



# **CUIDADOS, ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN CON LA SALUD**

**VOLUMEN V**

**Comps.**

María del Carmen Pérez-Fuentes

María del Mar Molero

José Jesús Gázquez

María del Mar Simón

África Martos

Ana Belén Barragán

Nieves Fátima Oropesa

**Edita: ASUNIVEP**





**Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física  
en relación con la salud  
Volumen V**

**Comps.**

**María del Carmen Pérez-Fuentes**

**María del Mar Molero**

**José Jesús Gázquez**

**María del Mar Simón**

**África Martos**

**Ana Belén Barragán**

**Nieves Fátima Oropesa**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. Volumen V”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-14031-2

Depósito Legal: AL 2007-2019

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

## EJERCICIO FÍSICO Y FISIOTERAPIA

### CAPÍTULO 1

*Revisión del papel de los ejercicios de tipo excéntrico en la prevención de lesiones de musculatura isquiotibial*

Ana Isabel Murillo Rodríguez, José María Macías Palomares, Gerardo Sánchez Moreno, y José Ramón Castillo León ..... 15

### CAPÍTULO 2

*Dolor, actividad física y ejercicio terapéutico*

María del Rosario Muñiz Martínez, Magdalena Dos Santos Moreno, y María Teresa Torres Benito ..... 19

### CAPÍTULO 3

*Actividad física en pacientes con trastorno por consumo de alcohol*

Patricia Cuendias Fernández y Verónica Calabozo Rodríguez ..... 27

### CAPÍTULO 4

*Efectos del entrenamiento con cargas sobre la presión arterial en personas sanas, pre-hipertensas e hipertensas mayores de 30 años*

Javier Abril Vela y Agustín Aibar Almazán ..... 33

### CAPÍTULO 5

*Recuperación funcional de lesiones deportivas mediante fisioterapia en medio acuático*

Carolina Pérez Pérez y Aldara Leal Alonso ..... 41

### CAPÍTULO 6

*Los beneficios del deporte en la salud*

Susana Fernández Suárez, Rocío González García, y Carolina González García ..... 47

### CAPÍTULO 7

*Prescripción enfermera de ejercicio físico en pacientes en tratamiento con hemodiálisis, beneficios psicológicos: Una revisión sistemática*

Carmen Camacho Hidalgo, Luz Viviana Díaz Burga, y Juan Antonio García Macía ..... 53

### CAPÍTULO 8

*Beneficios de la fisioterapia por medio del ejercicio terapéutico en personas con esquizofrenia*

Sandra Manzano Aguilera, Francisca Rodríguez Céspedes, y Patricia Cuenca Zaya ..... 61

### CAPÍTULO 9

*Intervención de fisioterapia en pacientes hospitalizados con exacerbación aguda de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica: ensayo clínico aleatorizado*

Laura López López, Esther Prados Román, Janet Rodríguez-Torres, María Granados Santiago, Ramón Romero Fernández, y Marie Carmen Valenza ..... 67

## ENFERMEDAD Y DIAGNÓSTICO

### CAPÍTULO 10

#### *Mindfulness en la rehabilitación de esclerosis múltiple*

Aldara Leal Alonso y Carolina Pérez Pérez ..... 77

### CAPÍTULO 11

#### *Diagnóstico de laboratorio de la insuficiencia cardíaca en trasudados*

Esperanza Lepe Balsalobre y Ricardo Rubio Sánchez ..... 83

### CAPÍTULO 12

#### *El aislamiento estricto ante enfermedades infecciosas*

Patricia García González, María del Pilar García González, Cristina Pérez Pérez, Rocío González García, Susana Fernández Suárez, y Carolina González García..... 87

### CAPÍTULO 13

#### *Infeción nosocomial en los centros hospitalarios*

Susana Fernández Suárez, Rocío González García, y Carolina González García ..... 93

### CAPÍTULO 14

#### *El cáncer y el apoyo psicológico al paciente oncológico y terminal*

Rocío González García, Cristina Pérez Pérez, y Carolina González García..... 101

### CAPÍTULO 15

#### *Programa de entrenamiento metacognitivo para pacientes con trastorno mental grave*

Gemma Cordero Giménez, Laura Quijada Ruiz, Marta Mota Rivas, Amaya Carceller Tejedor, David José Romera Morales, María Burillo Gonzalvo, Sonia Salvador Coscujuela, Marina García Rapún, Marina Romance Aladren, y Remedios Labar Silva..... 107

### CAPÍTULO 16

#### *Tumores de partes blandas en el pie: Diagnóstico por imagen*

María Piedra Carrio, María Josefa Fernández Rosal, Ana Belén Díaz Álvarez, y María del Castillo González..... 115

## PEDIATRÍA Y OBSTETRICIA

### CAPÍTULO 17

#### *La experiencia de madres de recién nacidos prematuros que tienen que ser ingresados en una unidad neonatal: Revisión de la literatura*

Judith Pejenaute Cerdán, Beatriz Furtado Eraso, Itsaso Elizalde Beiras, María Luisa Itoiz Burguete, Jaione Fernández García, María Soledad Luquín Hermoso de Mendoza, Leticia Ruiz Beortegui, Leyre Oroz Lacunza, Alicia Hernández Saro, y Sara Furtado Eraso..... 123

## CAPÍTULO 18

### *Ejercicio físico durante el embarazo y el periodo postparto*

María de las Flores Vera Márquez, Lorena Márquez Racero, y Laura Benítez Jiménez ..... 129

## CAPÍTULO 19

### *Revisión Narrativa: Embarazo en adolescencia y calidad de vida*

Nadia Carolina Reina Gamba, María Inés Mantilla Pastrana, Alba Yaneth Ramos Álvarez, y Diana Marcela Cruz Pulido ..... 137

## CAPÍTULO 20

### *Actividad antibiótica en orina de pacientes pediátricos y su influencia en el urocultivo*

Ricardo Rubio Sánchez y Esperanza Lepe Balsalobre ..... 147

## CAPÍTULO 21

### *La incidencia del asma en pediatría*

Ana Belén Díaz Álvarez, María del Castillo González, María Piedra Carrio, y María Josefa Fernández Rosal ..... 153

## PROFESIONAL SANITARIO

## CAPÍTULO 22

### *Cuidados de enfermería en los trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos*

Marina Rodríguez González, Iria Santos Paniagua, Victoria Robles Fernández, y Salomé Riquelme Moreno ..... 161

## CAPÍTULO 23

### *El papel del médico de atención primaria ante el paciente con patología mental grave*

Juan Manuel Ignacio Expósito, Noelia Carrillo Peñas, y Javier Benítez Rivero ..... 169

## CAPÍTULO 24

### *El técnico auxiliar de enfermería frente a las úlceras de presión*

Cristina Pérez Pérez, Patricia García González, María del Pilar García González, Carolina González García, Rocío González García, y Susana Fernández Suárez ..... 179

## CAPÍTULO 25

### *Proyecto de una intervención psicológica en los pacientes ingresados en la unidad de grandes quemados de Zaragoza*

Cristina Soler González, Gemma Cordero Giménez, Laura Quijada Ruiz, Marta Mota Rivas, Amaya Carceller Tejedor, David José Romera Morales María Burillo Gonzalvo, Sonia Salvador Coscujuela, Marina García Rapún, y Marina Romance Aladren ..... 187

## CAPÍTULO 26

*Enfermería como protagonista principal de la educación sanitaria del paciente ostomizado*

José Carlos Colmenero Moral, Francisco Javier Galán Carrillo, y Rosel Martínez Ferreiro ..... 193

## SALUD PÚBLICA

## CAPÍTULO 27

*Nivel de depresión en estudiantes universitarios de Morelia Michoacán*

Guadalupe Ortiz Mendoza, José Luis Cira Huape, Mayra Itzel Huerta Baltazar, Gloria Correa Vieyra, Guadalupe Eréndira Montoya Ramírez, Ma Lilia Alicia Alcantar Zavala, Myrna Ruth Cadena Mejía, y Aida Mejía Sánchez ..... 203

## CAPÍTULO 28

*La comunicación en el ámbito sanitario*

Carmen María España Cortés, Araceli España Cortés, Cecilia Neila Blanco, y Pablo Valdés Palacios ..... 211

## CAPÍTULO 29

*Intervención psicológica en Atención Primaria*

Laura Calvera Fandos, Cristina Soler González, Gemma Cordero Giménez, Laura Quijada Ruiz, Marta Mota Rivas, Amaya Carceller Tejedor, David José Romera Morales, María Burillo Gonzalvo, Sonia Salvador Coscujuela, y Marina García Rapún ..... 219

## CAPÍTULO 30

*La contención mecánica en el ámbito hospitalario*

María del Pilar García González, Cristina Pérez Pérez, Patricia García González, Susana Fernández Suárez, Carolina González García, y Rocío González García ..... 227

## CAPÍTULO 31

*Estudio sobre la resolución de conflictos en el mundo laboral*

María José Díaz Viciosa y Paulino Alonso José ..... 233

## CAPÍTULO 32

*Tipos de incontinencia urinaria: cómo prevenirla y tratarla*

María del Pilar García González, Susana Fernández Suárez, Carolina González García, y Rocío González García ..... 239

## CAPÍTULO 33

*Estudio de las medidas de prevención ante posibles caídas de personas ingresadas en hospitales y el papel del Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería*

Rocío González García, Carolina González García, y Susana Fernández Suárez ..... 245

#### *CAPÍTULO 34*

##### *El papel de la enfermería en los cuidados paliativos*

Patricia García González, María del Pilar García González, Carolina González García, y Rocío González García .....251

#### *CAPÍTULO 35*

##### *Proyecto de intervención grupal basado en la terapia cognitivo conductual (TCC) para el insomnio en Atención Primaria*

Laura Quijada Ruiz, Marta Mota Rivas, Amaya Carceller Tejedor, David José Romera Morales, María Burillo Gonzalvo, Sonia Salvador Coscujuela, Marina García Rapún, Marina Romance Aladren, Remedios Labar Silva, y Laura Calvera Fandos.....257

#### *CAPÍTULO 36*

##### *La formación sociosanitaria de los cuidadores formales a través del cine*

María Aranzazu Carrasco Temiño y Delia Arroyo Resino .....265

#### *CAPÍTULO 37*

##### *Estrategias para control de la miopía, la epidemia del siglo XXI*

María Alarcón Tomas, Mónica Hijos Gastón, Marta Sánchez-Dehesa Sáez, Iulia Oana Pana, y Simón Quijada Angeli.....271

#### *CAPÍTULO 38*

##### *Riesgo psicosocial relacionado con desordenes musculoesqueléticos (DME) en optómetras, asesores de óptica y biseladores Villavicencio II periodo 2017*

Aanh Eduardo Dimate García, Mery González Delgado, Edgardo Muñoz Beltrán, y Javier Isidro Rodríguez López .....279

#### *CAPÍTULO 39*

##### *Factores psicosociales en trabajadores operativos de una empresa del sector industrial en Barranquilla-Colombia*

Martha Mendinueta Martínez y Raúl Polo Gallardo .....285

#### *CAPÍTULO 40*

##### *Anticoncepción de larga duración: anticoncepción intrauterina*

Lorena Márquez Racero, Laura Benítez Jiménez, y María de las Flores Vera Márquez .....293

#### *CAPÍTULO 41*

##### *Análisis de la relación entre tiempo libre y satisfacción vital en la adolescencia*

Nieves Fátima Oropesa Ruiz, , María del Carmen Pérez-Fuentes, María del Mar Molero Jurado, Ana Belén Barragán Martín, María del Mar Simón Márquez, África Martos Martínez, José Gabriel Soriano Sánchez, Maria Sisto, y José Jesús Gázquez Linares ..299

## CAPÍTULO 42

### *Conceptualización de resiliencia y su aplicabilidad teórica psicossocial*

Ana Belén Barragán Martín, África Martos Martínez, María del Mar Simón Márquez, José Gabriel Soriano Sánchez, María del Carmen Pérez-Fuentes, María del Mar Molero Jurado, Nieves Fátima Oropesa Ruiz, María Sisto, y José Jesús Gázquez Linares ..... 305

## SALUD Y ENVEJECIMIENTO

## CAPÍTULO 43

### *Factores de riesgo y complicaciones asociadas a la demencia*

María Dolores Barbón Fuente, Manuela González González, Desirée Prada González, Verónica Menéndez Santiago, Felisa Corredoira Mon, María de Las Nieves Jiménez Santos, Margarita Magdalena Suárez Iglesias, Covadonga Vega Aguirre, y Tetyana Semenova ..... 315

## CAPÍTULO 44

### *Adulto mayor ante el duelo*

Ana Silvia Fernández García, Pilar Ardura Rodríguez, María del Mar Sánchez Blanco, Griselda Riva Martínez, María Belén Blanco Villanueva, y María Sama Fernández.... 321

## CAPÍTULO 45

### *Efectos del Síndrome Burnout en el personal Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería en instituciones geriátricas*

Carolina González García, Susana Fernández Suárez, y Rocío González García ..... 331

## CAPÍTULO 46

### *Cirugía urgente en el paciente anciano*

Violeta Camacho Marente, María Dolores Casado Maestre, y Tatiana Gómez Sánchez..... 339

## CAPÍTULO 47

### *Cuidado para cuidadores: un programa de intervención grupal en Atención Primaria para cuidadores de personas con demencia*

Tamara Soto López y Begoña Soto López ..... 347

## CAPÍTULO 48

### *Una propuesta para el abordaje de la somatización en población mayor de 65 años: el papel de Atención Primaria*

Tamara Soto López y Begoña Soto López ..... 353

## CAPÍTULO 49

### *Klotho como biomarcador de envejecimiento: relación con diferentes modalidades de ejercicio físico*

Andrea Espuch Oliver, Irene Díaz Alberola, y Jorge Carlos Morales Camino ..... 361

*CAPÍTULO 50*

*“Entiéndeme”: Proyecto prevención malos tratos en la tercera edad*

Xabier Ameztoy Echenique y Olatz Naiara Eslava Abaurrea.....369

*CAPÍTULO 51*

*Malposiciones palpebrales seniles, repercusión en la calidad de vida y su abordaje*

Marta Sánchez-Dehesa Sáez, Mónica Hijos Gastón, Iulia Oana Pana, Simón Quijada Angeli, y María Alarcón Tomás .....377

*CAPÍTULO 52*

*La vejez estereotipada: una mirada desde jóvenes universitarios*

Andrea Vásquez Morales, Gladys Galvis López, Luis Ernesto Fandiño-Rojas, y Anyela Mancilla Lucumi.....383

*CAPÍTULO 53*

*Relaciones parenterales en el adulto mayor: La transformación de los roles*

Gladys Galvis López, Víctor Javier Vera Cárdenas, Cindy Carolina Segura Moreno, y Luis Ernesto Fandiño-Rojas.....389

## CAPÍTULO 42

### Conceptualización de resiliencia y su aplicabilidad teórica psicosocial

Ana Belén Barragán Martín, África Martos Martínez, María del Mar Simón Márquez,  
José Gabriel Soriano Sánchez, María del Carmen Pérez-Fuentes,  
María del Mar Molero Jurado, Nieves Fátima Oropesa Ruiz, Maria Sisto, y  
José Jesús Gázquez Linares  
*Universidad de Almería*

#### Introducción

El término *resiliencia* procede del latín, concretamente de la palabra *resilio*, cuyo significado es volver atrás, resaltar, rebotar, evitando la rotura del cuerpo ante un golpe (Kotliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1997), recobrando su forma original ante el estrés y los elementos adversos (Kumpfer et al., 1998) y creciendo ante dichos elementos de manera favorable (Vanistendael, Vilar y Pont, 2009).

La primera evolución sobre la trayectoria del término tiene origen a partir de las investigaciones realizadas a primeros de los años noventa por Werner y Smith (1992), en las que se detectan la capacidad que posee el sujeto para hacer frente a una situación desagradable y a la que se relaciona seguidamente una serie de éxitos para poder superar dicha situación. Es a partir de aquí cuando surge el término y aparecen los primeros profesionales interesados en seguir realizando investigaciones al respecto. Pocos años después, concretamente a mitad de los noventa, surge la segunda generación respecto a resiliencia en los trabajos realizados por Grotberg (1999), quien la plantea como el proceso dinámico que sufre el individuo, permitiéndole adaptarse a la diversidad de los factores externos.

La etapa más reciente está basada en los últimos descubrimientos sobre el funcionamiento del cerebro y su relación con la conducta humana. Se introduce que en la fase de recuperación influyen factores genéticos, ambientales, neuronales y epigenéticos, por lo que la medición de la resiliencia estaría compuesta por una serie de cambios adaptativos existentes en el cerebro en distintos transmisores y vías moleculares. Dichas alteraciones configuran el funcionamiento de circuitos neutrales que regulan el miedo, la reactividad emocional, la gratificación y el comportamiento interpersonal *versus* al estrés (Feder, Nestler y Charney, 2009). Así pues, a pesar de su gran auge en los últimos años, presenta una difícil definición (García, García, López-Sánchez y Dias, 2016; Pinto, 2014). El término es utilizado en distintas materias y ciencias, tales como Regeneración Celular, Ecología, Economía, Microbiología, etc., cada cual con sus propios matices (Earvolino-Ramírez, 2007).

En el ámbito de las ciencias sociales las relaciones entre seres y, en concreto, de la Psicología, las distintas definiciones de resiliencia se han visto incumbidas tanto por contextos históricos, como por contextos culturales. Su aspecto se ha detallado en tres ámbitos:

**Resiliencia individual:** Es entendida como el proceso a través del cual los sujetos se recuperan ante las adversidades y pueden seguir hacia delante sus vidas de manera exitosa (Dyery y McGuinness, 1996).

**Resiliencia familiar:** Consiste en la capacidad que posee la familia para poder dar respuesta de manera óptima a una situación adversa, saliendo de dicha situación de manera fortalecida, incrementando sus recursos y confianza (Simon, Murphy y Smith, 2005).

**Resiliencia comunitaria:** Radica en la habilidad que presentan los miembros de manera grupal para tomar acciones relevantes, voluntarias y de manera colectiva para dar solución a un problema impactante, incluyendo la previa evaluación del entorno para poder intervenir y salir del paso de manera positiva (Pfefferbaum et al., 2005).

Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., y Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American psychologist*, 55(1), 110-121. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.110

Simon, J., Murphy, J., y Smith, S. (2005). Understanding and fostering family resilience. *The Family Journal*, 13(4), 427-436. doi: 10.1177/1066480705278724

Steinhardt, M., y Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-454. doi: 10.3200/JACH.56.4.445-454

Terzi, S. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1(2), 97-109. doi: 10.1007/2Fs11482-014-9378-3

Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., y Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x

Vanistendael, S., Vilar, J., y Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Revista de Intervención Socioeducativa*, 43, 93-103.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 87-116.

Vyas, K.J., Feserman, S.F., Nebeker, B.J., Gerard, S.K., Boyd, N.D., Delaney, E.M., y Johnston, S.L. (2016). Preventing PTSD and depression and reducing health care costs in the military: A call for building resilience among service members. *Military Medicine*, 181(10), 1240-1247. doi: 10.7205/milmed-d-15-00585

Wagnild, G., y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Wernet, E.E., y Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.

Werner, E.E., y Smith, R.S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. New York: Cornell University Press.

Zimmermann, P., Firmkes S., Kowalski, J.T., Backus, J., Siegel, S., Willmund G., y Maercker, A. (2014). Personal values in soldiers after military deployment: Associations with mental health and resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 22939. doi: 10.3402/ejpt.v5.22939