

Índice

Presentación	15
Superando el desfase entre el desarrollo de la psicología de la salud y su incipiente profesionalización	17
1. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en el asma bronquial (María Isabel Vázquez, Esther Romero-Fraile y Eva Sáñez)	23
1. Introducción	23
2. La significación de los factores psicológicos en el asma bronquial y sus implicaciones para la intervención psicológica	24
3. Técnicas de relajación	26
4. Técnicas de biofeedback	35
5. Terapia familiar	40
6. Programas de automanejo	44
7. Conclusiones	47
Referencias	49
2. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en el cáncer (Antoni Font Guiteras)	57
1. Descripción del problema y delimitación de áreas y objetivos de la intervención psicológica	57
2. Descripción, revisión y valoración de las intervenciones psicológicas	60
3. Análisis y conclusiones sobre las intervenciones revisadas	75
4. Reflexiones y sugerencias	84
5. Conclusiones	86
Referencias	86
3. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en los trastornos cardiovasculares (Enrique G. Fernández-Abascal, María Dolores Martín Díaz y Francisco Javier Domínguez Sánchez)	93
1. Introducción	93
2. Factores de riesgo modificables	94
3. Modificación de factores de riesgo y efectividad de los programas de rehabilitación	103
4. Técnicas de intervención conductual	108
5. Programas de tratamiento y rehabilitación	109

6. Conclusiones	111
Referencias	113
4. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en el dolor crónico (Marta I. Díaz García, María Isabel Comeche Moreno y Miguel A. Vallejo Pareja)	123
1. Introducción	123
2. Descripción y valoración de las intervenciones	124
3. Relajación	125
4. Técnicas de biofeedback	126
5. Intervenciones cognitivas	128
6. Intervenciones conductuales	129
7. Programas multicomponente	130
8. Factores de optimización de resultados	132
9. Predictores de la eficacia de los tratamientos en dolor crónico	133
10. Conclusiones: ¿qué se ha logrado y qué nos falta?	134
Referencias	135
5. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en la dismenorrea primaria (Cristina Larroy García).....	141
1. Introducción	141
2. Descripción, etiología y sintomatología de la dismenorrea primaria	143
3. El tratamiento de la dismenorrea primaria	146
4. Consideraciones finales	153
Referencias	154
6. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en las enfermedades reumáticas: el caso de la fibromialgia (María Ángeles Pastor Mira, Nieves Pons Calatayud, Ana Lledó Boyer, Maite Martín-Aragón Gelabert, Sofía López-Roig, María del Carmen Terol Cantero y Jesús Rodríguez-Marín)	157
1. Introducción	157
2. Tratamientos unimodales	160
3. Tratamientos multimodales	160
4. Conclusiones	165
Referencias	166
7. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en el síndrome del intestino irritable (Concepción Fernández Rodríguez)	169
1. Introducción	169
2. Tratamientos médicos	170
3. Tratamientos psicológicos	172
4. Conclusiones	177
Referencias	183
8. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en la enfermedad inflamatoria intestinal (Elena García-Vega)	187
1. Descripción del trastorno y delimitación de las áreas y objetivos de la intervención psicológica	187

2. Descripción y valoración de las intervenciones	189
3. Conclusiones	194
Referencias	195
9. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en la infección por el virus de inmunodeficiencia humana (Albert Tuldrà, Isabel Izquierdo, Carmina R. Fumaz y María José Ferrer)	199
1. La infección por el VIH: situación actual	199
2. Necesidades de intervención psicológica en VIH	199
3. Intervenciones en prevención primaria	200
4. Intervenciones ante los trastornos emocionales relacionados con el VIH	204
5. Intervenciones en adhesión a los tratamientos antirretrovirales	205
6. Intervenciones en el entorno de la persona enferma	206
7. Conclusiones	206
Referencias	208
10. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en diabetes (Jesús Gil Roales-Nieto y José Luis Ybarra Sagarduy)	215
1. Diabetes mellitus. Tipos y características	215
2. Complicaciones de la diabetes mellitus. Crónicas y agudas	216
3. Aspectos psicológicos de la diabetes mellitus	217
4. Aspectos psicológicos que desequilibran el objetivo del tratamiento	218
5. Tratamiento de la diabetes mellitus	220
6. Intervención psicológica en diabetes: ámbito y aplicaciones	221
7. Conclusiones	235
Referencias	236
11. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en enfermos terminales (María Pilar Barreto Martín y Eivira Martínez Besteiro)	243
1. Introducción	243
2. El movimiento de los cuidados paliativos	245
3. Objetivos fundamentales en cuidados paliativos	246
4. La intervención psicológica en cuidados paliativos	247
5. Eficacia de las intervenciones	250
6. Conclusiones	252
Referencias	253
12. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en los trastornos del sueño (Elena Miró, Ana I. Sánchez y Gualberto Buela-Casal)	255
1. Introducción	255
2. Disomnias	255
3. Parasomnias	256
4. Conclusiones	277
Referencias	281

13. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en el tabaquismo (Jesús Gil Roales-Nieto)	287
1. Introducción	287
2. Panorámica de las intervenciones para dejar de fumar	292
3. Eficacia de los tratamientos para dejar de fumar	296
4. Análisis comparativo de la eficacia de los tratamientos del tabaquismo	333
Referencias	340
14. Guía de tratamientos psicológicos eficaces en la promoción de la salud: el caso del alcohol (Rafael Ballester Arnal y María Dolores Gil Llario)	353
1. Introducción	353
2. Qué debe incluir un programa de promoción de la salud	357
3. La evaluación de los programas de promoción de la salud	358
4. El interés y la necesidad de evaluar los programas de salud	360
5. Una asignatura pendiente	362
6. La eficacia de los programas de prevención del uso de sustancias	363
7. Eficacia de los programas de prevención de uso y abuso de alcohol	366
8. Conclusiones	373
Referencias	376
Resumen de los tratamientos psicológicos eficaces en el ámbito de la salud	381