y el estrés que se genera en el entorno laboral, favorece la aparición de inadecuados estilos de vida como la inactividad física y el consumo excesivo de alcohol, en consecuencia, la persona no solo está expuesta a un factor de riesgo para la aparición de ACV, sino también a varias enfermedades.

De esta forma, como profesionales del área de la salud, se deben adoptar estrategias que prevengan y den manejo al riesgo psicosocial generador de estrés.

El trabajo, tan fundamental para el bienestar, tiene su lado oscuro y costoso. Las formas en las que se organiza el trabajo, su ritmo e intensidad, el grado de control sobre los procesos laborales, el sentido de justicia y la seguridad laboral, entre otras cosas, pueden ser tan tóxicos para la salud de los trabajadores como los químicos que hay en el ambiente. Dichos aspectos del trabajo son «riesgos» del ambiente psicosocial que funcionan como estresores laborales. (Shcnall et al., 2011, s.p.)

Por lo anterior, las empresas deben buscar estrategias que mitiguen este riesgo. Al respecto, desde la práctica de Terapia Ocupacional, se manejan intervenciones enfocadas hacia la promoción y prevención de estos riesgos.

En el ámbito laboral, este enfoque toma fuerza; teniendo en cuenta la implicación del estrés frente a la patología del

ACV, es importante reconocer algunas estrategias para dar control a estos tipos de riesgos. Medina et al. (2020) refieren la adopción de algunas estrategias: la adaptación laboral, entendiendo la gestión del trabajo, sus horarios, el ambiente y las relaciones con las tareas. Asimismo, hacen referencia a la importancia de que el trabajador mantenga buenas posturas durante el horario laboral, ya que estas pueden generar afectaciones y dolencias que, a su vez, producen malestar. Por lo tanto, dentro de las estrategias se debe incluir el análisis de puestos de trabajo, al igual que la realización de los ajustes que se identifiquen y se requieran.

Otras actividades que se pueden desarrollar con este grupo poblacional son las jornadas psicoeducativas acerca de la organización ocupacional y el manejo del tiempo, al igual que la orientación sobre técnicas de control emocional. Además de ello, las pausas activas durante la jornada laboral llegan a ser beneficiosas para los trabajadores. Medina et al. (2020) mencionan que estas pausas deben ir direccionadas a que el trabajador libere la presión y la carga emocional que puede estar experimentando en ese momento. También, estos autores mencionan otras actividades donde se incluya a la empresa y a la familia. Considerando que el estrés no solo es ocasionado por razones laborales, sino también por situaciones personales y familiares que se presentan; razón por la cual sugieren que se dé un espacio familiar, donde se brinde asesoría y acompañamiento sobre temas relacionados con la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, etc.

De esta manera, se identifica que el objetivo principal de la Terapia Ocupacional en estos casos es ayudar a los pacientes a recuperar habilidades y funciones esenciales para realizar actividades de la vida diaria. Se tiene en cuenta todas las fases que se siguen en el proceso de evaluación e intervención, considerando aspectos como la realización de una evaluación de calidad, donde se identifiquen las habilidades preservadas y las áreas de déficit. Asimismo, es importante tener en cuenta la evaluación de la función motora, coordinación, destreza, cognición, percepción y actividades de la vida diaria (AVD).

Por otro lado, es importante destacar que las estrategias de Terapia Ocupacional deben adaptarse a las necesidades individuales de cada paciente, ya que la recuperación después de un ACV puede variar significativamente de una persona a otra. Además, la colaboración con otros profesionales de la salud, como fisioterapeutas, logopedas y psicólogos, puede ser crucial para un enfoque integral y efectivo, interviniendo al paciente desde todas sus esferas. Por lo tanto, durante la práctica de disfunciones físicas en el Hospital Departamental de Nariño, no solo se desarrollaron procesos de rehabilitación para una mejora motora, sino que se intervino de manera biopsicosocial,

de tal modo que se logre proveer bienestar a nivel físico y emocional. Además, se resalta la importancia de educar a los pacientes y a sus familias sobre este factor de riesgo en el ACV.

Conforme a ello, se evidenció que, desde un punto preventivo, son múltiples las actividades que se pueden desarrollar para prevenir un ACV por estrés. En este sentido, saber cómo prevenirlo es importante, pero también conocer las afectaciones que se generan tras padecer un ACV, ya que a partir de ello se pueden dirigir las intervenciones. Farfán (2019), en su estudio, muestra una forma de intervención en pacientes que sobrevivieron a un ACV isquémico. Manifiesta que, tras la presencia de un ACV, los usuarios tienen dificultades a nivel de la funcionalidad por problemas en las funciones neuromusculoesqueléticas, funciones de las articulaciones y huesos relacionadas con la amplitud. Asimismo, refiere que se presenta bajo tono muscular, problemas de control, coordinación, transporte. Es decir, se posiciona como una barrera creando limitación en la participación de las actividades de la vida diaria, donde se observa la mayor alteración.

Este autor propone un proceso de intervención. En primer momento, hacen uso de instrumentos como el índice de Barthel y la subescala motora de Fugl Meyer, y técnicas de análisis de los datos como el coeficiente de Spearman y la prueba de Kruskal-Wallis. Con este proceso, evidenciaron que el 80,3 % experimentó algún nivel de dependencia en actividades de la vida diaria, y el 86,8 %, deterioro de sus funciones neuromusculoesqueléticas. A partir de los resultados, Farfán (2019) recomienda que, al momento de rehabilitar a estos pacientes, se debe trabajar las habilidades manipulativas: de agarre, aproximación y prensión, y todas aquellas relacionadas con la extremidad superior. Además, refieren la importancia de reentrenar a nivel de patrones integrales, por ejemplo, la coordinación óculo-manual. De igual forma, afirmaron que es crucial realizar actividades que impliquen movimientos en cama, desplazamientos en silla de ruedas, transferencias, deambulación, subir y bajar escaleras, y el traslado de objetos.

Otros autores también manifiestan el uso de aditamentos como estrategia de promoción hacia la independencia del paciente, ya que la autonomía es una de las principales características que se ven afectadas. Buzzelli et al. (2023), en su investigación, refieren que es importante dar respuesta a las principales actividades de supervivencia en estos criterios de independencia. Mencionan algunos aditamentos como el uso de adaptadores para cubiertos, así como el engrosamiento del mango del cepillo de dientes u otros instrumentos de uso diario, como el peine y la esponja de baño.



Finalmente, cabe destacar que desde Terapia Ocupacional se puede intervenir al paciente de una manera integral, antes y después de sufrir un ACV. Se resalta la importancia de dar manejo a esos temas relacionados con el estrés, ya que, como se evidenció a lo largo de este documento, este es un factor que tiene grandes implicaciones en esta patología. Además, se debe considerar el tratamiento al usuario siempre de una manera integral, donde se planee la intervención detallada y así dar respuesta a las necesidades en las que se identifique una alteración.

También es importante destacar que, desde un punto de vista preventivo, en este caso, a nivel empresarial, realizar las diferentes estrategias expuestas resulta ser un punto favorable para los trabajadores, ya que no solo se estará mitigando la exposición a presentar un ACV, sino también la morbilidad de otras enfermedades mentales, que llegan a tener gran repercusión e impacto en la calidad de vida.

Referencias

- Buzzelli, C., Zerboni, C. y Domínguez, S. (2023). Intervención de Terapia Ocupacional luego de un accidente cerebro vascular: Reporte de caso clínico. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 80(2), 153-155. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v80.n2.40202>
- Farfán, R. A. (2019). *Funciones neuromusculoesqueléticas y actividades de vida diaria en usuarios post accidente cerebrovascular del Servicio de Terapia Ocupacional del Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas*, Lima 2018. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. CYBERTESIS. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/10555>
- Forguet-Boreu, P. y García-Morzón, L. (2021). Estrés psicosocial, hipertensión arterial y riesgo cardiovascular. *Hipertensión y Riesgo Vascular*, 28(2), 83-90. <https://doi.org/10.1016/j.hipert.2020.09.001>
- Medina, K., Guzmán, O. y Moreno-Chaparro, J. (2020). Estrategias de intervención de los factores de riesgo psicosocial de origen laboral: una visión desde terapia ocupacional. *Cuadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(2), 436-451. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1934>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Enfermedad cerebrovascular, otra comorbilidad priorizada contra el covid-19. *Boletín de Prensa*, (689). <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Enfermedad-cerebrovascular,-otra-comorbilidad-priorizada-contra-el-covid-19.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). Análisis de situación de salud Colombia 2022. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-colombia-2022.pdf>
- National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH). (2022). Aterosclerosis. Casusas y factores de riesgo. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/aterosclerosis/causas>
- Organización Panamericana de la Salud. (OPS). (2021). La carga de las enfermedades. <https://www.paho.org/es/enlace/carga-enfermedades-cardiovasculares>
- Schnall, P., Dobson, M. y Roskam, E. (eds.). (2017). *Trabajo no saludable. Causas, consecuencias, curas* (L. Muñoz y T. Laudato, Trad.). Universidad de Los Andes.