

FIBROMIALGIA Y DOLOR CRÓNICO

INTRODUCCIÓN

EVALUACIÓN PREVIA:

Las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) son:

A

Las basadas en Internet y tratamientos asistidos por ordenador

Las TIC:

B

No cuentan con evidencia científica y les faltan consistencia

Si hablamos de factores genéticos en la fibromialgia:

B

Enfermedad no hereditaria, pero sí hay factores genéticos que aumentan las posibilidades de desarrollarla.

Según estudios del Ministerio de Sanidad en 2012:

A

Afecta al 2,4 % de la población española

El modelo biopsicosocial es:

B

Preventivo e integral

En la esfera social del modelo biopsicosocial, algunos de los principales agentes o profesionales implicados son:

B

Asociaciones de autoayuda e instituciones públicas y privadas

En la atención multidisciplinar:

A

El paciente siempre es la referencia y destaca la importancia del enfermo frente a la enfermedad

La disforia es un tipo de síntoma de la depresión del grupo de:

A

Síntomas afectivos

La distimia es un trastorno del estado anímico de menor intensidad que la depresión y que debe haber tenido una evolución de al menos:

C

2 años para poder ser diagnosticada

El factor conductual del dolor que trabajan las técnicas operantes se refiere a las quejas de dolor, los cambios posturales, las expresiones faciales y:

B

Las conductas de evitación

Los talleres de atención están enfocados a mejorar:

C

La atención focalizada, la sostenida, la selectiva y la alternante

TEST SECCIÓN:

La fibromialgia es una enfermedad de carácter:

B

Crónica y sin curación

Si hablamos de factores genéticos en la fibromialgia:

B

Enfermedad no hereditaria, pero sí hay factores genéticos que aumentan las posibilidades de desarrollarla.

Según estudios del Ministerio de Sanidad en 2012:

A

Afecta al 2,4 % de la población española

Los nuevos criterios diagnósticos presentes en la actualidad:

C

Se unificaron en 2010 y desde entonces son los indicados para el diagnóstico de la fm

La psicología en relación con la fm:

B

La psicología no cura la fm, contribuye a la mejora en la calidad de vida de los afecta-dos y a tratar los trastornos psicológicos asociados

MODELO BIO-PSICO-SOCIAL EN FM

TEST DE SECCIÓN:

La definición de salud por parte de la OMS es:

C

Estado de completo bienestar físico, psicológico y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades físicas

El modelo de intervención en salud bio-psico-social está compuesto por:

C

Ninguna de las anteriores es válida

El modelo biopsicosocial es:

B

Preventivo e integral

En la esfera social del modelo biopsicosocial, algunos de los principales agentes o profesionales implicados son:

B

Asociaciones de autoayuda e instituciones públicas y privadas

En la atención multidisciplinar:

A

El paciente siempre es la referencia y destaca la importancia del enfermo frente a la enfermedad

El psicólogo con respecto al manejo del dolor del paciente debe intervenir:

B

Buscando cambiar sus pensamientos, conductas y emociones, da igual la edad y sexo del paciente

Con respecto a las psicopatologías en la fm:

B

Debe ser en trabajo conjunto con la psicofarmacología, si la hubiera

Dentro de los objetivos del psicólogo al intervenir en FM debemos destacar:

C

Ambas respuestas son válidas

IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN MULTIDISCIPLINAR EN FM

TEST DE SECCIÓN:

Dentro del plan de cuidados estandarizado de la enfermería en la fm, en el manejo del dolor:

B

El enfermero puede valorar el dolor, su impacto e informar acerca del dolor

En cuanto al apoyo emocional de enfermero ante un paciente de fm:

A

Puede comentar la experiencia emocional con el paciente y ayudar en su proceso de toma de decisiones

Dentro de las funciones del enfermero con estos pacientes están:

C

Dar apoyo emocional, asesorar al enfermo y elegir el analgésico o combinación de analgésicos más adecuados

Si tuviéramos que elaborar la “guía del buen paciente”, tendría, entre otras, estas cuali-dades:

C

Conserva relaciones sociales, realiza las conductas aconsejadas por los sanitarios y hace preguntas si es necesario

La terapia ocupacional se ocupa en esta enfermedad principalmente de:

B

Se encarga de implementar las medidas para la correcta actividad de la vida cotidiana (AVC)

En la Terapia de Ejercicio Gradual (TEG) que aplican los fisioterapeutas:

A

El objetivo es que los pacientes estén activos tanto en los periodos buenos (push) co-mo en los malos (crush), teniendo así una rutina estable

En la medicina de atención primaria:

C

El diagnóstico, el diagnóstico diferencial y el tratamiento pueden y deben iniciarse en este primer escalón asistencial para garantizar una atención integral a las personas con FM

Dentro del campo de la psiquiatría, los psicofármacos más usados son:

B

Duloxetina, amitriptilina y fluoxetina

El sistema nociceptivo lo podemos definir como:

A

Integrado en nuestro sistema nervioso tiene como objetivo principal detectar cualquier posible amenaza o daño que se pueda producir en cualquier parte de nuestro organismo, en su funcionamiento habitual y en su relación con el entorno. Lo expresa mediante la sensación de dolor

El dolor neuropático:

B

Más que dolor, es un grupo de fenómenos sensitivos positivos

Partiendo de la teoría de la puerta de control, podemos diferenciar tres dimensiones o áreas para entender el dolor:

C

Dimensión física sensorial, motivacional o afectiva y cognitiva o evaluativa

En relación al estrés:

B

El estrés se puede catalogar entre eustrés (estrés "bueno"), y distrés (estrés malo)

Dentro del estrés emocional:

A

La tristeza aparece por un proceso similar al del duelo, ya que hay una pérdida importante de salud con la fm

ÁREAS DE INTERVENCIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN FM

TEST SECCIÓN:

Dentro de los conceptos fundamentales de la ansiedad podemos decir que integra dis-tintos niveles de organización del ser humano, como son el genético, fisiológico, emo-cional, comportamental y:

A

Cognitivo

La emoción presente en la ansiedad y que la diferencia del estrés a nivel conceptual es:

C

Miedo

En la fm se dan los ataques de ansiedad o ataques de pánico:

C

Con mayor prevalencia que en la población normal

Dentro de las fobias en la fm, hay que tener especial consideración con:

A

La fobia social

Los nuevos criterios diagnósticos presentes en la actualidad:

B

Puede ser causa, tener comorbilidad con la fm o desarrollarse a posteriori como conse-cuencia de la fm

La disforia es un tipo de síntoma de la depresión del grupo de:

A

Síntomas afectivos

La distimia es un trastorno del estado anímico de menor intensidad que la depresión y que debe haber tenido una evolución de al menos:

C

2 años para poder ser diagnosticada

La distimia si aparece a consecuencia de una patología crónica, como es el caso de la fm, se puede definir como:

B

Secundaria

Dentro de las disfunciones cognitivas asociadas a la fm, la memoria es una de ellas. El tipo de memoria más afectada es:

C

Memoria de trabajo

Tener un patrón de trabajo "multitarea":

C

Entorpece gravemente la fluidez de los procesos cognitivos

Podemos concluir con respecto a la fibromialgia:

B

No hay evidencia de una base neurodegenerativa, aunque si hay líneas de investigación abiertas

La fatiga presente en la fm se diferencia del síndrome de fatiga crónica:

C

La fatiga existente en la fm se puede definir como sensación de cansancio generalizado pero no intenso ni incapacitante.

Los principales motivos por los que hay inapetencia sexual en la fm son:

A

La dificultad de concentración y la dificultad para relajarse ante la relación sexual

El vaginismo se puede definir como:

B

Contracción involuntaria de los músculos del suelo pélvico que rodean la vagina. Como consecuencia de esto se origina dolor e imposibilidad de penetración

La reeducación sexual es imprescindible en:

B

Dispaurenia

En la mediación familiar en la fm el psicólogo tiene como objetivos principales:

C

Ambas son correctas

La evaluación psicológica en el tratamiento cognitivo conductual (TCC) de la fm se puede dividir en:

B

Entrevista y recogida de datos, pruebas psicométricas y autorregistros

Las pruebas psicométricas en la evaluación de la fm tienen como función:

A

Definir de forma más precisa el perfil del afectado

El Cuestionario de impacto de la fibromialgia (FIQ) evalúa:

C

Capacidad funcional

El autorregistro más importante o “cuestionario estrella” es:

A

Diario del dolor

TRATAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL EN FM

TEST DE SECCIÓN

La primera fase del tratamiento cognitiva conductual en la fm es:

A

Planificar un programa fijo de actividades y descansos

La 6ª y última fase en el tratamiento cognitivo conductual de la fm:

B

Aprender y consolidar los logros, prevenir las recaídas y avanzar

La distorsión cognitiva más frecuente que provoca el dolor en los afectados de fm es:

B

Catastrofización

Las técnicas de resolución de problemas son especialmente útiles para:

B

Fomentar un mejor manejo de nuestra vida social, crisis de pareja, síntomas depresivos, estrés y ansiedad.

La llamada aspirina conductual es:

A

Una técnica de respiración abdominal o diafragmática

El factor conductual del dolor que trabajan las técnicas operantes se refiere a las quejas de dolor, los cambios posturales, las expresiones faciales y:

B

Las conductas de evitación

La técnica de inoculación al estrés de Meichembaum es una técnica:

C

Combinación de técnicas cognitivas y conductuales

La terapia de aceptación y compromiso es muy útil en fm porque:

B

Se basa en aceptar el sufrimiento, y por tanto, en dejar a un lado la evitación como estrategia de afrontamiento

PROBLEMAS PSICOSOCIALES RELACIONADOS CON LA FM

TEST DE SECCIÓN:

Las sospechas de simulación entre los pacientes de fm:

B

Es un hecho innegable, presente en la fm y en muchas patologías crónicas asociadas al dolor

En las facultades de medicina de España actualmente:

B

La fm no forma parte de los planes de estudio en la actualidad

El hecho de que no se forme lo suficiente a los profesionales sanitarios en esta enfermedad supone:

C

Ambas son verdaderas

En relación a las denominadas tradicionalmente como pseudociencias, podemos concluir que:

B

Salvo la acupuntura, y más en concreto la electroacupuntura, ninguna ha demostrado ningún tipo de beneficio terapéutico

TRATAMIENTO GRUPAL EN FM

TEST DE SECCIÓN

El objetivo transversal y fundamental en el trabajo grupal con afectados fm es:

A

El Intercambio de experiencias y crear una red de apoyo informal para el enfermo.

Uno de los talleres más demandados en asociaciones y colectivos de afectados son:

A

El atención y memoria

Los talleres de atención están enfocados a mejorar:

C

La atención focalizada, la sostenida, la selectiva y la alternante

En los talleres de funciones ejecutivas hay que tener en cuenta:

B

Que el nivel de dificultad de estas tareas sean utilizados con flexibilidad.

NUEVAS TECNOLOGÍAS EN FM

TEST DE SECCIÓN

Las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) son:

A

Las basadas en Internet y tratamientos asistidos por ordenador

Las TIC:

B

No cuentan con evidencia científica y les faltan consistencia

Las aplicaciones móviles en la fm:

C

Promueven un papel más activo del paciente

Un elemento muy relevante que aporta la realidad virtual para disminuir el dolor es:

B

La distracción como factor que promueve la sensación de control sobre el dolor

