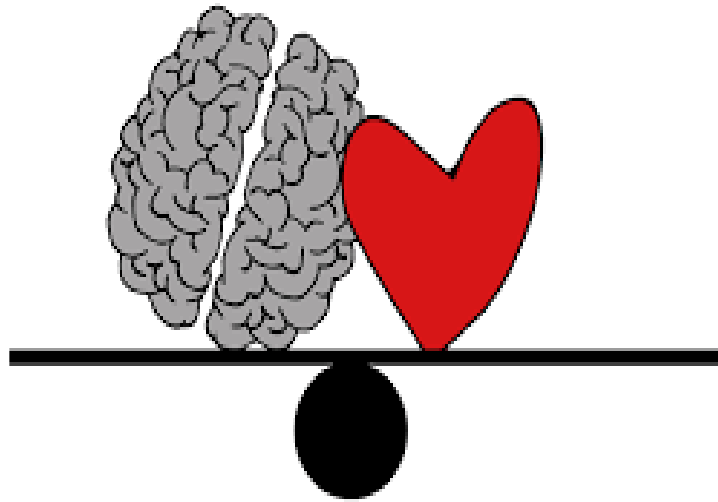


# Psicología y salud



La psicología es la ciencia que estudia el comportamiento de los organismos, para lo cual recurre al método científico para estudiar las variables que influyen en la conducta de las personas, a nivel cognitivo, emocional y motor.



La salud es conceptualizada como el completo estado de bienestar biopsicosocial autopercebido, y se refiere al adecuado funcionamiento de las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales del individuo.



La psicología de la salud es el área de la psicología contemporánea que se encarga del estudio científico de los factores psicológicos de la salud (bienestar) y enfermedad, en términos de evaluación, prevención e intervención.

# Orígenes de la conducta humana



Nuestra conducta (hábitos saludables, buscar cuidados médicos, obedecer las recomendaciones de los médicos, etcétera) tiene un efecto inmenso en nuestra salud.

Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico.

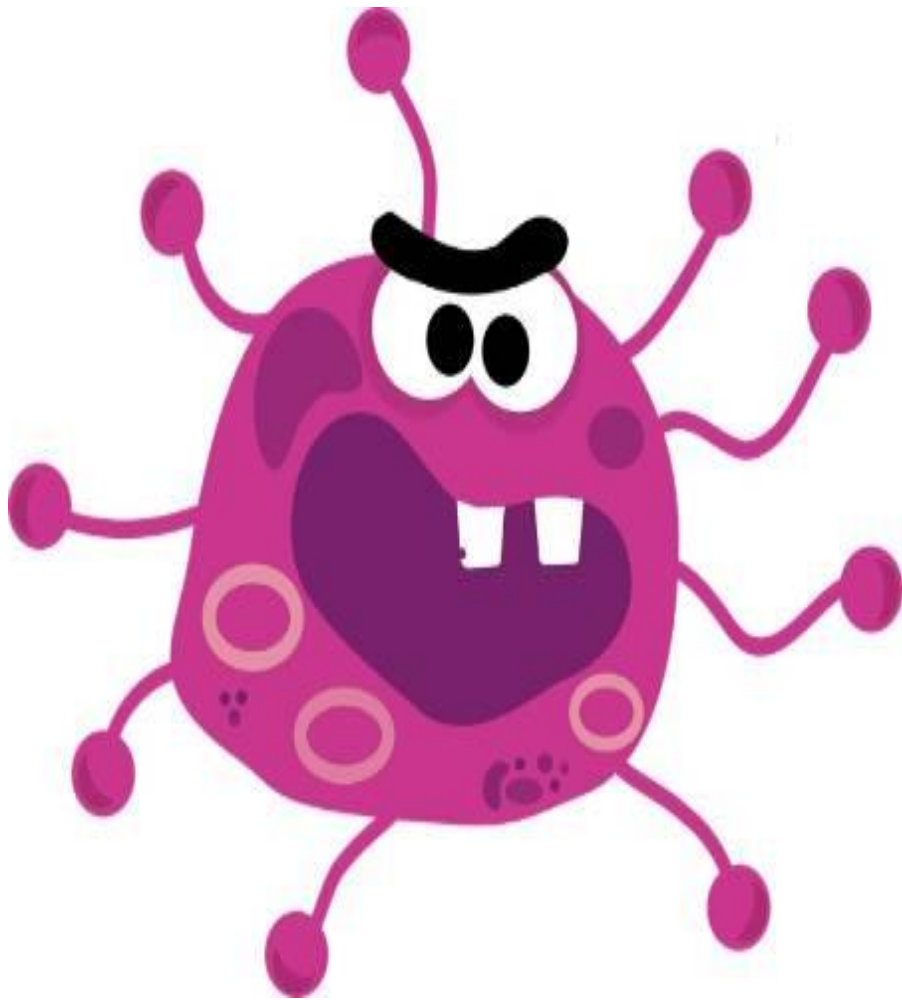
Sentimientos de ser amados y apoyado por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes, Diversas intervenciones pueden reducir el dolor y sufrimiento experimentado tras una operación y acelerar el proceso de curación



El estado psicológico con más claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés,

Habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud, extendiéndose desde la enfermedad cardíaca coronaria, al cáncer y supresión del sistema autoinmune.





Podemos hablar de patógenos conductuales y de inmunógenos conductuales.

Los patógenos conductuales son aquellas conductas que hacen a uno más susceptible a la enfermedad.

Por ejemplo, fumar, beber alcohol, etcétera, principales causas de muerte y factores de riesgo asociados.

# Los inmunógenos conductuales

Son aquellas conductas que reducen el riesgo del sujeto



1) Dormir de 7 a 8 horas;

2) Desayunar casi todos los días.

3) Tres comidas al día, sin picar entre ellas.

4) Mantener el peso corporal dentro de los límites normales.

5) Practicar ejercicio físico regularmente.

6) Uso moderado del alcohol o no beberlo.

7) No



Las acciones de toda una colectividad, la sociedad, también influyen sobre nuestra salud.



En nuestro entorno podemos encontrarnos con riesgos ambientales tales como la contaminación del aire, agua y suelo, o sustancias tóxicas (insecticidas y productos químicos peligrosos) y radiaciones naturales o provocadas



Estos elementos encierran un potencial para matar, hacer daño y enfermar a los individuos. Ejercen influencias significativas sobre la salud en comunidades enteras.



Todo lo anterior ha desembocado en una idea hoy bien asumida de la necesidad de hacer prevención (prevención primaria), la cual consiste en adoptar medidas para prevenir la enfermedad en aquellas personas que actualmente gozan de buena salud.

## **Estrategias para la prevención primaria**

**1) cambiar los hábitos negativos de salud de los sujetos (por ejemplo, fumar, beber, dieta)**

**2) prevenir los hábitos inadecuados desarrollando en primer lugar hábitos positivos y animando a la gente adoptar los mismos (por ejemplo, programas de prevención de fumar entre los adolescentes)**

# Las conductas de salud.

Son conductas en las que toma parte un individuo, cuando goza de buena salud, con el propósito de prevenir la enfermedad

Estas incluyen un amplio abanico de conductas, desde dejar de fumar, perder peso, hacer ejercicio hasta comer adecuadamente.



El concepto de conducta de salud contempla esfuerzos en reducir los patógenos conductuales y practicar las conductas que actúan como inmunógenos conductuales.

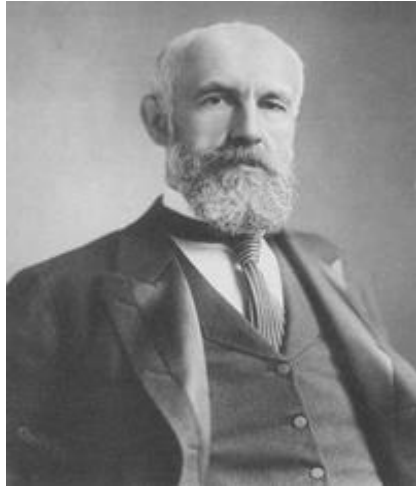


Las conductas de salud no ocurren en un vacío. Para comprender tales conductas uno debe comprender los contextos en que ocurren



Este contexto comprende una constelación de factores personales, interpersonales, ambientales, institucionales, que incluyen aspectos como política pública, ambiente físico y social, prácticas institucionales e influencias interpersonales

# Inicio de la psicología de la salud



Stanley Hall en  
1904



William James en  
1922

Abordaron  
cuestiones de  
salud en sus  
escritos.

El interés profesional e investigador en esta área creció relativamente poco hasta los años setenta

En la década de los 60 se comenzó a plantear la necesidad de intervenir en los servicios de salud

En 1978 se forma la división de la psicología de la salud de la American Psychological Association (APA), naciendo así formal, institucional y profesionalmente la psicología de la salud.

Factores que han contribuido. Al desarrollo de la psicología de la salud.

1er. Lugar, El cambio en la concepción de los términos de salud y tener buena salud.

2do. Lugar, El cuestionamiento del modelo biomédico, modelo dominante en medicina. Téngase presente que en dicho modelo, basado en el reduccionismo y en el dualismo mente-cuerpo

3ro. Lugar, El cambio en los patrones de enfermedad.

El concepto de salud ha sido redefinido en términos más positivos como un completo estado de bienestar físico, mental y social (Stone, 1979)

Modelo biomédico, se focaliza en los aspectos físicos de la salud y la enfermedad e ignora los factores psicológicos y sociales

La reducción en la incidencia de dichas enfermedades y el incremento en la longevidad ha dejado paso a las enfermedades crónicas. La mayoría de estas enfermedades están relacionadas con nuestra conducta y son prevenibles.

Nacemos con buena salud y enfermamos como resultado de una conducta y unas condiciones ambientales inadecuadas, como afirma Knowles (1977). Fruto de ello, los factores psicológicos han pasado a un primer plano, ya que los principales problemas de salud de nuestro tiempo están estrechamente relacionados con nuestra conducta.

En cuarto lugar, cuestiones de índole económica han jugado un papel determinante en la consideración de los factores psicológicos y conductuales en la salud. Los costos por cuidados de salud se han disparado.

Factores económicos junto con el cambio en los patrones de enfermedad han provocado un giro hacia medidas preventivas y, especialmente, en cambiar las conductas no saludables.

En quinto lugar, la madurez de la tecnología conductual ha contribuido de modo claro a la emergencia de la psicología de la salud en ese momento histórico (Agras, 1982), como un hecho casi natural al tener éxito en la salud mental y quedar a un paso la salud física que tiene clara relación con los factores psicológicos y conductuales





Matarazzo (1980) definió la psicología de la salud como: "El agregado de las contribuciones educativa, científica y profesional de la disciplina de la psicología para la promoción y el mantenimiento de la salud, la prevención y tratamiento de la enfermedad, y la identificación de los correlatos etiológicos y diagnósticos de la salud, la enfermedad y disfunciones relacionadas"

**El campo de la psicología de la salud comprenden varias áreas ocupándose de:**

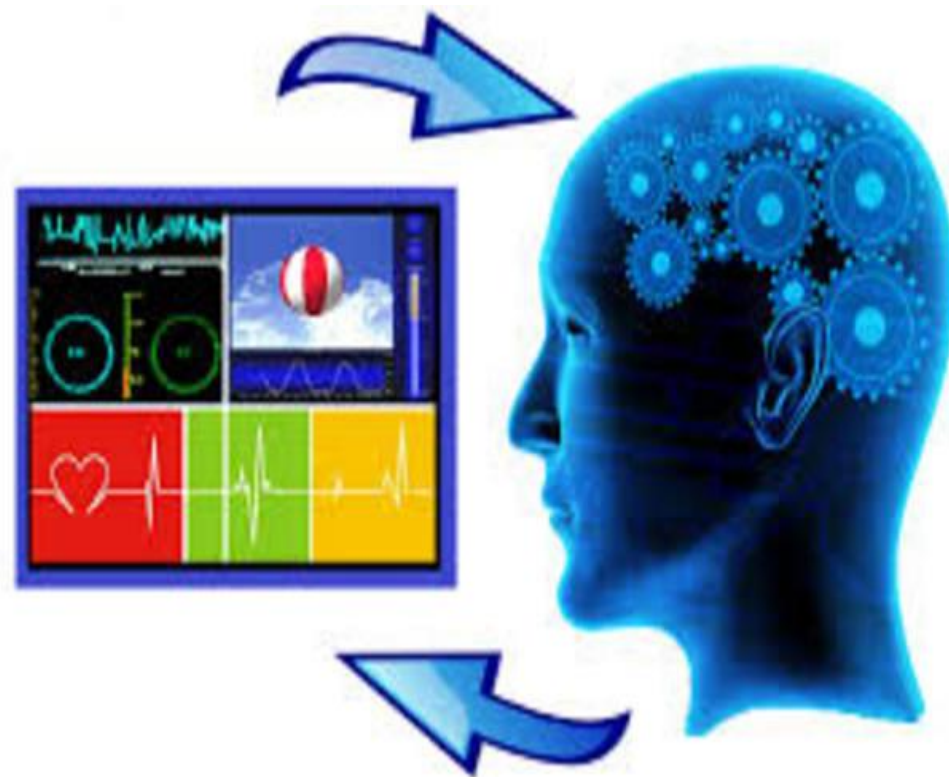
1) La promoción y el mantenimiento de la salud

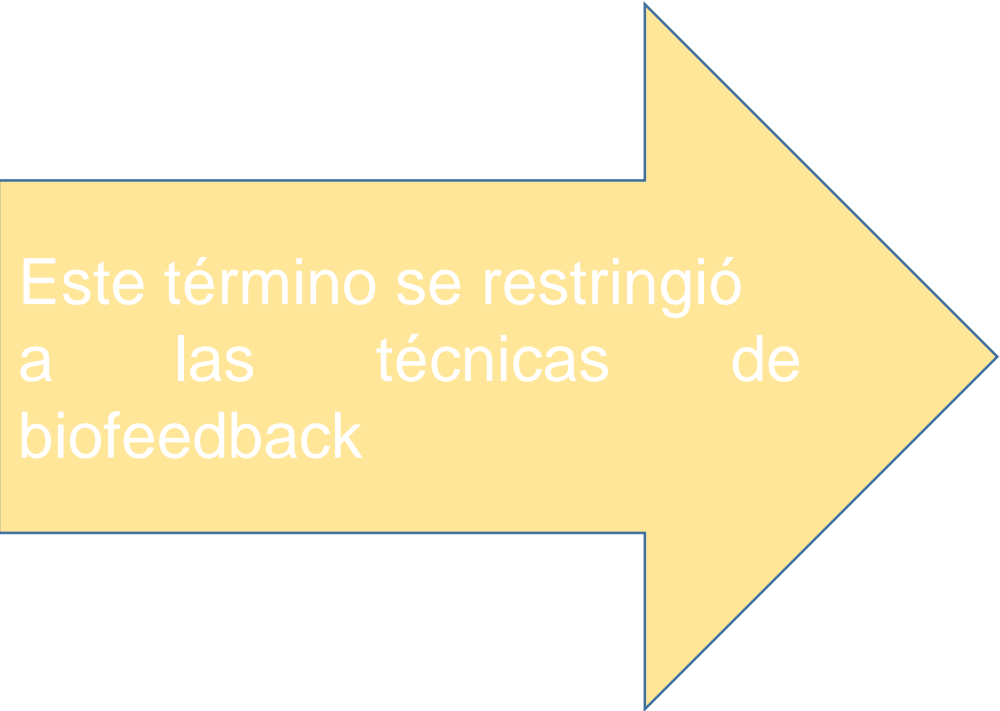
2) La prevención y el tratamiento de la enfermedad

3) Los factores asociados con el desarrollo de la enfermedad.

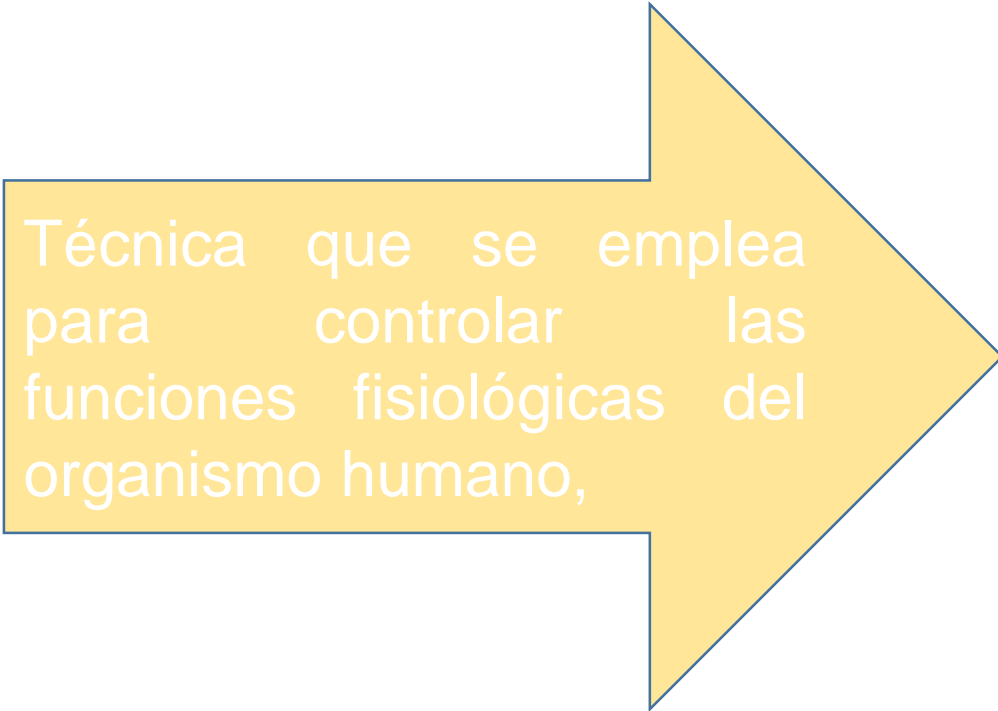
# Áreas Relacionadas con la psicología de la salud

# Medicina comportamental





Este término se restringió  
a las técnicas de  
biofeedback



Técnica que se emplea  
para controlar las  
funciones fisiológicas del  
organismo humano,

**Biofeedback:** Aprender a controlar el cuerpo para mejorar la salud.

"La medicina comportamental es el campo interdisciplinario que se ocupa del desarrollo e integración del conocimiento y las técnicas, propios de las ciencias comportamental y biomédica, relacionados con la salud y la enfermedad, y de la aplicación de este conocimiento y estas técnicas a la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación"

Los factores que han colaborado al desarrollo de la medicina comportamental han sido:

1) El cambio en los patrones de mortalidad y morbilidad, pasándose de enfermedades infecciosas a enfermedades funcionales, trastornos asociados al tipo de vida y degenerativos.

2) La mayor parte de los retos actuales en el área de la salud tienen que ver con el diagnóstico y tratamiento de enfermedades crónicas, muy influenciadas por el estilo de vida de las personas (no ya de enfermedades agudas)

3) El hecho de que al trabajar de forma independiente los investigadores biomédicos y conductuales no han sido capaces de explicar satisfactoriamente por qué en igualdad de condiciones según sus criterios, algunas personas enferman y otras no, o presentan distinto grado de enfermar

4) La madurez alcanzada en la investigación de las ciencias sociales y conductuales, tanto en sus desarrollos como en sus logros, así como los avances en epidemiología conductual

5) El interés que progresivamente se ha despertado por los temas de prevención de enfermedades, salud pública o "salud comportamental", en parte provocado por el drástico incremento en los costos de los cuidados médicos

6) El resurgir y rápido desarrollo de la psicología médica, que ha añadido una dimensión de aplicación clínica de la que carecía la medicina psicosomática.

7) La evidencia de la importancia de los factores conductuales en la salud y en la enfermedad a partir tanto de estudios clínicos como epidemiológicos y experimentales.



La medicina  
comportamental  
contempla como  
objetivos básicos

2) Entrenar a los  
profesionales de la salud  
para que mejoren sus  
intervenciones

4) La modificación de  
patrones de conducta  
para la prevención de  
enfermedades

1) La  
intervención  
directa

3) Entrenar a los  
pacientes en seguir  
adecuadamente lo  
prescrito por el médico

5) El diseñar nuevas  
estrategias de  
intervención

# Salud comportamental

La promoción de la salud y la prevención.

La disciplina de salud comportamental se focaliza en el uso de técnicas conductuales para el mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad entre individuos que actualmente gozan de buena salud (Matarazzo, 1980; Matarazzo y cols., 1984).

Medicina psicosomática

Precede a la psicología  
de la salud

Pero sus raíces se localizan  
en las ciencias biomédicas, no  
en la psicología.

La medicina psicosomática resultó de los intentos, a principios de los años 1920, para identificar los factores psicológicos específicos que se creía que jugaban un papel fundamental en el desarrollo de enfermedades somáticas específicas.

Definida por Weiner (1985) como "una aproximación a la enfermedad que se basa en la hipótesis y observación de que los factores sociales y psicológicos juegan un papel en la predisposición, desencadenamiento y mantenimiento de muchas enfermedades".

El centro de interés de esta disciplina ha sido el papel de los factores psicológicos en el desarrollo de la enfermedad física, especialmente el de los estados emocionales y el estrés.

# Psicología médica

En Inglaterra la psicología médica es sinónimo de psiquiatría, como ocurre de modo semejante en España.

Sin embargo, en E.U. es una subespecialidad de la psicología clínica, que se caracteriza por la aplicación de métodos psicológicos clínicos a los problemas de enfermedad física

Una definición de un manual castellano sobre psicología médica es "abarca todos los conocimientos de psicología útiles para el ejercicio de la medicina integral, particularmente los conocimientos sobre la personalidad del enfermo, la relación médico-enfermo, la personalidad del médico, el diagnóstico personal y comprensivo y los procedimientos de curación psicológica o psicoterapia"

# Psicofisiología experimental

Objeto de estudio las bases fisiológicas de los procesos psicológicos.

Es una disciplina que intenta explicar una variedad de procesos conductuales por la interacción de sus componentes psicológicos y biológicos.

Las investigaciones hechas en este campo contribuyeron a mejorar la instrumentación y a la utilización de nuevas metodologías, que permitieron la exploración de las relaciones entre la emoción, cognición y la fisiología.

El conocimiento de estas interacciones facilitó la comprensión y el manejo de numerosos problemas de salud. A nivel clínico, todas las aportaciones mencionadas se tradujeron en el desarrollo de las técnicas de biofeedback, las cuales han jugado un papel significativo en la estimulación del desarrollo de la psicología de la salud (Feuerstein y cols., 1986).

# Psicología clínica

“Un campo que tiene como objetivo el estudio, diagnóstico y tratamiento de los problemas psicológicos, trastornos psicológicos o la conducta anormal”

Entre sus actividades principales están:

- a) Evaluación psicológica.
- b) Tratamiento psicológico.
- c) Investigación psicológica.



# Psicofisiología experimental

Objeto de estudio las bases fisiológicas de los procesos psicológicos.

**Es una disciplina que intenta explicar una variedad de procesos conductuales por la interacción de sus componentes psicológicos y biológicos.**

# La sociología médica

Esta especialidad se desarrolló en los años cuarenta y cincuenta

"La especialidad que estudia los aspectos sociales de la salud y la enfermedad". Comprende temas tales como los patrones sociales en la distribución de la enfermedad y la mortalidad, los efectos del estrés social en la salud, las respuestas sociales y culturales a la salud y a la enfermedad, la organización institucional del cuidado de la salud, etc.

- La sociología médica, a veces también denominada sociología de la salud, se focaliza en los factores sociales que influyen en la salud, mientras que la psicología de la salud se centra en los procesos psicológicos.

# Antropología médica

Estudia los aspectos culturales de la salud y la enfermedad

La antropología médica y la psicología de la salud difieren en la orientación y el centro de interés.

## La antropología médica

- ✓ Hace hincapié en los aspectos culturales de la salud y como la gente dentro de una cultura comprende las cuestiones de salud como un reflejo de su cultura en su totalidad.
- ✓ hace hincapié en la comparación transcultural de los sistemas de curación y creencias acerca de la salud.

## Los psicólogos de la salud

- Reconocen la importancia de la cultura en como los sujetos tratan con los asuntos de salud, pero se interesan más por las creencias individuales de salud y los patrones de salud relacionados con la conducta.

# Comportamiento y salud

- Habría dos modelos que cuidan de la salud: el biomédico que pone el acento en las enfermedades causadas por patógenos; esto ha dado pie que se focalice más en la enfermedad que en la salud y desarrolla su investigación en el desarrollo de las drogas sintéticas y la tecnología médica.
- Y el modelo llamado biopsicosocial que nos lleva a abordar la enfermedad como concepto multidimensional, que considera sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

- La salud, además de ser un derecho del individuo, es una responsabilidad personal que debe ser fomentada y promocionada por la sociedad y sus instituciones; esto implica promover en el individuo la autorresponsabilidad para defender, mantener, y mejorar su salud, fomentando la mayor autonomía posible respecto del sistema sanitario.



- La salud depende principalmente del individuo y de la colectividad que lo rodea, ya que, para superar y prevenir muchas enfermedades, adicciones, etc. tienen especial importancia las redes sociales y los vínculos de solidaridad e identidad.
- Se busca ampliar las opciones de participación en el trabajo, la educación, las relaciones sociales, la cultura, la recreación, el ámbito familiar y, todas las esferas de la vida cotidiana.

# Promoción de conductas y estilos de vida saludables

- Ante los problemas hay tres opciones: prevenirlos, atenderlos cuando aparecen y la rehabilitación para superar las consecuencias.
- Lo más fácil, menos doloroso, más barato y menos consecuencias negativas tiene para la vida y la salud es la prevención.

- Hay que tomar en cuenta que no es raro observar que en el repertorio de conducta de un individuo convivan al mismo tiempo hábitos saludables y nocivos: que un sujeto realice una determinada conducta de salud no garantiza que lleve a cabo otros comportamientos saludables.

- También hay que saber que si una persona relaciona a una enfermedad unos síntomas que le afectan, tomará medidas más eficaces para curarse; pero si los “daños” los ve lejanos no tomará en serio esas amenazas, como le pasa al fumador que le dicen que de “viejo” le saldrá cáncer en los pulmones

- Hay evidencias más que suficientes de que es más fácil y menos costoso ayudar a que una persona se mantenga saludable que curarla de una enfermedad. Hay que incrementar la salud y prevenirla en aquellas personas que actualmente gozan de buena salud. Esta consistiría en:
  - 1. Cambiar los hábitos negativos de salud de los sujetos (fumar, beber, dieta, desveladas).
  - 2. Prevenir los hábitos inadecuados desarrollando en primer lugar hábitos positivos y animando a la gente a adoptarlos.

- 3. La detección temprana de factores de riesgo (presión sanguínea elevada, nivel alto de colesterol), junto con la promoción de conductas de salud (no fumar, una buena nutrición, hacer ejercicio, dormir ocho horas, cuidar el peso) optimiza la prevención y, sin lugar a dudas, la aproximación costo beneficio más adecuada en el cuidado de la salud.

- La salud y la enfermedad también están condicionadas por factores sociales:
- 1. El trabajo que se desempeña.
- 2. Nivel educativo.
- 3. La clase social, género y grupo étnico al que se pertenece.
- 4. Las creencias.
- 5. La cultura: por ejemplo, el caso de la nutrición (los judíos y musulmanes no comen cerdo) y del ejercicio físico (las culturas anglosajonas son más propicias a esto)
- 6. El consumo de tabaco, alcohol, drogas ilícitas, etc.