

EL ESTRÉS: QUÉ ES Y CÓMO EVITARLO

Orlandini, Alberto

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo, por Dr. Eduardo Kalina.....	7
Palabras preliminares.....	9
I. IMPORTANCIA DEL ESTRÉS COMO PROBLEMA EN LA ECONOMÍA, LA SOCIEDAD Y LA SALUD	13
II. DEFINICIONES DEL ESTRÉS.....	17
- Estresor: definición y clasificación.....	18
- Agentes del estrés según el momento en que actúan.....	19
- Estresor único y reiterado.....	21
- Estresores únicos y múltiples.....	21
- Clasificación de los estresores según la intensidad del impacto.....	22
- Estresores de acuerdo con su naturaleza.....	23
- Magnitudes de estresores psicosociales.....	25
- Estresores reales, representados e imaginarios.....	26
- Estresores exógenos, endógenos e intrapsíquicos.....	26
- El buen y el mal estrés.....	27
- Estresores sinérgicos, antagónicos y ambivalentes.....	28
- Estresor causal, mixto o desencadenante de enfermedad.....	29
- El estrés como una respuesta biológica al estímulo.....	29
- La respuesta psicológica al estrés.....	30
- El estrés y la enfermedad psicogénica.....	31
III. BIOLOGÍA DEL ESTRÉS.....	31
- El aparato del estrés.....	32
- El factor liberador de corticotrofina (CRF).....	32
- El locus coeruleus norepinefrina (LC/NE)	34
- Respuesta del cerebro al estrés.....	35

- Respuesta endocrina al estrés.....	37
- Respuesta del sistema inmunitario al estrés.....	38
- La liberación de catecolaminas por las terminaciones simpáticas y la médula suprarrenal.....	41
- Enfermedades en que se han demostrado anormalidades del sistema del estrés.....	44
IV. PSICOLOGÍA DEL ESTRÉS.....	44
- Las cogniciones anómalas.....	46
- Las cogniciones que propician o reducen el estrés.....	48
- El psicotrauma psicoanalítico remoto como punto de resonancia del estresor actual.....	49
- Mecanismos de enfrentamiento o coping.....	50
- Factores que facilitan o dificultan los mecanismos de enfrentamiento. Adquisición de estos mecanismos.....	51
- Las defensas y su distinción de los mecanismos de enfrentamiento.....	52
- Tipos de mecanismos de enfrentamiento.....	53
- Tipos de defensas inconscientes.....	61
- Personalidades vulnerables y resistentes al estrés.....	65
- Las personalidades e instituciones de tipo A y B.....	70
- Personalidades duras y blandas de Kobasa.....	73
- Personalidades, red de apoyo social y estrés.....	74
- Formas de respuesta al estrés psicosocial.....	74
V. SOCIOLOGÍA DEL ESTRÉS.....	77
- Inventario de estresores psicosociales.....	77
- Escala valorativa de reajuste social de Holmes y Rahe.....	84
- Las instituciones y el estrés.....	87
- El sentido de la coherencia	89
- Marcadores del estrés en los lugares de trabajo y las medidas antiestrés en las instituciones	91
- Los sistemas de valores y el estrés.....	94
- El estrés de las relaciones interpersonales.....	97

- Prevención y tratamiento de las malas relaciones con el otro.....	102
- El estrés en las comunidades.....	102
VI. LAS ENFERMEDADES POR EL ESTRÉS.....	104
- Patogenia de las enfermedades por el estrés.....	104
- Tipos de enfermedades psíquicas según la vulnerabilidad.....	107
- Los síntomas más comunes de la enfermedad situacional.....	108
- Formas clínicas de la enfermedad situacional.....	109
- Formas clínicas según la evolución: aguda, intermedia y prolongada o trastornos postraumáticos.....	119
- Uso indebido de drogas por estrés.....	121
- Trastornos de los instintos por el estrés: sueño, alimentación y sexo.....	124
- Los trastornos corporales o psicosomáticos por el estrés.....	127
- El estrés como causa asociada de enfermedades genéticas, constitucionales u orgánicas....	132
VII. FORMAS DEL ESTRÉS SEGÚN EL TEMA TRAUMÁTICO.....	133
- El estrés amoroso y marital.....	133
- El estrés sexual.....	135
- El estrés familiar.....	137
- El estrés por duelo.....	140
- El estrés académico.....	143
- El estrés médico y la iatrogenia. Las instituciones médicas iatrogénicas.....	145
- El estrés ocupacional.....	153
- El estrés militar y de la guerra.....	155
- El estrés de la tortura, el encarcelamiento y los campos de concentración.....	158
VIII. EL ESTRÉS DE LA INFANCIA COMO CAUSA DE NEUROSIS Y DE TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD.....	162
IX. Factores de riesgo de las enfermedades por estrés.....	164
X. Cómo se estudia a un enfermo con estrés.....	165

XI. TRATAMIENTOS DEL ESTRÉS.....	170
- Educación para la salud.....	172
- Intervención sobre el estilo de vida.....	172
- Medicamentos con efecto antiestrés.....	177
- Métodos de relajación.....	179
- Las psicoterapias.....	185
- Las intervenciones sociales.....	196
- Consejos sencillos para evitar el estrés.....	197
Bibliografía.....	200