

Vulnerabilidad y nivel de estrés en pacientes con bruxismo

Vulnerability and stress levels in patients with bruxism

Yosvany Herrero Solano¹ <https://orcid.org/0000-0002-0654-3829>

Yordany Arias Molina² <https://orcid.org/0000-0003-4249-0661>

Yuleimy Cabrera Hernández³ <https://orcid.org/0000-0002-2190-870X>

¹Clínica Universitaria de Especialidades Estomatológicas “Manuel Cedeño”. Bayamo, Granma, Cuba.

²Hospital General Universitario “Carlos Manuel de Céspedes del Castillo”. Bayamo, Granma, Cuba.

³Policlínico “Joel Benítez Borges”. Cauto Cristo, Granma, Cuba.

*Autor para la correspondencia: yhsolano@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: El bruxismo es un exponente desgarrador del sistema estomatognático que impacta en la calidad de vida de las personas que la padecen, siendo el estrés uno de sus desencadenantes.

Objetivo: Identificar la vulnerabilidad y nivel de estrés en pacientes con bruxismo.

Métodos: Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal, en 94 pacientes atendidos en la Clínica Universitaria de Especialidades Estomatológicas “Manuel Cedeño”, entre noviembre de 2017 a mayo de 2018, los cuales se diagnosticaron con bruxismo. Las variables fueron la vulnerabilidad al estrés y nivel de estrés.

Resultados: Al caracterizar la población de estudio se mostró que el sexo femenino estuvo representado por el 55,31 %, y el grupo atareo de 15 a 20 años fue el de mayor población (42,55 %). Los resultados revelaron que los pacientes con bruxismo son seriamente vulnerables al estrés (53,19 %) y tienen niveles de estrés que ha pasado el límite en el 45,74 % de los casos.

Conclusiones: Los pacientes con bruxismo son seriamente vulnerables al estrés y presentan niveles de estrés que ha pasado el límite.

Palabras clave: vulnerabilidad al estrés; nivel de estrés; bruxismo.

ABSTRACT

Introduction: Bruxism is an extremely upsetting disorder of the stomatognathic system affecting the quality of life of its sufferers. Stress may act as a trigger for this condition.

Objective: Determine the vulnerability and stress levels of patients with bruxism.

Methods: A cross-sectional observational descriptive study was conducted of 94 patients diagnosed with bruxism attending Manuel Cedeño Dental Specialties University Clinic from November 2017 to May 2018. The variables considered were vulnerability to stress and stress level.

Results: Characterization of the study population found that 55.31 % were female and the largest age group corresponded to the 15-30 years bracket (42.55 %). Results revealed that patients with bruxism are seriously vulnerable to stress (53.19 %), stress limits being exceeded in 45.74 % of the cases.

Conclusions: Patients with bruxism are seriously vulnerable to stress, displaying stress levels that exceed the limit.

Keywords: vulnerability to stress; stress level; bruxism.

Recibido: 21/11/17.

Aceptado: 11/01/19.

INTRODUCCIÓN

El bruxismo es un fenómeno de salud que a pesar de su alta prevalencia en el mundo, existen vacíos que apuntan hacia el diagnóstico y tratamiento terapéutico debido a su carácter multifactorial, el cual debe ser valorado por el profesional, para poder elegir el método más adecuado para los pacientes que padecen de esta afección; siempre es importante considerar a cada ser humano como una unidad indisoluble que posee individualidades con respecto al resto.⁽¹⁾

El bruxismo es considerado, dentro de las alteraciones parafuncionales, el más prevalente, complejo y destructivo de los desórdenes orofaciales que según los datos de la organización de bruxismo en los Estados Unidos, este hábito afecta al 10 % de la población y se presenta tanto en niños como en adultos.⁽¹⁾

En Cuba se considera un problema de salud por su alta prevalencia y repercusión en el bienestar físico y psicológico del organismo, con una incidencia del 75 % al 79 % en la población pesquisada de Pinar del Rio y en la provincia La Habana.⁽¹⁾

En la actualidad por la controversia en cuanto a su patogenia, los clínicos han ampliado la búsqueda de otros factores causales, en los que la oclusión dentaria cede su accionar a otras áreas del conocimiento como la psicosocial, al relacionar el estrés y sus respuestas de afrontamiento unido a condiciones psicopatológicas.⁽²⁾

Desde que Hans Selye introdujo en el ámbito de la salud el término estrés, en 1926, este se ha convertido en uno de los más utilizados, tanto por los profesionales de las distintas ciencias de la salud como en el lenguaje popular.^(3,4)

Las primeras investigaciones sistémicas sobre los efectos del estrés fueron realizadas por Walter Cannon, en 1929, a partir de su observación acerca de los cambios corporales relacionados con el dolor, el hambre y las principales emociones.^(3,4)

El estrés o *stress* en medicina, es definido como el proceso físico, químico o emocional que produce una tensión capaz de llevar a la enfermedad física. Las perspectivas del estudio del estrés como factor de riesgo psicológico para las enfermedades, dependerán del avance en el desarrollo de modelos conceptuales, en el que este fenómeno puede ser mejor comprendido.⁽⁵⁾

El estrés es entendido como un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente mantenida, y que se acompaña de un grado de ansiedad importante de modalidades del comportamiento determinadas por variables psicológicas y sociales, se clasifica en: a) estrés psicológico: producido por estímulos emocionales o preceptuales, pérdida de afecto, seguridad, situaciones amenazantes desde el punto de vista físico y moral; b) estrés social: restricciones culturales, cambios de valores, migraciones; c) estrés económico: restricciones económicas, desempleos; d) estrés fisiológico: producido por agresiones químicas, bacterias, virus y e) estrés psicosocial: determinado por el grado que sea percibido por una persona o la vulnerabilidad de la persona y su capacidad para adaptarse y enfrentar el estímulo estresante.⁽⁶⁾

La situación descrita, pone en evidencia que Cuba, como país que se encuentra enfrascado en constantes cambios, para mejorías económicas y sociales, también el estrés afecta a toda la población, sea por una razón u otra.⁽⁶⁾

La Organización Mundial de la Salud (OMS) viene promoviendo la utilización integrada de los sistemas tradicionales de medicina como parte de los programas de atención primaria de salud y estimula el estudio del uso potencial de esta como uno de los pilares básicos sobre los que debe sustentarse esta atención.⁽⁷⁾

El presente estudio fue realizado con el objetivo de identificar la vulnerabilidad y el nivel de estrés en pacientes con bruxismo.

MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal en pacientes atendidos en la Clínica Universitaria de Especialidades Estomatológicas “Manuel Cedeño”, entre noviembre de 2017 a mayo de 2018.

La población de estudio fue de 94 pacientes diagnosticados con bruxismo. Las variables a estudiar fueron la vulnerabilidad al estrés y nivel de estrés.

Se tuvo en cuenta como criterios de inclusión: pacientes mayores de 15 años diagnosticados con bruxismo; y como criterios de exclusión: pacientes en tratamientos con ansiolíticos o antidepresivos, pacientes con tratamiento para el bruxismo.

La presente investigación tuvo en consideración los criterios éticos, para lo cual se realizó el consentimiento informado de los pacientes (anexo 1), y se les aplicó el Cuestionario de vulnerabilidad al estrés que se describe en el libro Compendio de instrumentos de evaluación psicológica, de la editorial Ciencias Médicas⁽⁸⁾ (anexo 2) cuyo resultado fue evaluado por el especialista en Psiquiatría, para lo cual se consideró las categorías:

- Vulnerable al estrés: puntuación por encima de 30.
- Seriamente vulnerable: puntuación entre 50 y 75.
- Extremadamente vulnerable: más de 75 puntos.

Se calificó con una puntuación de uno a cinco según la frecuencia que el paciente evalúa cada actividad con que realiza cada una de las afirmaciones o el grado que se corresponda con la situación de acuerdo a la escala de evaluación descrita.

Fue aplicado además la Escala para valorar el nivel de estrés que se encuentra en el libro antes mencionado (Cuestionario de vulnerabilidad al estrés que se describe en el libro

Compendio de instrumentos de evaluación psicológica, de la editorial Ciencias Médicas)⁽⁸⁾ (anexo 3); los resultados fueron evaluados por el especialista en Psiquiatría, para lo cual se consideró las categorías:

- Normal: 0-2 puntos.
- Ha pasado el límite: 3-6 puntos.
- Excesivo estrés: 7-10 puntos.
- Demasiado estrés. 11-14 puntos.

Se dio un punto por cada respuesta positiva. En la tercera frase se anotó un punto adicional por cada dolencia que marcó el paciente.

La información se procesó mediante el sistema estadístico SPSS-11.5.1 y se utilizó el porcentaje como medida de resumen.

RESULTADOS

La figura muestra la distribución de la población objeto de estudio en la que se recoge que el grupo etario de 15 a 20 años fue el de mayor población (42,55 %) y el sexo femenino estuvo representado en el 55,31 %.

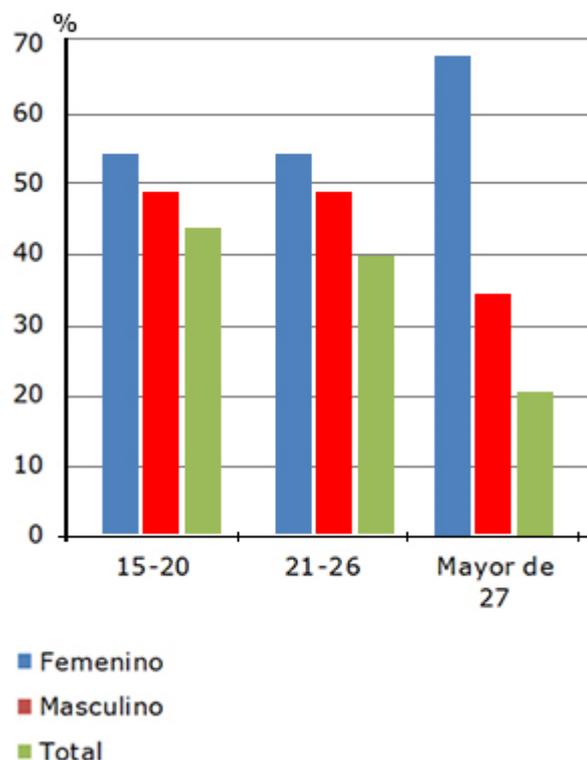


Fig. 1 - Distribución de los pacientes con bruxismo según edad y sexo.

La tabla 1 muestra la vulnerabilidad al estrés que presentan los pacientes diagnosticados con bruxismo, la cual fue de seriamente vulnerable en el 53,19 % del total de la población estudiada.

Tabla 1 - Vulnerabilidad al estrés en pacientes con bruxismo

Vulnerabilidad al estrés	Pacientes	
	No.	%
Vulnerable	13	13,82
Seriamente vulnerable	50	53,19
Extremadamente vulnerable	31	32,94
Total	94	100,0

En la tabla 2 se puede observar el nivel de estrés que presentan los pacientes con bruxismo, en la que la categoría “ha pasado el límite”, fue de 45,74 % ,seguido de “excesivo estrés” (30,85 %).

Tabla 2 - Nivel de estrés en pacientes con bruxismo

Nivel de estrés	Pacientes	
	No.	%
Normal	10	10,63
Ha pasado el límite	43	45,74
Excesivo estrés	29	30,85
Demasiado estrés	12	12,76
Total	94	100,0

DISCUSIÓN

El bruxismo, mencionado desde tiempos inmemoriales, es una de las parafunciones que trasciende toda época y sobrevive a tendencias o enfoques modernos. Tal vez la primera referencia se encuentra en los textos del Antiguo Testamento cuando se habla de crujir los dientes en relación con los castigos eternos.⁽⁹⁾

Hoy la neuralgia traumática, efecto de karolyi, bruxomanía o simplemente bruxismo, se delimita como un acto en el cual el hombre aprieta o rechina los dientes durante el día o la noche, con distintos grados de intensidad y persistencia en el tiempo, generalmente inconsciente y fuera de movimientos funcionales.⁽⁹⁾

En la población de estudio resalta la presencia de las edades entre 15 a 20 años y el sexo femenino, resultados que coinciden con los expresados por *Ponce de León*⁽¹⁰⁾ en los que el sexo femenino fue de 54,08 %, así como lo referido por *Pieri Silva*⁽¹¹⁾ con resultados de 77,8 %. Coinciden con estos resultados además *Cobos Castro* y otros⁽¹²⁾ en cuanto a los resultados del sexo, no así con la edad, pues su mayor población de afectación fue de 40-49 años con el 60 %.

García Cubillas⁽¹³⁾ refiere que los estados emocionales son factores a tener en cuenta como etiología en las alteraciones oclusales y de la articulación temporomandibular, sobre todo en el sexo femenino.

Opinan los autores que el bruxismo se desencadena por las interferencias oclusales cuando hay movimientos ortodóncicos, restauraciones dentales con presencia de puntos altos de contactos, pero los estados tensionales se enmarcan como factor a considerar y estudiar en el desencadenamiento de esta entidad parafuncional.

Refieren los autores que el estrés, en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. La vulnerabilidad psicológica no viene determinada solamente por un déficit de recursos, sino por la relación entre la importancia que las consecuencias tengan para el individuo y los recursos de que disponga para evitar la amenaza de tales consecuencias.

Se expresa que la vulnerabilidad es la relación existente entre la valoración y significación de las consecuencias que un evento tiene para el individuo, y la valoración que este hace de los recursos de los cuales dispone para afrontarlo; o sea, la relación existente entre la valoración de las demandas y exigencias que aparecen ante el sujeto y la valoración que este hace de los recursos de afrontamiento con los cuales cuenta o cree contar.⁽¹⁴⁾

En la población estudiada se clasificó la vulnerabilidad al estrés, la cual fue seriamente vulnerable; al respecto señalan los autores, que en los seres humanos la respuesta fisiológica al estrés está modulada por el nivel psicológico, al estar inmersos en una sociedad cambiante desde lo económico y hasta lo familiar, somos vulnerables a padecer estrés, la importancia es la frecuencia con la que se experimenta y el daño que ello va ocasionando al propio organismo. La actividad cerebral y su relación con el ambiente determinan los canales y efectos biológicos consecuentes a los estados emocionales.

Con estos resultados coincide *Marrero Santos* y otros,⁽¹⁵⁾ pues la vulnerabilidad al estrés fue del 80 %; mientras no coinciden con el estudio de la vulnerabilidad al estrés el estudio de *Pérez Núñez* y otros.⁽¹⁶⁾

Obando Mejía y otros⁽¹⁷⁾ consideran que el fenómeno del estrés está presente en todos los niveles de la sociedad. Los resultados expresados por *Banegas Cardero*⁽¹⁸⁾ y *Bouvet*,⁽¹⁹⁾ coinciden con este estudio, y se le da importancia desde el funcionamiento bioquímico e inmunológico cuando se sufre de estrés.

Refieren los autores que el estrés está considerado como uno de los principales factores de riesgo a controlar, que se relaciona con el inicio y desarrollo de diversas enfermedades y causas de mortalidad, que afectan el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Los resultados de esta investigación revelaron que los pacientes con bruxismo presentan un nivel de estrés que ha pasado el límite. Similares resultados obtuvieron *Casanova Rivero* y otros⁽²⁰⁾ (43,6 %) y *Blanco-Suárez*.⁽²¹⁾

Con estos resultados coincide *Pérez Núñez* y otros,⁽²²⁾ quienes expresan que el desconocimiento que se tiene sobre el estrés afecta más a la población.

Opinan los autores que la influencia de la sociedad es importante en la función reguladora del estrés, pues en el hombre moderno se produce una distinción adicional en el estrés porque los resultados sociales de este son la mayor fuente de sufrimiento.

Estudios como los de *Maceo-Palacio*,⁽²³⁾ *Viada Pupo*⁽²⁴⁾ y *Rodríguez Graña*,⁽²⁵⁾ muestran una perspectiva bioquímico-fisiológica del comportamiento del estrés. Es por ello la importancia que reviste desde lo conceptual, biológico y hasta lo social del estrés en pacientes con bruxismo.

Subrayan los autores que la persona refiere sentirse estresada y ello puede ser una falsa percepción del estado emocional del individuo por lo que se recomienda el empleo de cuestionarios y escalas que valoran los niveles de estrés como el empleado en este estudio, ello ayuda y orienta al profesional en la conducta a seguir con los pacientes.

Se concluye que los pacientes con bruxismo son seriamente vulnerables al estrés y presentan niveles de estrés que ha pasado el límite.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hernández Reyes B, Díaz Gómez SM, Hidalgo Hidalgo S, Lazo Nodarse R. Bruxismo: panorámica actual. Archivo Médico Camagüey [Internet]. 2017 [citado 2018 Jul 31];21(1):1-17. Disponible en: <http://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/4817>
2. Hernández Reyes B, Díaz Gómez SM, Hidalgo Hidalgo S, López Lamezón S, García Vitar L, Noy J. Factores de riesgo de bruxismo en pacientes adultos. Archivo Médico

Camagüey [Internet]. 2017 [citado 2018 Jul 31];21(3):1-9. Disponible en:

<http://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/4905>

3. López Santana D, Díaz Berasategui L, Cintra Hernández L, Limonta Rodríguez D. Estrés, "el gran depredador". Rev. inf. cient [Internet]. 2014 [citado 2018 Jul 31];84(2):1-9.

Disponible en: <http://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/1020>

4. López Santana Y, Díaz Berasategui Y, Cintra Hernández Y, Villar Rojas Y, Planche Rodríguez D. Agentes físico-naturales en terapéutica antiestrés. Rev. inf. cient [Internet]. 2015 [citado 2018 Jul 31];89(1):1-9. Disponible en:

<http://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/276>

5. Hernández González L, Gámez Toirac D, Ricardo Serrano D, Peláez Llorente L. Estrés. Incidencia en el personal de Enfermería. Rev. inf. cient [Internet]. 2010 [citado 2018 Jul 31];67(3). Disponible en: <http://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/514>

6. Bairero-Aguilar M. El estrés y su influencia en la calidad de vida. MULTIMED [Internet]. 2018 [citado 2018 Jul 31];21(6). Disponible en:

<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688>

7. López Santana D, Díaz Berasategui L, Cintra Hernández L, Laugart Wilson D. Manejo tradicional del estrés. Rev. inf. cient [Internet]. 2014 [citado 2018 Jul 31];88(6):1-9. Disponible en: <http://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/1101>

8. López Angulo LM. Instrumentos de evaluación psicológica. En: Compendio de instrumentos de evaluación psicológica. La Habana: Ciencias Médicas; 2010. p. 32-339.

9. Díaz Gómez SM, Díaz Miralles M, Nápoles González ID, Puig Capote E, Ley Sifontes L. Bruxismo: acercamiento a un fenómeno creciente. Archivo Médico Camagüey [Internet]. 2014 [citado 2018 Jul 31];13(2). Disponible en:

<http://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/2435>

10. Ponce de León AL, Escalona Silva Y. Caracterización clínico epidemiológica del bruxismo en pacientes mayores de 15 años. Rev Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta [Internet]. 2015 [citado 2018 Jul 31];38(11). Disponible en:

<http://revzoilomarinellosld.cu/index.php/zmv/article/view/424>

11. Pieri Silva K, Mora Pérez CC, Álvarez Rosa I, González Arocha BA, García Alpízar B, Morales Rosell L. Resultados de tratamiento estomatológico en niños con bruxismo. Medisur [Internet]. 2015 [citado 2018 Oct 8]; 13(1):[aprox. 5 p.]. Disponible en:

<http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/2933>

12. Cobos Castro I, Gutiérrez Segura M, Montero Sera E, Zamora Guevara N. Trastornos temporomandibulares en pacientes bruxópatas, trabajadores de estomatología de Mayarí. CCM [Internet]. 2017 Sep [citado 2018 Oct 08];21(3):734-47. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156043812017000300011&lng=es
13. García Cubillas MD, Pérez Corso Y. Oclusión y estrés en el síndrome dolor disfunción temporomandibular. Rev Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta [Internet]. 2016 [citado 2018 Jul 31];40(5). Disponible en: <http://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/69>
14. Suárez Torres MO, Rodríguez Lafuente ME, Pérez Díaz R, Casal Sosa A, Fernández G. Vulnerabilidad al estrés en adultos mayores del Policlínico "Joaquín Albarrán". Rev Cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2015 [citado 2018 Jul 31];31(2). Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/9>
15. Marrero Santos ML, Portuondo Duany JI, Arredondo Naite OF, Pastor Arango ME, del Toro Ramírez R, Martínez Martínez Z, Sarduy Vega O. Estrés laboral, vulnerabilidad y fatiga en operarios de calderas de vapor de agua de centros de salud. Rev Cubana de Salud y Trabajo [Internet]. 2008 [citado 2018 Jul 31];9(1):49-53 Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/318640908_Estres_laboral_vulnerabilidad_y_fatiga_en_operarios_de_calderas_de_vapor_de_agua_de_centros_de_salud
16. Pérez Núñez D, García Viamontes J, García González TE, Ortiz Vázquez D, Centelles Cabrera M, Pérez Centelles L. Vulnerabilidad al estrés en pacientes con enfermedad ulcerosa péptica. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2014 Jun [citado 2018 Oct 08];30(2) . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421252014000200003&lng=es
17. Obando Mejía IA, Calero Morales S, Carpio Orellana P, Fernández Lorenzo A. Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Rev Cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2017 [citado 2018 Jul 31];33(3). Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382>
18. Banegas Cardero A, Sierra Calzado L. Variables bioquímicas e inmunológicas en pacientes con estrés agudo o crónico. MEDISAN [Internet]. 2017 [citado 2018 Jul 31];21(8). Disponible en: <http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/1573>
19. Bouvet. BR, Paparella CV, Feldman RN. Estrés Oxidativo y su efecto sobre calidad seminal. Rev Haban Cienc Méd [Internet]. 2007 [citado 2018 Jul 31];6(4). Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/1358>

20. Casanova Rivero Y, Lima Álvarez M, Casanova Rivero A, Santana Ramírez H. Estrés y su influencia en la enfermedad periodontal. Archivo Médico Camagüey [Internet]. 2015 [citado 2018 Jul 31]; 1(1). Disponible en:
<http://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/3636>
21. Blanco-Suárez M, Pérez-Lozada O, González-Sábado R, Oliva-Magaña M, Llopiz-Hernández Y. Estrategia educativa para la formación de la valoración de los factores estresantes en los adultos mayores. MULTIMED [Internet]. 2016 [citado 2018 Jul 31];20(1):1-15. Disponible en:
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/129>
22. Pérez Núñez D, García Viamontes J, García González TE, Ortiz Vázquez D, Centelles Cabrerías M. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2014 Sep [citado 2018 Oct 08];30(3):354-63. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009&lng=es
23. Maceo-Palacio O, Maceo-Palacio A, Varón-Blanco Y, Maceo-Palacio M, Peralta-Roblejo Y. Estrés académico: causas y consecuencias. MULTIMED [Internet]. 2016 [citado 2018 Jul 31];17(2). Disponible en:
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
24. Viada Pupo E, Gómez Robles L, Campaña Marrero IR. Estrés oxidativo. Correo Científico Médico [Internet]. 2017 [citado 2018 Jul 31];21(1). Disponible en:
<http://www.revcoemed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/2173>
25. Rodríguez Graña T, Peña González M, Gómez Trujillo N, Santiesteban Lozano Y, Hernández Tamayo M. Estrés oxidativo: genética, dieta y desarrollo de enfermedades. Correo Científico Médico [Internet]. 2015 [citado 2018 Jul 31];19(4). Disponible en:
<http://www.revcoemed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/2151>

Anexo 1. Consentimiento informado

Fecha: _____ . Hora: ____ . Municipio: _____ .

Por este medio estamos solicitando su cooperación voluntaria y autorizo para incluirlo(a) dentro de la investigación que se desarrollará, cuyo propósito es identificar la vulnerabilidad y el nivel de estrés en pacientes con bruxismo. Le solicito su colaboración brindándonos una serie de datos que son imprescindibles para llevar a cabo la misma. Esta investigación no representa daño alguno para la salud, solo beneficios. Si acepta, tiene todo el derecho de abandonar la investigación en el momento que estime conveniente.

Declaración de voluntariedad:

Comprendo el propósito e importancia de la investigación y acepto la inclusión en la misma.

Investigador Paciente Testigo

Anexo 2. Cuestionario de vulnerabilidad al estrés

Nombre: _____

Clasifique cada inciso con puntuaciones entre 1 y 5 según la frecuencia con que usted realiza cada una de las siguientes afirmaciones con la escala siguiente:

1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Frecuentemente.
 4. Casi nunca.
 5. Nunca.
- 1 ___ Hago por lo menos una comida caliente y balanceada al día.
 - 2 ___ Por lo menos cuatro noches a la semana duermo de 7 a 8 horas.
 - 3 ___ Doy y recibo afecto regularmente.
 - 4 ___ En 50 millas a la redonda poseo por lo menos un familiar en el que puedo confiar.
 - 5 ___ Por lo menos dos veces a la semana hago ejercicios hasta sudar.
 - 6 ___ Fumo menos de una cajetilla de cigarrillos al día.
 - 7 ___ Tomo menos de cinco tragos de bebidas alcohólicas al día.
 - 8 ___ Tengo el peso apropiado para mi estatura.
 - 9 ___ Mis ingresos satisfacen mis gastos fundamentales.
 - 10 ___ Mis creencias religiosas me hacen fuerte.
 - 11 ___ Asisto regularmente a actividades sociales o del club.
 - 12 ___ Tengo una red de amigos y conocidos.
 - 13 ___ Tengo una red de amigos a quien puedo confiarle mis problemas personales.
 - 14 ___ Tengo buena salud, es decir, mi vista, oído, dentadura, están en buenas condiciones.
 - 15 ___ Soy capaz de hablar abiertamente sobre mis sentimientos cuando me siento irritado o preocupado.
 - 16 ___ Converso regularmente sobre problemas domésticos, es decir, sobre tareas del hogar, dinero, problemas de la vida cotidiana con las personas que viven conmigo.
 - 17 ___ Por lo menos una vez a la semana hago algo para divertirme.

- 18 ___ Soy capaz de organizar racionalmente mi trabajo.
19 ___ Tomo menos de tres tazas de café o té o refresco de cola al día.
20 ___ Durante el día me dedico a mí mismo un rato de tranquilidad.
Total: _____

Anexo 3. Escala para valorar el nivel de estrés

Instrucciones: lea detenidamente esta prueba y responda Sí o No de la forma más sincera posible a cada una de las frases que aparecen a continuación; en la tercera frase subraye los síntomas que usted padece.

- ___ Tiene dificultades para conciliar el sueño.
___ Durante la noche se interrumpe el sueño, con frecuencia tiene períodos de desvelos.
___ Sufre de indigestión ___ dolores de cabeza ___, palpitaciones ___, dolores musculares ___, diarreas ___, mareos ___, salpullidos en la piel.
___ Se irrita fácilmente.
___ Encuentra dificultades para desconectarse relajarse o leer un libro.
___ Le molesta las personas que trabajan o hablan despacio.
___ Se sirve del tabaco, alcohol o tranquilizantes para relajarse.
___ Siempre anda con una prisa para terminar las cosas.
___ Se siente contrariado cuando se retrasan o lo hacen esperar.
___ Se siente indebidamente cansado al finalizar la jornada laboral.
___ Siente desasosiego cuando no tiene algo concreto que hacer.
___ Su médico, su familia, lo consideran a usted que es demasiado nervioso.
___ A veces se siente tan cansado que no puede concretarse a pensar con claridad.

Conflicto de intereses

No se declara conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Yosvany Herrero Solano: realizó la selección de la muestra y el diseño metodológico.

Yordany Arias Molina: aplicó el cuestionario y la escala de evaluación del estrés.

Yuleimy Cabrera Hernández: realizó el procesamiento estadístico e interpretación de los resultados.