



Nombre de alumno: Daniel Lara de León.

Nombre del profesor: Mtro. Luis Ángel Galindo Argüello.



Nombre del trabajo: Unidad IV Ensayo Áreas de aplicación.

Materia: Psicología y Salud

Grado: 1°

Grupo: C

Introducción.

Existe un gran número de disciplinas dentro de la psicología. Mientras algunas de ellas se focalizan en la investigación, el ámbito grupal o la práctica clínica. La psicología de la salud se centra en la promoción y el tratamiento psicológico de la enfermedad física. Existen áreas de la medicina que también se relacionan con la psicología de la salud como son la medicina psicosomática, psicología médica, medicina conductual y la psicología clínica.

La American Psychological Association (APA) propone que la psicología de la salud en un campo interdisciplinar que aplica el conocimiento obtenido por la psicología a la salud y a la enfermedad en programas de nuestro sistema de salud o en las unidades médicas de primer nivel de atención.

Los objetivos de la psicología de la salud son la promoción de la salud y prevención y tratamiento de las enfermedades, aquí se encuentran los objetivos principales pero también se tienen objetivos como la correlación del estudio de la causalidad de la enfermedad y los diagnósticos. También existen objetivos de la psicología de la salud como el análisis y mejora de nuestro sistema de salud que actualmente se tiene en México.

Los psicólogos deben de adoptar un enfoque biopsicosocial, es decir, ellos deben tratar a la salud no solo como si provienen de virus, bacterias, bacterias es decir factores biológicos si no también deben de ver los factores psicológicos como son los pensamientos y creencias, además deben de valorar los factores sociales como pueden ser e estatus socioeconómico y el origen étnico.

Los inicios de la psicología de la salud provienen de la psicología clínica pero la psicología de la salud tiene 4 divisiones como son:

- Psicología clínica de la salud
- Psicología de la salud publica
- Psicología de la salud de la comunidad
- Psicología critica de la salud.

Además un campo relacionado con la psicología de la salud es la psicología de la salud ocupacional, donde se hace uso de la psicología para tener una mejor vida laboral, proteger y promover la seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores.

La salud es un estado de completo bienestar tanto físico, mental y social. Y no solo la ausencia de las afecciones y enfermedades. Por lo que la psicología de la salud atiende a los procesos que permiten a la persona tomar conciencia de sí misma y de su entorno. Es decir a los procesos psicológicos y salud, Como son:

- Los procesos cognitivos: Atención, Percepción, Aprendizaje, Memoria pensamiento, Memoria lenguaje.
- Los procesos activadores: Motivación y Emoción

Es decir la psicología de la salud se enfoca a todo lo relacionado con la determinación del estado de la salud, en el riesgo para enfermarse, las condiciones que existen cuando se enferma y en la recuperación. No descuidando a las circunstancias interpersonales que se

manifiestan en los profesionales de la salud cuando prestan sus servicios a la población que puede alterar su salud mental.

La salud mental se entiende como la capacidad que tiene el individuo o grupos de personas para enfrentar los problemas que se presentan en la vida. Es decir se puede interpretar como la capacidad de expresar, dar y recibir afecto. Cuidar y cuidarse, la protección a los débiles, aceptar a los que son diferentes, tolerar las limitaciones propias y de los demás sin llegar a resignarnos, o simplemente tolerar las limitaciones que nos pone la vida pero sin dejarnos derrotar.

Al hablar de salud mental también hablamos de las emociones que son las reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a los estímulos que las personas reciben como pueden ser un objeto, una persona, lugar, suceso, recuerdo. Las personas según su estado de salud puede tener emociones positivas como son la alegría, gratitud, esperanza, inspiración, orgullo, amor o negativas como son tristeza, ansiedad, ira, miedo, celos, etc. Las positivas ayudan a estado de salud tanto física como mental y las negativas disminuyen el estado de salud física y mental.

Al ver el amplio campo que tiene la psicología de la salud, nos vamos a enfocar en este ensayo en el primer ámbito de las áreas de aplicación que es la promoción y prevención para dar una breve reseña de la importancia de prevenir las enfermedades, esto es benéfico tanto para las personas, la sociedad y el país, impactando desde nuestra salud personal hasta la economía del país.

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.

La salud tiene una mala distribución en el mundo, entre los países desarrollados y subdesarrollados, lo cual no es extraño, dado que un determinante de importancia para la salud es su economía y la disponibilidad de los bienes y servicios sociales que se asocian al desarrollo: servicios urbanos, alimentación, vivienda, educación, atención médica, etcétera.

La reunión de ALMA ATA Fue una reunión convocada por la Organización Mundial de la Salud en Alma Ata en 1978, se analizó el problema y se adoptó una serie de resoluciones en una declaración que lleva el nombre de esa Conferencia, y que propone meta de salud para todos en el año 2 000 y señala que la posibilidad de lograrla depende de la implantación de atención primaria a la salud. Se hizo la recomendación a los gobiernos de adoptar esta estrategia y de realizar las acciones necesarias para hacer posible la meta salud para todos. Han transcurrido nueve años desde la Conferencia de Alma Ata y pocos países de América Latina han realizado acciones suficientes para llevar acabo las estrategias de la atención primaria de la salud que tiene como objetivo principal la promoción y prevención de la salud.

La promoción de la salud según la OMS es definida como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud. Es decir cada individuo, organización, comunidades e instituciones colaboran y son participativos para crear condiciones que garanticen la salud y el bienestar para todos”.

La prevención de la salud se define como “las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener el avance y atenuar las consecuencias una vez establecida”(OMS, 1998).

Existe mucha confusión entre estos dos conceptos promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, esto porque van de la mano y es posible que las estrategias que se emplean pueden valer para los dos casos tanto promoción o prevención.

Algunos autores la promoción la definen:

Para Godoy (1999) la promoción de la salud es “el conjunto de actuaciones volcadas a la protección, mantenimiento y mejoría de la salud y a nivel operativo, al conjunto de actuaciones (centradas en el individuo y/o en la comunidad) relacionadas con el diseño, elaboración, aplicación y evaluación de programas y actividades volcadas a la educación, protección, mantenimiento y mejoría de la salud (de los individuos, grupos o comunidades)”.

Guibert Reyes, Grau Abalo y Prendes Labrada (1999) “asociando la educación con la promoción de la salud, afirman que promover la salud significa educar, es decir, instaurar en la población un comportamiento que haya demostrado ser realmente efectivo para una salud óptima. Esto requiere formar nuevas conductas, modificar actitudes, fortalecer motivos especiales y fomentar creencias favorables mediante diferentes tipos de relaciones funcionales: formulaciones verbales, campañas, desempeños efectivos, trabajo en grupo, intermediación en centros laborales, intersectorialidad, etc., que propicien la condición de salud, pero que además definan cómo esos comportamientos se han de instaurar”.

Ambos autores aunque reconozcan la relación entre las acciones de promoción de la salud y de prevención de enfermedades, proponen que las acciones de promoción sean anteriores a las acciones preventivas. Esto dependiendo del estado en el que nos

encontremos o el caso en si del individuo, persona o comunidad. Aun así tanto la promoción como la prevención tienen su principal característica de proponer y facilitar las acciones que se deben plantear o aplicar **antes** de la aparición de la enfermedad.

La promoción y prevención tienen como principal característica la de facilitar las acciones a realizar antes de la aparición de las enfermedades. Y su objetivo primordial es de mejorar el potencial de salud socioecológico de la población.

El enfermero mediante la psicología de la salud se debe volcar hacia la prevención de enfermedades en el primer nivel de atención de salud, al prevenir se disminuirá la incidencia de las enfermedades en los diversos sectores de la población o acortar el periodo de la enfermedad o la eliminación de las secuelas y complicaciones de la enfermedad.

La disminución de la incidencia de enfermedades se considera prevención primaria; la disminución de la prevalencia, se considera prevención secundaria; y la disminución de secuelas y complicaciones de las enfermedades, prevención terciaria.

Prevención e Intervención Primarias:

El primer nivel de intervención psicológica se hace en México en los servicios de Atención Primaria de Salud que son las casas de salud, centros de salud rurales y centros de salud urbanos donde se tiene el primer contacto con los pacientes o grupo de personas que pueden estar en riesgo de perder su salud. Debe realizarse en dos etapas:

Prevención primaria La prevención primaria debe estar directamente relacionada y condicionada a la promoción de la salud. Sus acciones no van dirigidas a un individuo, sino a los planes de educación para la salud, los cuales podrán aportar contenidos de otras áreas de aplicación de la psicología (psicología del trabajo, psicología social, psicología comunitaria, psicología educacional).

Tiene como característica central la actuación en los problemas epidemiológicos de la población objetivo y se apuesta e invierte en la construcción de estilos de vida saludable y en evitar comportamientos de riesgo. Busca desarrollar prácticas de prevención que se prolonguen o se utilicen durante toda la vida. La prevención primaria deberá hacerse antes de que se encuentre un problema concreto y que debe ser intervenido.

Un ejemplo que podemos tomar en cuenta para poder entender la prevención es la enfermedad de auge en este siglo XXI es la diabetes, los expertos en la materia se han dado a la tarea de que los programas de educación de diabetes no deben ser dirigidos solamente a los individuos afectados. Si bien es cierto que con esto los pacientes diabéticos aprenden a disminuir las secuelas de la enfermedad y evitar complicaciones, pero es de suma importancia que la población que aún no está enferma y que no tiene los hábitos sanos debe de ser incluida en la educación de diabetes, por eso es de suma importancia que los objetivos del programa de educación para evitar la diabetes se incluya a la familia completa del diabético, padres, esposa, hijos y demás familia ya que esto permitirá entrenar y adoptar las estrategias para evitar la enfermedad así como el desarrollo de conductas favorables a la adherencia a los programas de tratamiento de los familiares enfermos.

El adecuado abordaje de los problemas a nivel primario podría descongestionar los servicios de salud en sus niveles especializados, en estos casos se dedicaría más tiempo a

solucionar problemas más complejos que necesitan más atención, ya que muchos de los problemas trabajados en atención primaria de la salud serían solucionados primariamente.

La intervención primaria del psicólogo o del profesional en el equipo de salud aunque desempeñe un papel específico, deberá apuntar hacia unas prácticas interdisciplinarias y multiprofesionales, es decir, todo el trabajo necesita ser comprendido, planeado y ejecutado por todo el personal médico, enfermería, trabajo social, administrativo y hasta los de limpieza. No solo se trata de realizar unas consultas en equipos multiprofesionales, sino de incrementar cada vez más las posibilidades de mantener la salud de la población objetivo.

Trabajar en el nivel de atención primaria de la salud, el profesional de la salud necesita un conocimiento más amplio de epidemiología, políticas sociales, antropología de la salud, sociología de la salud etc. Las intervenciones deberán priorizar la salud general y no la salud mental. A este nivel la salud de un individuo en su colectivo social deberá considerarse como un todo y comprendida desde los distintos contextos biológico, psicológico, social, espiritual etc. Para atender a estas acciones de salud el profesional deberá tener un perfil profesional que contemple los conocimientos teóricos y técnicos de psicología (clínica, comunitaria y social), actuar en la salud general de los colectivos sociales a intervenir; elaborar e implementar programas de promoción y de educación para la salud.

Los profesionales de la salud que intervienen positivamente en este nivel echan mano del conocimiento producido a través de las investigaciones de las causas y factores asociados a la falta de adhesión al tratamiento. Conocer bien las características que llevan asociadas la falta de adhesión a determinados tratamientos facilita la formulación de programas preventivos además de utilizar las diversas actividades para prevenir comportamientos que refuerzan la dificultad del seguimiento. Acerca de la adhesión es oportuno aclarar la falta de consenso sobre el uso del referido término.

La Psicología Preventiva:

Se encarga de mejorar los comportamientos saludables, reducir aquellos comportamientos que pueden conducir a la patología y promover conductas y actitudes adaptativas en individuos y grupos mediante estrategias de Educación para la Salud. Comprende un conjunto de estrategias de intervención para la prevención y promoción de la salud y para la optimización de los recursos personales y comunitarios. Con ella se pretende que los individuos o grupos resulten competentes en el cuidado y promoción de la salud y el bienestar.

Muchos profesionales han señalado una creciente crisis de los sistemas sanitarios a la hora de responder a las necesidades de los usuarios/as y a los *riesgos de enfermar*. Los sistemas sanitarios han tendido tradicionalmente a esperar el deterioro de la salud para acudir a repararla sin intervenir en los patrones conductuales ni en los contextos ambientales responsables de ese deterioro. Frente a esta situación de crisis es necesaria una nueva conceptualización de los sistemas sanitarios. Como objetivo lograr el ajuste adaptativo entre persona y ambiente. Que la estrategia prioritaria fuera implementar la psicología de la salud en la educación, contemplando las aportaciones de todas las ciencias de salud: psicología, medicina, enfermería.

Por tanto, un sistema sanitario competente tendría capacidad para:

- Promover conductas saludables en la comunidad.
- Introducir cambios facilitadores del bienestar.
- Eliminar barreras de accesibilidad a la atención de la salud
- Promover sistemas de apoyo social.
- Asumir la salud como valor fundamental de la comunidad.
- Desarrollar habilidades de auto-vigilancia y auto-cuidado de la salud.
- Introducir mecanismos que propicien los cambios dentro del propio sistema sanitario.

Algunos ejemplos de acciones preventivas que se implementan en México son:

- Tamiz metabólico neonatal
- Prevención de violencia familiar y de género.
- Salud reproductiva y sexual
- Planificación familiar

Por mencionar algunos que se han implementado en nuestro país pero aun no cumplen su objetivo por muchos factores que se contraponen y que no permite lograr los objetivos planteados.

En la primera conferencia internacional sobre promoción de la salud en Ottawa de noviembre de 1986 se definió la promoción de la salud como El proceso que le confiere a la población los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mejor control sobre la misma.

Con esta definición damos por terminado este ensayo y esperando que se haga conciencia y cuidemos nuestra salud, porque de nada sirve que el gobierno de nuestro país genere las mejores acciones para prevenir las enfermedades, pero si la actitud es negativa, ninguna estrategia va a funcionar.

Cada vez más, iniciativas innovadoras más allá de campañas publicitarias y otras estrategias tradicionales están informando a la población sobre la prevención de las enfermedades. Y es que los servicios de salud no pueden ser los únicos responsables de la concientización de una buena salud.

Conclusión.

La psicología se relaciona con la salud en muchos ámbitos desde el primer nivel de atención como la prevención y promoción hasta niveles altos de segundo hasta un tercer nivel de atención. También la psicología se relaciona con la salud en la evaluación, tratamiento, rehabilitación y análisis del sistema lo que permite brindar al paciente un enfoque general.

Cuando hablamos de la relación de la psicología de la salud en primer y segundo nivel hablamos del estudio del comportamiento de las personas y/o familias en la vida diaria. La psicología de la salud apoya a los profesionales de la salud brindando herramientas de apoyo para cambiar los malos hábitos que se adquieren durante el desarrollo personal o familiar. La psicología ha estudiado el comportamiento humano y destaca que el ser humano se adapta fácilmente y esto puede influir modificando su actitud y perspectiva de vida positiva o negativamente, así como es muy fácil adquirir vicios, estilos de vida o hábitos no saludables, también se puede influir para adquirir estilos de vida y hábitos saludables es ahí donde la psicología de la salud valiéndose de diversos medios como por ejemplo el de comunicación televisiva, redes sociales, la internet y por medio de los profesionales de la salud mediante talleres o pláticas se puede hacer que las personas o poblaciones puedan tomar conciencia y adoptar actitudes de autocuidado.

Aquí la importancia de la prevención y promoción de la salud y es así como se puede observar como la psicología y la salud se relacionan en el primer nivel de atención. Es mejor prevenir que curar. El sector de salud debe entender que debe de inyectar interés y promover el autocuidado capacitando a sus profesionales de la salud enfermeros, psicólogos, médicos, etc. Para tratar al individuo desde el primer contacto.

En un tercer ámbito de aplicación de la psicología de la salud es la evaluación, tratamiento y rehabilitación se refiere cuando la promoción y prevención no logro su objetivo y el individuo pierde su salud y comienza con una enfermedad durante toda su vida como ejemplo la diabetes y la hipertensión.

Al final concluimos que sobre la promoción y prevención de la salud existe mucha información, pero aún no se logra entender cuál es su importancia y que por lo tanto no se lleva a la práctica en México como debe llevarse y es por ello que tenemos una población enferma en su mayoría.

Bibliografía.

- UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2021). PSICOLOGIA Y SALUD. NOVIEMBRE 2021, de UDS Sitio web:
 - <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/6cd0ea510f5d71f5b2682a896114ceb7-LEN%201%C2%B0%20-%20Psicolog%C3%ADa%20y%20Salud.pdf>
- GODOY, J. F. (1999). Psicología de la salud: delimitación conceptual. In: SIMON, M. A. (Ed.). Manual de psicología de la salud. Fundamentos, metodología y aplicaciones. Madrid: Editorial biblioteca Nueva, 1999. p. 47-62.
- Jáuregui Reina, Cesar Alberto - Suarez Chavarro, Paulina. (2004). Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad. Enfoque en Salud Familiar. México: Editorial Médica Panamericana S.A.
- OPS/OMS. La renovación de la atención primaria de la salud en las Américas No 1, Sistemas de Salud basados en la atención primaria de la salud. Estrategias para el desarrollo de los equipos de APS. 2005. Citado 25/03/2010. Disponible en: www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd65/renovacionsalud.pdf 43 pp.