



Ensayo

Nombre del Alumno: Tammara Michelle Avendaño Valderrama

Nombre del tema: Unidad IV Áreas de Aplicación: Psicología de la Salud

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre

Psicología de la salud y sus ámbitos de aplicación.

Tammara Michelle Avendaño Valderrama

Psicología y salud

Universidad del Sureste

3 de diciembre de 2021

Introducción

En este ensayo se abordará el tema de psicología de la salud y sus áreas de aplicación, que están divididas en 4 grupos, la promoción de la salud, la prevención, como tercer ámbito la evaluación, tratamiento y rehabilitación, y como ultimo el análisis del sistema de salud.

La psicología de la salud tiene sus orígenes a raíz de la necesidad de abordar el proceso de salud-enfermedad de los seres humanos, que estaba enfocada en una respuesta de causa única relacionada con la biología y que pasaría a tomarse de una manera más integra tomando en cuenta aspectos psicológicos, biológicos y sociales, colaborando con otras disciplinas para mejorar la calidad de vida.

Su estudio se centra en el análisis de los comportamientos y los estilos de vida que afectan a la salud física de las personas, además busca la mejora de la salud, la prevención, el tratamiento de la enfermedad y la identificación de factores de riesgo para la salud, llevando a cabo investigaciones para identificar comportamientos y experiencias que promuevan la salud, dar lugar a la enfermedad e influir en la eficacia de la atención de la salud,

También recomiendan formas de mejorar la política de atención de la salud, teniendo que ver con factores contextuales, entre ellos, factores económicos, culturales comunitarios, sociales y de estilo de vida que influyen en la salud. Así es como el modelo biopsicosocial puede ayudar a la comprensión de la relación entre los factores contextuales y la biología que afecta a la salud, el cual se mencionara mas adelante

Esta ciencia tiene como objetivo el aumento de salud y bienestar de las personas, prevención o modificación de las enfermedades, mejor funcionamiento de casos con trastornos, Control de variables actitud motivacionales y afectivo emocionales como la ansiedad, estrés, depresión, hostilidad, generar hábitos y estilos de vida sanos desde el adecuado descanso y disfrutar del ocio, alimentación, higiene, familia, no consumo de sustancias dañinas, actividad física, sanitarios, adquisición de habilidades básicas de relajación, autocontrol, solución de problemas, comunicación, búsqueda de apoyo social, la detección e intervención precoz ante los problemas, disminución del impacto de la enfermedad y prevención de recaídas, por mencionar algunos

Como personal de salud en formación, la interpretación y adquisición de conocimiento sobre esta rama de la psicología es muy importante pues que nosotros somos quienes velamos por la salud del paciente las veinticuatro horas del día, con quien genera una relación de confianza, para luego colaborar y facilitarnos la realización de intervenciones necesarias para su recuperación, es decir que la esta ciencia nos permite ver a la enfermedad bajo tres enfoques; el social: relación en el núcleo familiar o con la sociedad, el enfoque biológico y el psicológico al cual es muy común ver que se le de poca importancia

Para el paciente que se encuentra hospitalizado, independientemente de su patología, el hecho de estar dentro de área hospitalaria ya es traumático mucho mas cuando nos indican que permaneceremos ahí por un periodo un poco a largo, y aquí es donde debemos de intervenir de manera empática con el paciente atendiendo no solo las manifestaciones físicas que pudieran estar afectando al usuario de salud, si no también actuando en cuanto a disminuir su nivel de ansiedad o estrés que le provoca la situación, tratando de disminuir el miedo que le genera el área, a través de una comunicación efectiva entre enfermero, atendiendo sus dudas o inquietudes que tenga sobre su patología, generando así confianza al usuario y permitiéndonos tener un acceso de mayor facilidad ante cualquier intervención necesaria en el paciente, porque se genero un ambiente de interrelación y eso es lo que supone la psicología de la salud poder atender a nuestro paciente más allá de su malestares percibibles, físico y evidentes

Psicología Salud

Ahora bien, adentrándonos al tema, iniciemos definiendo el termino de psicología y el termino de salud; por un lado, la psicología es una ciencia que se puede definir como el estudio del comportamiento humano.

Esta intenta describir, explicar, predecir y, cuando sea posible, intervenir para controlar o modificar los procesos mentales y comportamentales, desde el lenguaje, la memoria, la atención y la percepción hasta las emociones, la conducta social y la conducta saludable.

Por otro lado, la salud es definida por la OMS (1948) “como el estado de bienestar tanto físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

La psicología de la salud es la rama de la psicología encargada del área de la salud, es el estudio de los procesos psicológicos y de comportamiento en materia de la salud y la enfermedad, es decir, todo el conjunto de factores emocionales, cognitivos y conductuales que están relacionados con el inicio, mantenimiento o recuperación en casos de enfermedad; partiendo de un objetivo principal la conservación de la salud en el individuo. Para Taylor (1995), es definida como el campo de la psicología dedicado al conocimiento de las influencias psicológicas en cómo la gente permanece sana, por qué enferman y como responden cuando están enfermos.

Diversos estudios comprueban que 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.

A su vez los factores de comportamiento también pueden afectar a la salud de una persona, es decir ciertos comportamientos pueden, con el tiempo, hacer daño como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol o incluso mejorar la salud como con ejercicio, o una alimentación balanceada

En otras palabras, podemos decir que la psicología de la salud es el diseño de un plan de acción que busque la promoción de la salud, prevenir la enfermedad, intervenir durante la rehabilitación de las personas en estado de enfermedad, así como optimizar los sistemas y servicios de salud y participar en la formulación de políticas públicas en temas asociados a la salud mental.

Abarca el estudio de factores como: educación para la salud, conductas saludables vs de riesgo, factores psicológicos asociados a la enfermedad, estrés (afrontamiento), entre otros. Todo esto con el único fin de promover la calidad de vida tanto a nivel individual como comunitario

Para la psicología de la salud la enfermedad no solo puede atribuirse a procesos biológicos, sino que adoptan un enfoque biopsicosocial, en otras palabras, un psicólogo de la salud entiende a la salud como el producto no solo de agentes biológicos como un virus, una bacteria o un tumor, sino también de los psicológicos, proveniente de los pensamientos y creencias, del comportamiento, hábitos y los procesos sociales como el estatus socioeconómico y el origen étnico

Es decir, el modelo biopsicosocial rompe con el modelo tradicional médico porque tiene en cuenta factores que, hasta el momento, no se habían tenido en cuenta a la hora de entender un proceso de enfermedad, o un estado de salud, pues engloba factores biológicos, el psicológico, refiriéndonos a pensamientos, emociones y conductas; y el factor social relacionado con nuestro entorno: la familia, amigo y la sociedad.

Ámbitos de aplicación de la psicología de la salud

Los ámbitos de aplicación de la Psicología de la Salud los podemos clasificar en 4 grupos: promoción, prevención, evaluación – tratamiento – rehabilitación y análisis o mejora del sistema.

Si hablamos de promoción hacemos referencia a informar y educar en temáticas relevantes de salud a los pacientes, permitiendo a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla y así tener un equilibrio, "consiste en proporcionar a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma", Es decir todos aquellos aspectos que permita evitar que una persona se enferme, junto con la generación de estilos de vida saludable, participación en salud ambiental y políticas ciudadanas. Sigerist (1946) fue el primero en usar la palabra promoción de la salud "La salud se promueve proporcionando un nivel de vida decente, buenas condiciones de trabajo, educación, ejercicio físico y los medios de descanso y recreación". (p.45)

La prevención identifica aquellos factores que pueden producir algún problema de salud, pero que pueden evitarse, la OMS la define con aquellas "medidas destinadas no

solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas”.

En cuanto a la evaluación, tratamiento y rehabilitación, podemos decir que hacen mención en primera instancia a la valoración de nuestro paciente, decir en que condiciones se encuentra lo que nos va permitir analizar y ponderar la respuesta para la atención del problemas de salud, para después aplicar un métodos para contrarrestar esa problemática y adecuar un tratamiento y por ultimo buscar la rehabilitación del paciente, es decir aquel conjunto de intervenciones diseñadas para optimizar el funcionamiento y reducir la discapacidad en individuos con condiciones de salud en interacción con su entorno.

El cuarto ámbito es el análisis y mejora del sistema de atención en salud, en el cual el profesional vela por analizar la atención que se realiza a nivel del sector salud, estudia qué se puede mejorar, educa a los usuarios en el uso adecuado del sistema de salud de la entidad y forma a los profesionales asistenciales, administrativos y otros en ciertas habilidades específicas que permiten que el usuario se sienta satisfecho con el servicio, por ejemplo, la humanización en servicios de salud

A manera de ejemplificar lo anterior, ante la problemática que vivimos actualmente con la pandemia de COVID, se está en constante promoción y prevención de la salud fomentando la higiene de manos, sana distancia, el uso de cubrebocas ya de manera obligatoria, el uso del antebrazo para estornudar y evitando el acudir a lugares concurridos a manera de prevenir o disminuir contagios.

En el caso de la evaluación podemos interpretarla desde la parte social, es decir como la sociedad estaba enfrentando la problemática, con compras compulsivas de cosas inesarias; y desde la parte fisiológica es decir como el organismo responde ante dicha enfermedad y también la parte emocional: el estrés y tensión que genera el quedarse en casa o la parte del duelo tras perder a un miembro de la familia y con ello el profesional de la salud interpreta esa sintomatología para generar un diagnóstico y poder intervenir.

Es entonces cuando después de un diagnóstico y una evaluación del paciente podemos generar y adecuar un tratamiento para tratar la enfermedad presente, en primera instancia lo que se procede a hacer es el aislamiento para evitar propagación, la mediación para contrarrestar los síntomas, en casos avanzados la oxigenoterapia e intubación, en el manejo de la parte emocional fomentar actividades para evitar momentos de estrés.

Por consiguiente, ayudar al individuo a reintegrarse a la sociedad, brindando educación en ejercicios respiratorios, realización de actividad física según la capacidad del individuo para disminuir estrés y ayudar a recuperar la función cardiorrespiratoria

Y por último está el ámbito de análisis o mejora del sistema, en el que viene la fase de reflexión acerca de que tanto es funcionando nuestro sistema de salud, que tan cubiertas estas las necesidades de la población hablando en todas sus esferas, tanto el fisiológico, el social y el psicológico que es el que muchas veces se ve afectado, pero de igual forma muchas veces minimizado y sin darle la importancia que se debe.

Otras áreas de la medicina y la psicología que se ven asociadas a la psicología de la salud son medicina psicosomática, psicología médica, medicina conductual, psicología clínica de las cuales se especificara un poco mas adelante

La medicina psicosomática relaciona la mente y el cuerpo, tiene como objeto de estudio los procesos de origen psíquico que tiene influencia en lo somático, en lo corpóreo que en función de la enfermedad hay un sistema que se ve afectado, es decir cuando la parte mental se ve afectada como se manifiesta en el cuerpo como un problema físico, atendiendo problemas relacionados a cambios en el aspecto físico como la obesidad, bulimia o anorexia, alteraciones de la piel o del sistema inmunológico, por mencionar algunos.

La psicología medica estudia los factores psicológicos relacionados con la enfermedad y el tratamiento. Se diferencia de la psicología de la salud en que esta pone la salud como objeto y la psicología médica lo hace como enfermedad.

En muchas ocasiones se ha visto que una enfermedad deteriora el funcionamiento psicológico, lo que produce reacciones que alteran el equilibrio, desarrollan creencias disfuncionales, así como ideas de que la muerte es inminente, en la que a través de la medicina conductual entendemos que los cambios en el comportamiento y estilos de vida pueden mejorar la salud, prevenir enfermedades e incluso reducir síntomas ya presentes, "Se toman los resultados de investigación básica que localizan principios generales que regulan el comportamiento humano, y los traducimos para desarrollar intervenciones para que esos pacientes adquieran conductas protectoras", explica Sánchez Sosa.

Y la psicología clínica es la que se encarga de la investigación de todos los factores, evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención que afecten a la salud mental y a la conducta adaptativa, en condiciones que puedan generar malestar subjetivo y sufrimiento al individuo humano, tiene como principal misión atender a personas que experimentan

malestares psicológicos de diferentes índoles e intensidades, estudia los elementos que tienen algún tipo de incidencia en los trastornos mentales o de conducta desadaptativa de las personas con el objetivo de restaurar su equilibrio psicológico, pudiendo abordar los trastornos somáticos, los trastornos psíquicos y los trastornos conductuales.

Como pudimos ver estas disciplinas son de gran ayuda para la psicología de la salud, puesto que permite comprender ampliamente y de manera detallada aquel problema que está afectando al individuo para así saber como intervenir y dar tratamiento ante dicho problema pudiendo atender en su mayoría las manifestaciones dadas.

Si bien Carl Rogers decía “creemos que pensamos, pero raramente lo hacemos con real entendimiento y empatía. Sin embargo, la verdadera escucha es una de las fuerzas más potentes para el cambio que conozco” (p.2) y sin duda es algo que si reflexionamos un momento nos ayudara atender desde otra perspectiva la situación que está afectando a nuestro paciente.

Conclusión

Como pudimos ver en el ensayo la psicología de la salud es la ciencia que se encarga del estudio de los procesos psicológicos y de comportamiento en materia de la salud y la enfermedad.

Este se logra mediante la observación del paciente desde dos puntos de vista: en relaciones con la enfermedad, y como generador de recursos adaptativos, con lo cual el profesional adecua su estudio basándose en la promoción de la salud, la investigación y la búsqueda de información, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación. También gracias a esta nos es posible descubrir aspectos relevantes en esta área sobre todo en cuestiones de algunas enfermedades y como los aspectos psicológicos individuales pueden mejorar o empeorar a la misma.

Además, el papel que juega el psicólogo dedicado a la salud es de gran ayuda ya que este no solo brinda su apoyo al enfermo durante toda la trayectoria que abarca la enfermedad, sino que también brinda apoyo a la familia, lo cual el resultado es bastante reconfortante e incluso productivo, ya que estos los ayudan a lidiar con sus emociones y de igual forma les ayudan a saber cómo tratar y cuidar del paciente.

Esta ciencia ha ido adquiriendo mayor reconocimiento lo cual es un paso vital para que se le brinde una mejor atención a cada individuo, ya que sabemos que uno de sus objetivos principales es el cuidar la salud no solo física, sino que mentalmente pueda también intervenir en la población en general, garantizándonos un mejor estilo y calidad de vida.

En conclusión la psicología de la salud es una rama de la psicología que tiene un impacto enorme en la prestación del servicio de salud, que como futuros profesionales de enfermería será de utilidad pues dejaremos de ver al proceso enfermedad como consecuente de un factor biológico, siendo así más humanistas y pudiendo comprender de una mejor manera la situación que le está generando a nuestro paciente dicha enfermedad, abarcando así una atención desde el diagnóstico del paciente, hasta poder adecuar un tratamiento oportuno y posteriormente poder conducirlo así una pronta recuperación, sin dejar de un lado la atención de las manifestaciones psicológicas y sociales que se están viendo afectas en el individuo así los centros de salud que cuentan con esta rama se

garantiza que brinden una atención mucho más integral en el proceso del mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad.

Bibliografía

- UDS (2021). Antología y salud, Unidad IV: Áreas de Aplicación (97-120 pág.)
Recuperado el 3 de diciembre de 2021.
Extraído de:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/6cd0ea510f55d71f5b2682a896114ceb7-LEN%201%C2%B0%20%20Psicolog%C3%Ada%20y%20Salud.pdf>
- Coon, D (2004). Psicología (10ª edición.) Cengage Learning Editores S. A de C.VB
- Gina Corredor Hernández. (2021). Psicología de la Salud: definición y ámbitos de aplicación. 3 de diciembre de 2021, de Psicoactiva Sitio web:
<https://www.psicoactiva.com/blog/psicologia-de-la-salud-definicion-y-ambitos-de-aplicacion>
- Víctor Herrera. (2019). Psicología de la salud objetivos y funciones. Recuperado el 3 de diciembre de 2021.
Sitio web: <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-nacional-autonoma-de-mexico/psicologia-de-la-salud/ensayo-psicologia-de-la-salud-objetivos-y-funciones/17842656>
- Figueroa A. (2020). Psicología de la Salud: historia, definición y ámbitos de aplicación. 3 de diciembre de 2021, de Mente y psicología
Sitio web: <https://psicologiymente.com/clinica/psicologia-salud>