

Estrés ambiental en instituciones de la salud

Una revisión teórica de la valoración psicoambiental

LAURA ROLDÁN TALENS
al119303@uji.es

LIDIA LOZANO LAPIEDRA
al117121@uji.es

EVA CIFRE GALLEGO
cifre@uji.es

Resumen

Las ciencias ambientales tratan de estudiar las consecuencias de las manipulaciones ambientales hechas por el ser humano. La decoración de una habitación, el diseño de un edificio y la elección de un lugar para construir una unidad habitacional son aspectos que, en última instancia, se fundan en decisiones relativas a las clases de conducta y emociones que se desean fomentar. Precisamente en ambientes hospitalarios los factores ambientales juegan un papel especialmente significativo, ya que pueden tranquilizar, agrandar, incluso apoyar la recuperación del enfermo o por el contrario, pueden representar fuentes adicionales de estrés y molestia en un momento en el que la vulnerabilidad y sensibilidad del paciente y familiares es evidente. Con objeto de desarrollar un modelo que aporte elementos teóricos novedosos para la exploración de las interrelaciones entre los distintos factores ambientales y sociales que inciden en la experiencia de bienestar o estrés del paciente en un hospital, se realizó una revisión de investigaciones realizadas en el área de Psicología Ambiental relacionada con las emociones y conductas de las personas en relación con el entorno hospitalario. Para ello, nos hemos servido del diseño ambiental para reconocer la interrelación entre el entorno construido y el bienestar psicológico, considerando los conocimientos aportados por psicólogos de la salud, psicólogos sociales y clínicos, así como de otros profesionales como arquitectos, diseñadores e ingenieros, profesionales de la medicina y trabajo social.

Palabras clave: psicología, ambiente, bienestar, hospital, estrés.

Abstract

Environmental sciences try to study the effects of environmental manipulations made by humans. The decoration of a room, a building design and the choice of a place to build a dwelling unit are aspects that, ultimately, are founded in decisions which are relative to the kinds of behavior and emotions that you want to promote. Precisely at

hospital environments environmental factors play a particularly significant role, as they can reassure, please, even support the recovery of the patient or, conversely, may represent additional sources of stress and discomfort at the moment when the vulnerability and sensitivity of the patient and his family is evident. In order to develop a model to provide new theoretical elements for exploration of the interrelationships between the various environmental and social factors that affect the well-being and stress experience of a patient, a review of researches in the area of Environmental Psychology was done, related with emotions and behaviors of people in relation to the hospital environment. To do this, we have used environmental design to recognize the interrelationship between the built environment and psychological well-being, considering the knowledge of health, clinical and social psychologists as well as other professionals such as architects, designers and engineers, professionals of medicine and social work.

Keywords: psychology, environment, welfare, hospital, stress.

Introducción

En la actualidad, se estima que 4.794.000 pacientes son ingresados al año en hospitales españoles, con una media de estancia de 7,31 días en 2009 (CMBD – Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad). Esta cifra, bastante elevada, se incrementa todavía más si incorporamos a los familiares/acompañantes de dichos pacientes durante sus días de estancia, además del personal sanitario. Por ello, es importante el planteamiento de cuidar no solo la salud física, sino también la salud psicológica (y ocupacional, en el caso del personal sanitario) de esta parte tan importante de la población. Desde un planteamiento de la Psicología Ambiental, consideramos que parte del cuidado de esa salud psicológica puede recaer en el ambiente físico del hospital donde el paciente se encuentra ingresado.

La relación entre el comportamiento humano y el medio construido es un tema que viene despertando un gran interés entre los investigadores, siendo numerosos los trabajos científicos que tratan de describir y explicar dicha relación. Sin embargo, son escasas las investigaciones realizadas en instituciones de la salud, de ahí que nos centremos en este ámbito, dada la importancia de acelerar la recuperación del paciente.

Por ello, el objetivo de este trabajo es elaborar un modelo teórico desde la Psicología Ambiental que relacione el ambiente construido con el bienestar psicológico en hospitales, con el objetivo aplicado de, a partir de ahí, poder construir hospitales cuyas características favorezcan al paciente y al personal sanitario.

Pero ¿qué es la Psicología Ambiental?

Son varias las disciplinas interesadas en establecer las interrelaciones conceptuales y empíricas entre la psicología y las ciencias ambientales, tales como la psicología ambiental, la geografía conductual, arquitectura psicológica y la biología social (Roth, 2000).

En todas ellas, aunque tienen el mismo objeto de estudio (estudiar el comportamiento humano con respecto al medio construido), sus enfoques y aproximaciones son diferentes.

Centrándonos en la Psicología Ambiental, disciplina en la que se enfoca nuestro proyecto, los avances teóricos son recientes y datan solo de hace tres o cuatro décadas. En este

periodo, se han propuesto varias perspectivas teóricas en ambiente y conducta; estas conceptualizaciones reflejan una progresión de las perspectivas más integrativas, complejas y dinámicas en las transacciones entre la gente y su escenario cotidiano (Clitheroe, Stokols y Zmuidzinas, 1998).

El término Psicología Ambiental habría sido utilizado por primera vez por Brunswick (Aragón y Amérigo, 1998) durante la década de los años cuarenta. A partir de aquí, son muchos los autores que han intentado poner una definición de la Psicología Ambiental; Aragón y Amérigo (1998) hacen un recuento de las más importantes. Algunas de ellas resaltan las relaciones con el entorno físico (Holahan, 1982), otras hacen referencia a lo social como parte del ambiente (Stokols y Altman, 1987), mientras que hay que enfatizan procesos cognitivos, experienciales y emocionales (Darley, Gilbert, Lindzey y Aronson, 1985).

De esta manera, según Roth la Psicología Ambiental debería definirse como la interdisciplina que se interesa por el análisis teórico y empírico de las relaciones entre el comportamiento humano y su entorno físico construido, natural y social. Dichas relaciones pueden asumir dos modalidades; una que ubica la conducta como efecto de las propiedades ambientales y otra que la sitúa como causa de las modificaciones de este.

En tanto interdisciplina, esta definición enfatiza la necesidad de que la Psicología Ambiental incorpore las aportaciones de otras disciplinas, en particular de las ciencias socio-ambientales (ecología, arquitectura, urbanismo, sociología, diseño, geografía...).

En este proyecto nos decantamos por el enfoque centrado en la conducta como causa de las modificaciones del ambiente y enfatizamos en la relación entre las emociones negativas, como el estrés ambiental, y los beneficios de aplicar dicha interdisciplinariedad.

Relación entre Psicología Ambiental y Bienestar Psicológico

El estudio del bienestar psicológico es un tema de estudio complejo, que engloba principalmente el estudio de las emociones bien en un contexto específico (por ejemplo, bienestar psicológico en el trabajo) o bien en global (felicidad...) sobre el cual no se llega a un consenso conceptual. El bienestar subjetivo forma parte de la calidad de vida de la persona y puede verse relacionado con el estrés ambiental.

A grandes rasgos, podemos definir el estrés ambiental como la reacción de la persona ante una situación concreta en la que se presenta un conjunto de variables ambientales cuya disposición e intensidad hace que sean percibidas como aversivas para la persona.

Sabemos que la elección de los colores apropiados para pintar un ambiente no solo debería estar relacionada con el gusto particular por ciertas tonalidades, sino que además es interesante considerar las sensaciones y reacciones que esos colores producen sobre las personas que interrelacionan con los ambientes pintados. Al igual que con el color, también hay que considerar las formas, la iluminación, la temperatura...

Los efectos psicológicos de los colores que se han podido comprobar son básicamente de dos tipos: los que se definen como directos, los cuales hacen que un ambiente parezca alegre o sombrío, frío o cálido, etc.; y los indirectos, relacionados con los afectos y con asociaciones subjetivas u objetivas de los individuos frente a los colores, las formas... Esta característica subjetiva de la apreciación de los colores y del ambiente en su totalidad hace que los efectos secundarios sean los más discutidos, ya que pueden variar de acuerdo con los diferentes individuos. Destacamos que la iluminación va de la mano del color, ya que esta no solo puede modificar el color de acuerdo con la forma en que incide sobre la superficie pintada, sino que además puede «crear un ambiente» por sí misma.

Si nos adentramos más en la teoría del color podemos destacar algunos aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de seleccionar los colores para instituciones de la salud por ejemplo el color rojo es el color del fuego y de la sangre, produce calor. Es el más caliente de los colores cálidos, se relaciona con la pasión, los impulsos y el peligro, aumenta la tensión muscular, el deseo y la excitación. Activa la circulación y por ende acelera las palpitaciones, eleva la presión arterial y acelera la respiración.

Es el color de la vitalidad y la acción, ejerce una influencia poderosa sobre el humor de los seres humanos. Si ocupa grandes espacios en una habitación puede resultar atabalante, en cambio si se utiliza en pequeños detalles brinda calidez. Su aspecto negativo es que puede generar actitudes agresivas, incluso despertar la cólera, por eso no sería un color adecuado para el objetivo que vamos persiguiendo. Por otra parte, el verde es un color sedante, hipnótico, anodino. Resulta eficaz en los casos de excitabilidad nerviosa, insomnio y fatiga. Disminuye la presión sanguínea, bajando el ritmo cardíaco. Dilata los capilares aliviando neuralgias y jaquecas. El verde es un color sedativo, ayuda al reposo y fortifica la vista.

Es fresco y húmedo, induce a los hombres a tener un poco de paciencia. El color verde sería uno de los más idóneos para utilizar en ambientes hospitalarios por su influencia beneficiosa al sistema nervioso.

Dentro del ambiente hospitalario creemos que se debe cuidar especialmente el diseño de las habitaciones hospitalarias centrándonos bien en cada uno de sus detalles. Ese ambiente va a determinar en gran medida el proceso de recuperación del paciente y en el estrés que puede desarrollar o no, por eso, incidimos en los detalles que deben ser especialmente cuidados. El medio más adecuado para conseguir descanso y reposo cuando la persona enferma es una cama cómoda y un ambiente adecuado. Dependiendo del motivo de la estancia, así como de la gravedad del enfermo, las habitaciones pueden ser diferentes para adaptarse a los cuidados que precise. Además, pueden estar en la UCI, en una zona de aislamiento, en cuidados posquirúrgicos, etc.

Pero independientemente de la zona donde se encuentre el paciente, existen una serie de características comunes que deben cumplir todas las habitaciones hospitalarias que son las siguientes:

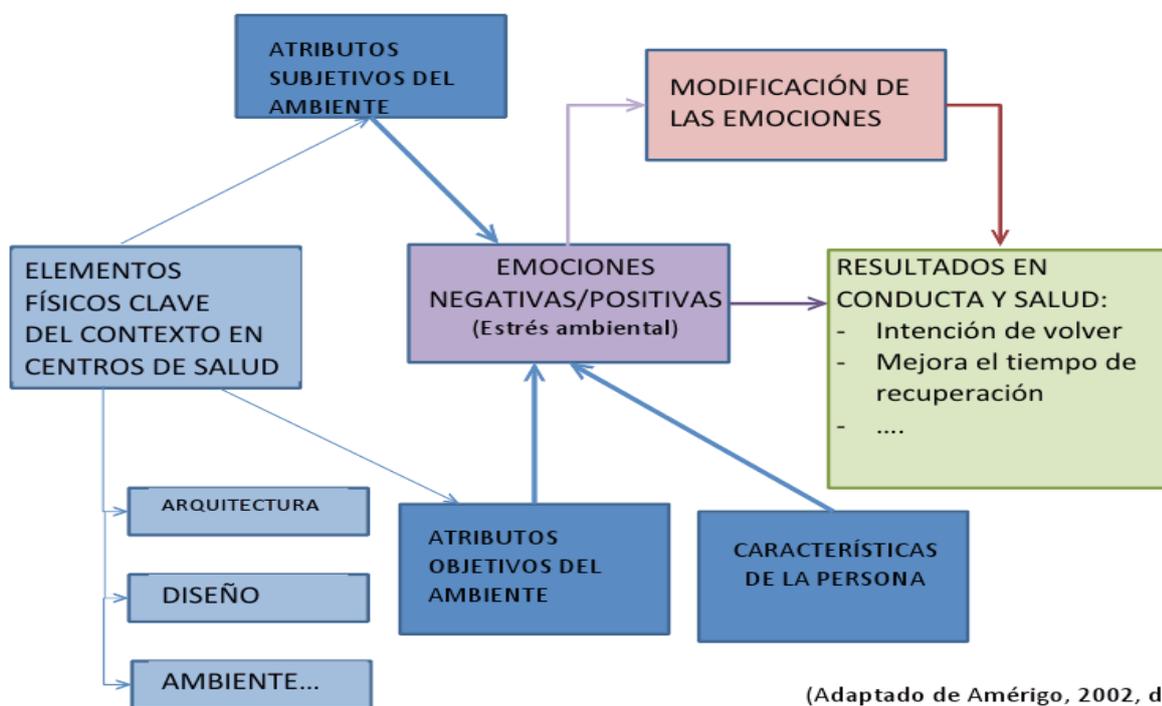
- Higiene adecuada, a cargo del personal auxiliar de enfermería, que también se encarga de como de la recogida de sus excretas y de hacer las camas con el fin de proporcionarle comodidad y seguridad.
- Ventilación: el aire se renueva cuando se abren las ventanas brevemente, durante unos quince minutos, mientras se limpia la habitación o se arregla la cama del paciente. También se consigue una buena ventilación con sistemas de climatización de aire instalados en el edificio. Así no se precisa abrir puertas ni ventanas.
- Temperatura: ha de estar entre los 22 °C y los 26 °C. Hay que tener en cuenta que la temperatura a la que las personas están a gusto es variable.
- Tranquilidad y silencio: el ruido incomoda y altera el sistema nervioso de los pacientes y de sus acompañantes. Habrá que evitarlo o disminuirlo en la medida de lo posible. Para conseguirlo, se intenta que la actividad laboral sea lo más silenciosa posible y se asesora a los pacientes y visitas para que hablen en un tono moderado.
- Iluminación: si es adecuada, resulta ampliamente beneficiosa para la recuperación de los pacientes, sobre todo la luz solar. La luz eléctrica en los hospitales se dispone de diferentes maneras: en la cabecera de la cama, en el techo de la habitación, y por la noche existirá una luz auxiliar encendida que permita la orientación.

Proponemos, pues, centrarnos en aspectos ambientales como los recién mencionados que ayuden tanto a pacientes como a trabajadores de los hospitales mejorar su estancia en los hospitales, reduciendo así el estrés ambiental que en ellas se puede crear.

Con la intención de mitigar el estrés ambiental en las instituciones de la salud hemos propuesto el siguiente modelo teórico.

Más allá de lo que conocemos: Propuesta de un Modelo teórico.

Con la intención de mitigar el estrés ambiental en hospitales, hemos propuesto el siguiente modelo teórico partiendo de los resultados previos que conocemos, derivados de los conocimientos desarrollados en la Psicología Ambiental. El modelo teórico se presenta a continuación, siendo una adaptación de Amérigo (2002) de Satisfacción residencial.



Partimos de la base de que los elementos físicos clave del contexto en centros de salud son: La arquitectura, el diseño, el ambiente... los cuales poseen atributos que se dividen en dos partes: los atributos objetivos del ambiente (como los anteriormente mencionados: higiene, ventilación, luz...) y los atributos subjetivos del ambiente (destacando el apego a la zona, las relaciones con los residentes e interinos, la percepción de la infraestructura y equipamiento del ambiente hospitalario). Ambos (junto con las características de la persona como la experiencia personal, edad, sexo, cultura...) influyen directamente en las emociones tanto positivas como negativas que el individuo puede sentir y que son determinantes a la hora de considerar el grado de estrés ambiental que sufre el sujeto. Partiendo de esta base, podemos inferir que modificando las emociones negativas que desarrolla el sujeto en este contexto podríamos obtener resultados muy interesantes, mejorando así el tiempo de recuperación y la intención de volver, si fuese necesario, para beneficiarse de las condiciones óptimas que le producen bienestar y alejan considerablemente cualquier emoción negativa que produzca estrés en cuanto al ambiente se refiere.

Futuros pasos

El presente estudio supone un primer acercamiento al interesante mundo de la investigación en Psicología Ambiental. Pretendemos continuar esta investigación destacando la importancia de adoptar un enfoque holístico para la promoción de la salud en ambientes hospitalarios, reconociendo de este modo que el entorno no es neutral, sino que puede aumentar o reducir el estrés experimentado, tanto por los pacientes como por los acompañantes o los profesionales. Esperamos que este trabajo suponga un primer paso en dicha promoción.

También hay que destacar la importancia de continuar esta línea de investigación en general, y sobre todo en la Universitat Jaume I de Castellón con la puesta en marcha de la nueva Facultad de Ciencias de la Salud.

Referencias bibliográficas

- Amérigo, M. (2002). A psychological approach to the study of residential satisfaction. En G. Francescato, T. Gärling, T. & Aragonés, J. I. (eds.), *Residential environments: Choice, satisfaction, and behavior* (81-99). Westport, Conn: Bergin & Garvey.
- Aragonés, J. I. & Amérigo, M. (1998). *Psicología ambiental*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Arias, A. V., Morales, J. F., Nouvilas, E. & Martínez Rubio, J. L. (2013). *Psicología Social Aplicada*. Madrid: Editorial Panamericana.
- Clitheroe Jr., H. C, Stokols, D. & Zmuizdzinas, M. (1998). Conceptualizing the context of environment and behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 18(1), 103-112.
- Darley, J. M., Gilbert, D. T., Lindzey, G. & Aronson, E. (1985). *The handbook of social psychology*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Holahan, Ch. J. (1984). Review of Cognition and Environment: Functioning in an Uncertain World. *PSYCCRITIQUES*, 29(1), 79.
- Resultados y calidad del sistema sanitario público de Andalucía. Edición 2012. Escuela Andaluza de Salud Pública - Servicio Andaluz de Salud - Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Depósito Legal: GR 1229-2012.
- Roth, E. (2000). Psicología ambiental: interfase entre conducta y naturaleza. *Revistas Bolivianas*, 8, 63-78.
- Stokols, D. (1995). The paradox of environmental psychology. *American Psychologist*, 50(10), 821-837.
- Stokols, D. & Altman, I. (1987). *Handbook of Environmental Psychology*. John Wiley y Sons, New York, 1987.
- Valera, S., Pol, E. & Vidal, T. (2012). Variables ambientales y comportamiento. *Psicología Ambiental: Elementos básicos*. Obtenido de la red internet <http://www.ub.edu/dppss/psicamb/uni4/index.htm> el 3 de diciembre de 2012.