

***UNIVERSIDAD UDS***

***“Universidad del sureste”***

***Carrera: Lic. En enfermería***

***Docente: Elvia Patricia Castro***

***Alumna: Andrea peralta arias***

***Nombre del trabajo: Ensayo***

***Materia: Psicología y Salud***

***Grado y grupo: 1 cuatrimestre, “A”***

***Fecha de entrega: 25/10/2020***

Psicología y salud

Especialmente desde la psicología de salud, sea tratado de dar explicación y solución del tema de la salud y sus implicaciones en la calidad de la vida de los individuos, sobre todo cuando se hace referencia a las enfermedades crónico-degenerativas. Cuando un paciente es diagnosticado o padece alguna enfermedad crónica se van afectando aspectos físicos, psicológicos, familiares, laborales y sociales. Su estrategia central es el equilibrio bio-psico-social. La salud y la enfermedad se verán afectados por determinantes biológicos, tales como carga genética o temperamento; psicológicos, por ejemplo niveles de ansiedad, estilo de vida y sociales: cultura, relaciones familiares y redes de contención.

La importancia de la psicología de la salud ha sido estudiada y se ha hablado mucho de las necesidades de dietas saludables, de lo nocivo de hábitos como el tabaquismo o el alcoholismo o del impacto de la calidad del sueño y el ejercicio regular en la calidad de vida y la longevidad.

La salud física tiene mucho que ver con la forma en que procesamos información, las cosas que hacemos, las elecciones de carrera o trabajo, las dinámicas familiares y el ambiente en el que vivimos. Por ejemplo si alguien que vive en un ambiente húmedo tiene más posibilidades de desarrollar problemas respiratorios o alergias, alguien que trabaja en turnos rotativos en el subterráneo de una gran ciudad se verá expuestos a alteraciones del humor o alergias producto de los cabios en el ritmo circadianos, la falta de luz natural y la contaminación del aire. A veces, cuando las personas se sienten cansadas, enfermas o agotadas y cuando desarrollan alguna enfermedad, no siempre tiene que ver solo con virus o bacterias sino con todo lo que pasa en la mente, el cuerpo y el ambiente. Resfriarse es solo un ejemplo, se trata de que el virus ha atacado con éxito un sistema inmune deficiente; problemas musculares, cardiacos o respiratorios son comunes en personas bajo estrés físico o psíquico. La liberación de neurotransmisores relacionados con el estrés afectan las defensas y predisponen a problemas de salud; cuando más trabajemos los contextos de bienestar más control tendremos de nuestros pensamientos, sentimientos y conductas y más reforzaremos nuestro sistema inmunitario.

Una forma de entender cómo trabajan los psicólogos de la salud es abordar el tabaquismo. Una parte del habito de fumar es un componente físico ligado a la adicción a la nicotina que aparece con fuerza en el síndrome de abstinencia una vez que la persona decide dejar de fumar. Un médico típico prescribirá medicinas para presumir los síntomas abstinencia, tratando a la adicción al tabaco como un problema físico. Sin embargo, los estudios muestran que hay muchas posibilidades de que la persona vuelva a fumar. Un fumador empedernido que usa parches de nicotina puede tener dificultades en dejar de fumar si continua creyendo que fumar no daña su salud o que lo ayuda a relajarse. En esos casos-aun con el parche es probable que vuelva a fumar.

La psicología de la salud juega un papel muy importante desde la prevención primaria de la salud hasta ayudar a bien morir.

La Psicología de la salud es el estudio de los procesos psicológicos y de comportamiento en materia de la [salud](https://es.wikipedia.org/wiki/Salud) y la [enfermedad](https://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad). Se interesa por la comprensión de cómo los factores psicológicos, conductuales y [culturales](https://es.wikipedia.org/wiki/Cultura) contribuyen a la salud física y la enfermedad. Los factores psicológicos pueden afectar a la salud directamente. Por ejemplo, los factores ambientales crónicamente estresantes que afectan al eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal, de forma acumulativa y esto puede dañar la salud.  
Los factores de comportamiento también pueden afectar a la salud de una persona. Por ejemplo, ciertos comportamientos pueden, con el tiempo, hacer daño (el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol) o mejorar la salud (ejercicio, dieta baja en grasas saturadas).   
Los psicólogos de la salud adoptan un enfoque biopsicosocial. En otras palabras, psicólogos de la salud entienden a la salud como el producto no solo de los procesos [biológicos](https://es.wikipedia.org/wiki/Control_biol%C3%B3gico) (por ejemplo, un virus, tumores, etc.), también de los psicológicos (por ejemplo, [pensamientos](https://es.wikipedia.org/wiki/Pensamiento) y creencias), de [comportamiento](https://es.wikipedia.org/wiki/Comportamiento) (por ejemplo, hábitos), y los procesos sociales (por ejemplo, el estatus socioeconómico y el origen étnico). ​

Mediante la comprensión de los factores psicológicos que influyen en la salud, y la aplicación del conocimiento de forma constructiva, psicólogos de la salud pueden mejorar la salud mediante el trabajo directo con los pacientes individuales o indirectamente en los programas de salud pública en gran escala. Además, los psicólogos de la salud pueden ayudar a entrenar a otros profesionales de la salud (por ejemplo, los médicos y enfermeras) para aprovechar los conocimientos que la disciplina ha generado al tratar a los pacientes. Psicólogos de la salud trabajan en una variedad de entornos: junto a otros profesionales médicos en hospitales y clínicas, en departamentos de salud pública que trabajan en programas de cambio de comportamiento y la promoción de la salud a gran escala y con Universidades y Escuelas Médicas, en donde pueden enseñar y guiar en la investigación.

Los recientes avances en la investigación psicológica, médica y fisiológica han dado lugar a una nueva forma de pensar acerca de la salud y la enfermedad. Esta conceptualización, que se ha marcado el [modelo biopsicosocial](https://es.wikipedia.org/wiki/Modelo_biopsicosocial), viendo a la salud y la enfermedad como el producto de una combinación de factores, incluyendo las características biológicas (por ejemplo, la predisposición genética), los factores de comportamiento (por ejemplo, el estilo de vida, el estrés, las creencias de salud), y las condiciones sociales (por ejemplo, las influencias culturales, las relaciones familiares, asistencia social).

Los psicólogos que se esfuerzan por entender cómo los factores biológicos, conductuales, y sociales influyen en la salud y la enfermedad estos son llamados psicólogos de la salud. Los psicólogos de la salud usan su conocimiento de la psicología y la salud para promover el bienestar general y comprender la enfermedad física. Están especialmente entrenados para ayudar a las personas a lidiar con los aspectos psicológicos y emocionales de la salud y la enfermedad. Los psicólogos de la salud trabajan con diversos profesionales de la salud (por ejemplo, médicos, dentistas, enfermeras, asistentes médicos, dietistas, trabajadores sociales, farmacéuticos, terapeutas físicos y ocupacionales, y capellanes) para llevar a cabo la investigación y proporcionar evaluaciones clínicas y servicios de tratamiento. Muchos psicólogos de la salud se centran en la investigación y las intervenciones diseñadas para promover estilos de vida más saludables y tratar de encontrar maneras de animar a la gente a mejorar su salud. Por ejemplo, pueden ayudar a las personas a perder peso o dejar de fumar.​ Los psicólogos de la salud también utilizan sus habilidades para tratar de mejorar el sistema de salud. Por ejemplo, pueden asesorar a los médicos acerca de las mejores maneras para comunicarse con sus pacientes. Los psicólogos de la salud trabajan en muchos entornos diferentes, incluyendo el Servicio Nacional del Reino Unido de la Salud (NHS) en práctica, universidades, comunidades, escuelas y organizaciones privadas. Mientras que muchos psicólogos de la salud proporcionan servicios clínicos como parte de sus funciones, otros funcionan en los roles no clínicos, que afecta principalmente a la enseñanza y la investigación o pueden trabajar con la gente en una base de uno a uno, en grupos, como una familia, o en un nivel de población más amplia.​ Revistas de primera línea incluyen Psicología de la Salud, la Revista de Psicología de la Salud, la Revista Británica de Psicología de la Salud, y Psicología Aplicada: Salud y Bienestar.