



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Bartola Bernal Alvarez

Nombre del tema: Súper Nota (áreas de aplicación)

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Liliana Villegas López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1° "A"

Lugar y Fecha de elaboración Pichucalco, Chiapas, a 17 de Octubre de 2021

Unidad IV: Áreas de aplicación

Es un proceso dirigido a promover estilos de vida saludables (hábitos, costumbres, comportamientos) a partir de las necesidades específicas del individuo, familia o comunidad.

Componentes

- Fortalecer y/o mejorar estilos de vida (hábitos, costumbres y comportamientos) saludables en hombres y mujeres.
- Garantizar el adecuado uso y mantenimiento a los Sistemas de Agua Potable e instalaciones para la disposición de excretas y basuras.
- Promover la organización comunal, de manera que la población asuma un papel más activo en el cuidado de su salud y en la gestión de su desarrollo.
- Mejorar las propuestas institucionales tomando en cuenta las experiencias y conocimientos locales.
- Ampliar el espacio de relación actual entre la comunidad e instituciones.

La comunidad debe participar en todos los momentos de la educación sanitaria, desde la identificación de las necesidades hasta la evaluación.



Información y Educación Sanitaria

La educación sanitaria es tarea de todos.

Los principales problemas de salud, viene determinado por la interacción de cuatro variables:

1. Biología humana (genética, envejecimiento).
2. Medio ambiente (contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural).
3. Estilo de vida (conductas de salud).
4. Sistema de asistencia sanitaria.

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

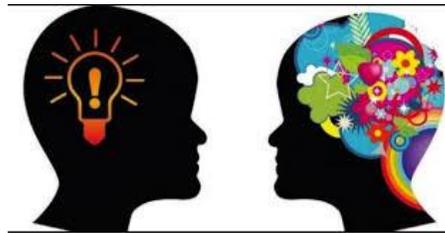
Las actitudes se basan en 3 tipos de componentes:

Componente cognitivo: Creencias y conocimientos

Componente afectivo: Sentimientos y emociones

Componente conductual: Experiencias en comportamientos anteriores

No sólo los factores genéticos explican totalmente la formación de actitudes en un individuo, ya que los factores de socialización también intervienen.



Control de Actitudes

Una misma actitud puede cumplir diferentes funciones para distintas personas y una misma actitud puede servir para varias funciones a una misma persona.

La investigación sobre condicionamiento de las actitudes, o condicionamiento evaluativo, demuestra que los procesos implicados no son exactamente iguales que los del condicionamiento clásico.

Hábitos y estilos de vida saludables describe como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en nuestra salud.

Algunas culturas interpretan el exceso de peso como un símbolo de belleza, salud y riqueza, mientras otros ven la delgadez extrema como bella y la consideran el cuerpo "ideal"



Generación de Hábitos para una Vida Sana

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.

Los alimentos se almacenan en el cuerpo en forma de grasa que puede ser utilizada como energía durante los períodos en que los alimentos no estén disponibles

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La aparición de una enfermedad aguda o crónica puede representar un serio problema tanto para el individuo, como para su familia.

Se define la cuantificación como una medida sobre la satisfacción de bienestar físico, mental y social, que cubra las expectativas, deseos y necesidades en la vida del paciente



Disminución del Impacto de la Enfermedad

La calidad de vida relacionada con la salud es una interpretación subjetiva del paciente; de su satisfacción vital, de la repercusión de la enfermedad en su vida cotidiana, en su desempeño laboral y productivo en su rol social y en general en su vida entendida como el conjunto de las dimensiones psicológica, social y física, respectivamente

Los resultados que emergen de una evaluación pueden clasificarse en términos de eficacia, efectividad, utilidad y beneficio

El SIP mide las actividades cotidianas en 12 categorías, tales como: sueño y descanso, comportamiento emocional, comportamiento corporal y movimiento, administración del hogar, movilidad, interacción social, deambulación, comportamiento de vigilancia, comunicación, trabajo, recreación y pasatiempos, y comer.

Dimensiones De La Calidad De Vida

- Dimensión física
- Dimensión emocional o psicológica
- Dimensión social
- Síntomas
- Función intelectual
- Evaluación del propio estado de salud

Una recaída implica una falla en el intento de la persona por mantener el cambio en cualquier conducta.

Una recaída puede provocar una variedad de respuestas en el individuo, estas no necesariamente deben ser negativas, en ocasiones estas respuestas pueden determinar las probabilidades de éxito en subsecuentes intentos de cambio.



Prevención de Recaídas

Analizar la conducta de consumo del usuario, identificando sus precipitadores externos e internos, describiendo la conducta de consumo y las consecuencias positivas inmediatas y las negativas a largo plazo.

Bienestar psicológico.

Entre estos se encuentran los recursos de la propia persona y de su entorno.

La prevención de recaídas se centra en identificar, analizar y discutir con la persona, las posibles dificultades y contratiempos que podrían entorpecer la evolución adecuada de su problemática.

Sea este un problema adaptativo, dificultades para gestionar la ansiedad, problemas de autoestima, problema de adicción, etc.)

El hecho de sufrir una pequeña recaída no significa que regresemos al punto de partida.

la UCI es el lugar de los servicios sanitarios donde los familiares sufren más y donde los deseos de los familiares implican contacto con el paciente y con los profesionales

Duelo: complejo proceso normal que incluye respuestas y conductas emocionales, físicas, emocionales, sociales e intelectuales mediante las que las personas, familias y comunidades incorporan en su vida diaria una pérdida real, anticipada o percibida.



Apoyo a los Familiares del Paciente

El apoyo emocional forma parte de la competencia profesional y contribuye al cuidado holístico del paciente y familia.

Humanizar las UCIs ya que una familia participativa es una familia más sana, con más herramientas para luchar contra la desesperanza

La relación de ayuda surge de la empatía entre profesional y familia/allegados

Los familiares tienen necesidad de información sobre la situación de su allegado

Expresión rotunda de no sentirse capacitadas para ofrecer/realizar este cuidado

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

- Antología LEN 103 Psicología Y Salud
- Euphoros actitudes. Francisco Pacheco Ruiz
- Habitos y estilo de vida saludable. Foo.org.
- Revista CES salud publica. ISSM 2145-9932. Vol. 1.
- Manual de programa de prevención de recaídas. Dra. Lydia Barragan Torres, Mtra. Marlene Flores Mares, Psic. Ana Nayeli Ramirez Garcia, Psic. Carolina Ramirez Mendoza