



Nombre de alumno: Karina Rueda Cordero

Nombre del profesor: Lic. Luis Ángel Galindo Argüello

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología y Salud

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Primer Cuatrimestre

Grupo: Lic en Enfermería (C)

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de Diciembre de 2021.

Introducción

Se entiende la salud como un estado de bienestar físico, mental, social y no solo la ausencia de enfermedades. Bajo esta percepción, se busca mantener el estado de salud y prevenir enfermedades a través de diversas áreas de especialización que surgen para este fin, como lo es la Psicología de la Salud, la cual se encarga de estudiar la manera como la salud, la enfermedad del ser humano depende no solo de factores físicos sino de factores y psicológicos y de comportamiento; es decir, que las emociones, pensamientos y la actitud de cada persona juegan un papel muy importante en su estado físico. La actitud que cada individuo adopta para llevar su día a día es la que le permite sobrellevar situaciones de estrés, dificultades, enfermedades, así como también alegrías y satisfacciones.

Una mala actitud conlleva a que la persona se enfrasque en los problemas o bien los haga más grandes al no buscar una alternativa favorable, por ejemplo vivir situaciones de estrés generadas por cuestiones laborales, familiares o personales y tomar ante ellas una actitud negativa, pasiva y de aislamiento en lugar de buscar alguna alternativa de solución y aceptar que hay situaciones que no dependen directamente de lo que hagamos, pueden provocar que la persona caiga en estrés o bien desarrolle alguna enfermedad como consecuencia. Es por ello que la Psicología en Salud tiene como objetivo comprender los factores psicológicos que producen un bienestar físico y así aplicarlos en busca de una mejora en la salud de los pacientes y mediante ella se tiene una visión diferente a la que por mucho tiempo se aplicó considerando únicamente al área médica para explicar y buscar el estado de salud mediante el tratamiento del padecimiento físico.

En este escrito se detallan las áreas de aplicación de la Psicología en Salud, las cuales se encuentran englobadas en cuatro grupos:

- Prevención
- Promoción
- Evaluación – tratamiento – rehabilitación
- Análisis o mejora del sistema

La intervención en estas áreas puede ser aplicada en los diferentes niveles de atención de salud (primario, secundario, terciario, etc) y tiene como finalidad la búsqueda de mejora en el estado físico de la persona mediante estilos de vida saludables. De igual manera se abordan y describen las áreas de la medicina y psicología relacionadas con la Psicología de

la Salud, como lo son: medicina psicosomática, psicología médica, medicina conductual y la psicología clínica.

La intención principal de la elaboración del ensayo es mostrar de una manera clara y sencilla a lo que se refieren las áreas de aplicación de la Psicología en Salud, así como su aplicación en el área de enfermería visto desde la práctica del personal de salud desde el primer nivel de atención como lo son los Centros de Salud tanto urbano como rural y Casas de Salud como primer instancia debido a la gran importancia que éstas tienen ya que son el primer contacto de atención a la que la mayor parte de la población acude para su tratamiento. Debido a esto es necesario e indispensable llevar a cabo actividades que pueden generar un efecto positivo en la población, tales como la puesta en práctica de acciones preventivas y de promoción.

De igual manera se describen las áreas de la medicina y la psicología que se aplican en la Psicología de la Salud, las cuales tienen como finalidad la búsqueda del beneficio de la persona a través de la mejoría de su salud tanto física como emocional.

La Psicología de la Salud y sus Áreas de Aplicación con Actividades Enfocadas al Personal de Enfermería

Considerando que la Psicología de la Salud surge por una nueva forma de pensamiento que considera que la causa de las enfermedades no solo depende de un padecimiento físico sino que existen situaciones psicológicas que las provocan o bien pueden ayudar a disminuirlas o erradicarlas. Hay factores psicológicos que ayudan a obtener un bienestar físico para las personas, para ello es necesario tenerlos bien identificados para que así puedan ser aplicados en busca de un equilibrio para la persona que así lo requiere.

Las áreas de aplicación de la Psicología de la Salud se desarrollan principalmente en cuatro grupos que son los siguientes:

Promoción

Es cuando el personal de salud se dirige a la población para informarla y educarla respecto a temas de salud como lo son salud sexual y reproductiva, vacunas, etc, esto con la finalidad de generar estilos de vida saludable que permitan evitar que la población se enferme. Para lograr este fin, es preciso comentar que en el ámbito de Enfermería, el personal que labora en las unidades de primer nivel de atención tiene la obligación de brindar pláticas a la población respecto a temas que se encuentran en el calendario epidemiológico que elabora el área de promoción a la salud del Distrito al que pertenece, además de elaborar un periódico mural cada mes con dicho tema.

Además de las pláticas según el calendario epidemiológico, el personal de Enfermería debe llevar a cabo las diversas acciones de promoción con los pacientes, tal es el caso de las embarazadas, a quienes se les debe orientar sobre señales de alarma, promoción de métodos de planificación y en general se les brinda la capacitación necesaria respecto a su embarazo y sobre las acciones necesarias con el recién nacido, tales como hacer la prueba de tamiz, vacunas promoción de vacunas, etc.

Como puede identificarse, el personal de enfermería principalmente el que realiza actividades de campo, tiene la tarea de realizar actividades de promoción a los usuarios que asisten a la unidad de salud por diversos padecimientos.

Prevención

La prevención se refiere a la identificación de factores de riesgo para la salud y que pueden evitarse, así como motivar a cambiar de hábitos que no favorecen a la salud tales como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, etc. En lo que respecta al personal de Enfermería, éste realiza múltiples acciones preventivas en el desempeño de sus funciones dentro de la unidad de salud.

Un ejemplo de ello es la aplicación de los diversos cuestionarios de detección a los usuarios que acuden a la unidad solicitando una atención. Dichos cuestionarios varían dependiendo el rango de edad de la persona, por ejemplo a los menores se les aplica la prueba EDI (estimulación temprana) para detectar posible atención especial, de igual manera se aplican para ellos los cuestionarios de IRAS (Infecciones Respiratorias Agudas) y EDAS (Enfermedades Diarreicas Agudas).

En el caso de atención a adolescentes se pueden aplicar los cuestionarios de detección de adicciones y violencia, los cuales nos permiten identificar problemas que pueden ser tratados antes de que hagan más grandes, siempre y cuando exista la apertura del usuario.

Respecto a las mujeres embarazadas en atención, se cuenta también con el cuestionario de violencia, así como de factores de riesgo; los cuales deben ser aplicados con el fin de detectar con anticipación problemas que pueden poner en riesgo tanto la vida de la madre como del producto.

Para los adultos mayores también se cuenta con cuestionarios especiales como son los de detección de padecimientos tales como auditivos, de próstata, riesgo de caídas, etc

Esta es una acción preventiva que el personal debe realizar sin excepción alguna y de manera continua debido a que con la aplicación de los mismos se pueden identificar situaciones que ponen en riesgo la integridad física de la persona.

Evaluación, tratamiento y rehabilitación

En este rubro, se trata de la evaluación, tratamiento y rehabilitación generalmente de pacientes con enfermedades crónicas o terminales con atención especializada durante el resto de su vida o bien con padecimientos que pueden provocar su muerte. Respecto a este rubro, el personal de Enfermería en las unidades que muchas veces se encuentra como

personal unitario, debe realizar la valoración o seguimiento de los pacientes con enfermedades crónicas tales como DM, HTA, renales, etc, así también debe proporcionar el medicamento que le ha sido prescrito. En lo que respecta a la rehabilitación, esta dependerá del tipo de enfermedad del paciente.

Análisis y Mejora del Sistema de Atención en Salud

Este rubro busca la satisfacción del usuario con la atención brindada por el sistema de salud. El personal de salud debe analizar el servicio que se está brindando y analiza las áreas de oportunidad para ser mejoradas. En este rubro, el personal de Enfermería puede aplicar encuestas de satisfacción que genera el área de calidad y solicita su aplicación a los usuarios para que posteriormente sean analizadas. Independientemente de esta encuesta, en algunas unidades que por su tipología le corresponde, cuentan con un aval ciudadano, quien es el encargado de la aplicación y seguimiento tanto de las quejas como sugerencias que son colocadas en los buzones que existen en estas unidades (CSR, CSH, CS).

Como puede observarse, estos cuatro grupos de aplicación de la Psicología de la Salud juegan un papel muy importante ya que mediante ellos se cubren áreas primordiales para ser atendidas y permiten mejorar el estado físico de las personas mediante la prevención y promoción de la salud, fomentando en ellos estilos de vida saludable.

Existen además áreas de la medicina y la psicología que se relacionan con la Psicología de la Salud, las cuales permiten abarcar el tema de la atención a la salud y las enfermedades desde diversas perspectivas. Algunas de estas disciplinas son las siguientes:

- **Medicina psicosomática.** Es aquella que se centra en la atención de la enfermedad, a diferencia de la Psicología de la Salud que apuesta por la prevención de enfermedades. La prioridad es atender a los problemas de salud ya existentes, no considerando el evitarlos mediante la promoción y prevención.
- **Psicología médica.** Esta disciplina trata del estudio relacionado con los factores psicológicos que tienen un efecto tanto en la enfermedad como en el tratamiento. Trata a la salud como una enfermedad, no siendo de esta manera con la Psicología de la Salud que la considera como un objeto.
- **Medicina conductual.** Trata del tratamiento y rehabilitación de una enfermedad, a diferencia de la Psicología de la Salud que se enfoca en la promoción de la salud.

- **Psicología clínica.** Esta disciplina es muy similar a la Psicología de la Salud, aunque tienen como diferencia el no considerar el aspecto de la prevención al igual que la mayoría de las disciplinas descritas.

Podemos darnos cuenta entonces cómo las áreas relacionadas con la medicina se enfocan directamente a la atención de la enfermedad ya existente, sin considerar o darle importancia al área de la promoción y prevención como lo hace la Psicología de la Salud. Es importante considerar y valorar el impacto que tiene el apostar a la prevención ya que con ello se pueden reducir costos debido a una atención oportuna, evitando así problemas de salud más graves que requieren medicamentos especializados y la atención de médicos especialistas.

El sistema sanitario quien es el encargado de organizar y hacer llegar la atención sanitaria a la población se enfoca en la prevención y promoción de la salud mediante el personal sanitario, quienes son los encargados de realizar acciones para concientizar a la población que la base para una vida, una sociedad, un país saludable viene desde el núcleo familiar en donde se necesita en primera instancia que las personas estén convencidas de que la salud depende en gran medida de nosotros mismos y de cómo nos cuidemos; de la importancia que se le da a nuestra alimentación, horarios de descanso, el beber o fumar, el ingerir sustancias nocivas para nuestro cuerpo, en fin de todos nuestros hábitos. Hay que tomar en cuenta que al hablar de alimentación podríamos caer en contradicciones en cuanto a la posibilidad económica de cada población para alimentarse de manera adecuada, sin embargo es necesario aclarar que es posible llevar una alimentación adecuada basándose en la disposición de alimentos existentes en cada región. Podemos concluir entonces que se necesita llegar a un estado de conciencia en el que cada individuo se haga responsable de sí mismo y su salud modificando sus hábitos hacia un estilo de vida saludable.

Existen variantes en la información respecto a las áreas de aplicación de la Psicología de la Salud de como han sido descritas con anterioridad (promoción, prevención, evaluación – tratamiento – rehabilitación, análisis y mejora del sistema de atención en salud); es el caso de Alejandro Rodríguez Puerta (2019), quien define que las áreas de aplicación son:

Gestión del dolor

El estudio de esta área lleva a la conclusión que el componente psicológico juega un papel importante en la percepción del dolor. Debido a esto, los profesionales de la salud han desarrollado múltiples técnicas para ayudar a reducir el malestar de los pacientes.

Mejora de la adherencia a tratamientos médicos

Se sabe sobre la problemática que existe para hacer que los pacientes sigan las indicaciones del tratamiento médico otorgado. Se buscan y analizan las causas de este problema y se proponen terapias individuales para cambiar la conducta de las personas, logrando con ello adoptar hábitos beneficiosos para su salud.

Mejorar la comunicación entre especialistas y pacientes

Trata sobre la manera de buscar que exista una buena comunicación entre el personal de salud y el paciente, es decir que la manera en que se dan las noticias al paciente debe ser de la manera más clara y profesional, ya que dependiendo de cómo se dé a conocer a alguien sobre su estado de salud, esto podrá influir sobre su recuperación.

Es así como se puede dar un ejemplo sobre las diversas perspectivas de los investigadores o profesionales respecto a un mismo tema. Si bien ambas a mi parecer son aceptables debido a que tienen como finalidad el beneficio de la población a través de diversas acciones encaminadas a la búsqueda de un estado de salud en general.

Conclusión

La salud es el mejor indicador del bienestar de los grupos sociales, se habla de un problema de salud cuando existe malestar o insatisfacción por parte de la población, lo cual exige forzosamente que sea abordado para definir la función que corresponde desempeñar a cada sector.

Es por ello que surge la Psicología de la Salud, la cual debe incluir la intervención psicológica en todas las etapas de una enfermedad. Se busca cambiar el comportamiento de riesgo por conductas favorables tales como buenos hábitos alimenticios, optimización del descanso, prácticas de actividad física, seguimiento de prescripciones médicas, etc. Así también está la importancia de contar con el apoyo social, familiar y comunitario para llevar a cabo actividades dirigidas a la población con el fin de promover los estilos de vida saludables.

Cada quien desde su trinchera debe apoyar al logro de este objetivo; en el caso del personal de Enfermería, como se explica en este escrito juegan un papel muy importante si en realidad llevan a cabo las acciones que le corresponden, se debe tomar conciencia de que nuestra labor no es únicamente la atención cerrada y frívola hacia los usuarios del sector salud, no es solo proporcionar un servicio por el simple hecho de que es una responsabilidad y que para eso estamos formados, es más bien aplicar los conocimientos adquiridos para apoyar a los usuarios a que logren una estabilidad y encuentren un estado de bienestar físico mediante el diagnóstico y tratamiento indicado y aunado a esto darnos el tiempo de fomentar en ellos un cambio de estilo de vida gradual que les permita conservar su estado de salud en óptimas condiciones mediante la prevención de enfermedades.

Somos el primer contacto de un usuario que busca ser atendido ya que acude a una unidad de salud porque generalmente presenta un malestar que requiere atender. Tenemos entonces la gran responsabilidad de que la experiencia de estas personas al acudir a una unidad de salud sea favorable y se sientan en confianza al acercarse al personal de salud, de esta manera será más fácil que decidan regresar para consultas subsecuentes de control. Jamás debemos olvidar que todo ser humano tiene el derecho de ser tratado con dignidad y respeto y que nosotros somos los responsables de que este derecho se vea reflejado en una realidad. Queda entonces en manos de cada personal de salud el dar un plus en el

desempeño de sus actividades además de cumplir con lo que a cada uno le corresponde para el beneficio de la población a perteneciente a nuestra área de responsabilidad y de la sociedad en general.

Referencias

Rodriguez, A.. (2019). ***Psicología de la salud: historia, objetivos, áreas, instrumentos.*** mayo 27, 2019, de Lifeder Sitio web: <https://www.lifeder.com/psicologia-de-la-salud/>

Obilitas, L.. (enero 4, 2008). ***Panorama de la Psicología de la Salud.*** 2021, de Revista Psicología científica Sitio web: <https://www.psicologiaincientifica.com/psicologia-de-la-salud-panorama/>

Martin, L.. (julio-septiembre, 2003). ***Aplicaciones de la psicología en el proceso salud enfermedad.*** Revista cubana de salud pública, 29, 275-281.

Tylor, S.. (2007). ***Psicología de la Salud.*** Madrid: McGraw-Hill.

Garcia, M.. (junio 23, 2016). ***Psicología de la salud y sus campos de aplicación.*** Zacatecas: UAZ.