



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Ingrid Villarreal Sanchez

Nombre del tema: Súper nota

Parcial: 4to parcial

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er.



Información y educación sanitaria

¿Qué es información y educación sanitaria?

El sistema sanitario se encuentra compuesto por todas aquellas organizaciones que se ocupan de prestar servicios de tipo sanitario, entre ellos, hospitales, profesionales especializados en la salud como ser médicos, enfermeras, entre otros, funcionarios

Clases de financiamiento del sistema

Existen diversas maneras de financiamiento y gestión de los sistemas sanitarios y aunque deberían ser comparados y diferenciados en función del enfoque político que cada cual presente, se los suele diferenciar en torno al financiamiento que presentan, privado, público, mixto, es decir, una mezcla de intereses públicos y privados o por entidades sin fines de lucro

Mientras tanto, los sistemas sanitarios se encuentran integrados además por diversos sub sistemas como son: el financiero, la administración de recursos humanos, política y estructural.

Resulta ser una realidad corriente y lamentable, especialmente en los países subdesarrollados, que además coexista un sistema de atención sanitaria privado como consecuencia de la falta de eficiencia que presenta el sistema sanitario público

Puntos importantes

Imposible de soslayar en este sentido son las condiciones edilicias deficientes que presentan muchos hospitales públicos, con ascensores que no funcionan, ausencia de camas, y por supuesto la falta de mantención que genera que la estructura esté venida a menos.

Si bien en algunos países, lamentablemente, tal situación no se cumple, la idea es que todos los sistemas de atención sanitaria, cualquiera sea su política y financiación, practiquen y breguen por principios tales como la accesibilidad, la solidaridad, eficiencia, universalidad, eficacia y la ética

Sistemas sanitarios

Según se trate de una economía desarrollada o subdesarrollada Por ejemplo, a instancias de un país con poco desarrollo y crecimiento en todo nivel, subdesarrollado, el sistema sanitario seguramente presentará deficiencias graves a la hora de resolver los problemas de salud de sus habitantes, y asimismo no podrá ofrecerles ni promoción.

La salud privada

Así es que los sistemas prepagos de salud nacen en estos lugares para contrarrestar la deficiencia que presenta el sistema sanitario regulado y financiado por el estado .A cambio el afiliado debe abonar mensualmente una cuota para poder obtener esa atención más bien personalizada, rápida, y en centros que le ofrecen mayor confort que los hospitales públicos.

En la mayoría de los países desarrollados y aún en aquellos que se encuentran en vías de ello, la asistencia sanitaria, se provee a todos los individuos, sin distinciones, respecto de sus capacidades de pagar o no, aunque, de todas maneras.



Control de actitudes

¿Qué es control de actitudes?

“Es una tendencia psicológica expresada evaluando un ente determinado con cierto grado de favorabilidad o desfavorabilidad”

Este ente es el objeto de actitud que puede ser cualquier cosa que sea susceptible de ser valorada. La valoración de un objeto de actitud depende de varios factores.

Los objetos de actitud pueden ser concretos, abstractos, ideas, opiniones, conductas, personas o grupos.

Definición de salud

Este ente es el objeto de actitud que puede ser cualquier cosa que sea susceptible de ser valorada. La valoración de un objeto de actitud depende de varios factores. Los objetos de actitud pueden ser concretos, abstractos, ideas, opiniones, conductas, personas o grupos.

La intensidad o fuerza de una actitud depende de las siguientes variables.

1. a) Importancia de la actitud para esa persona
2. b) Intensidad o extremosidad de su evaluación
3. c) Conocimiento del objeto de actitud
4. d) Accesibilidad de la actitud (facilidad de activación de la actitud en la mente de la persona)

Las base de las actitudes

Las actitudes se basan en 3 tipos de componentes:

Componente cognitivo: Creencias y conocimientos.

Componente afectivo: Sentimientos y emociones.

Componente conductual: Experiencias en comportamientos anteriores.

Cada uno de estos componentes pueden constituir la estructura que da origen a una determinada actitud, favorable o desfavorable, hacia un objeto. No es necesario que los 3 componentes estén separados o unidos en la valoración del objeto

Se puede tener la creencia de que el sushi es muy sano (componente cognitivo) pero no poder comerlo (componente afectivo). En este caso en el que los componentes no son consistentes entre sí, decimos que las actitudes son ambivalentes.



Generación de hábitos para una vida sana

¿Qué es generación de hábitos para una vida sana?

La relación entre los hábitos saludables y el estrés que padece una persona es interactiva; es decir, hábitos y estrés son factores relacionados con la salud física y psicológica que se afectan mutuamente: mantener un buen cuidado del cuerpo supone un gran recurso para controlar el estrés; sin embargo, en periodos prolongados de estrés, tendemos a cuidarnos

- Se dedica poco tiempo a las conductas relacionadas con alimentarse bien; y, con frecuencia, se come poco y/o mal o se cae en la sobre ingesta, según las personas.
- Aumenta el consumo de tabaco, en fumadores; de cafeína, colas; y, en algunos casos, de alcohol u otras sustancias.
- Se altera el sueño y disminuyen los tiempos de descanso.
- Se abandona el ejercicio físico.
- Se descuidan las relaciones sociales, etc.



Nuestra Organización

Parece estar dirigida a solucionar lo urgente, descuidando lo importante. De hecho, en general, en una situación de estrés tenemos la sensación de que no controlamos nuestra propia vida.

Salud y comportamiento:

“Desde la noche de los tiempos, el comportamiento viene atravesando y sembrando el tejido de la vida cotidiana de la gente en un flujo ininterrumpido y ocupando el centro del proceso evolutivo de la especie.....es, en definitiva, el ingente esfuerzo instrumental por desarrollar el más amplio conjunto de habilidades y competencias apropiadas para la salud, el bienestar y la supervivencia”.

(Miguel Costa y Ernesto López: “Salud Comunitaria”)

Los hábitos

Es decir, el estilo de vida y costumbres que mantiene una persona, pueden ayudarnos a prevenir enfermedades, o, por el contrario, pueden constituirse en un factor de riesgo para la salud. Su importancia es muy grande ya que el estilo de vida representa, según distintos estudios, más de un 40% como factor determinante de salud.

La psicología

Suele ir asociada a Psicología Clínica; es decir, al tratamiento de los problemas psicológicos, pero la Psicología es la Ciencia del Comportamiento y, por supuesto, puede aportar muchos conocimientos y técnicas de intervención tremendamente útiles relacionados con la salud.

