

ESTRÉS PSICOSOCIAL

El estrés psicosocial es un factor que predispone al desarrollo de diversas enfermedades en el ser humano cuyos efectos impactan sobre su calidad de vida y de salud. Se han identificado y diferenciado algunos de los factores sociales que producen estrés.

conversion de las experiencias del cerebro psicosocial

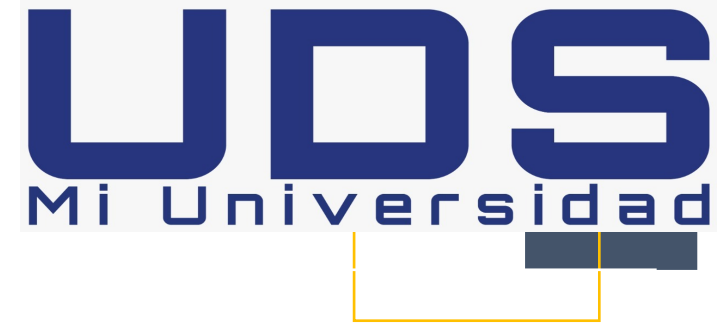
El desarrollo del **cerebro** depende de la actividad, lo que significa que la actividad eléctrica en cada circuito sensorial, motora, emocional, cognitiva moldea la manera en que se arma el circuito. Como los circuitos de computadoras, los circuitos neuronales procesan la información por medio del flujo de electricidad

Secciones que forman parte de la historia clínica.

- Identificación del paciente.
- Problema principal o motivo de consulta.
- **Enfermedad** actual o anamnesis próxima.
- Antecedentes o anamnesis remota.
- Revisión por sistemas.

Procesos mediadores Psicología

El mediador impulsa a los litigantes a percibir el problema desde una nueva perspectiva despojada de aspectos emocionales que bloquean su razonamiento y les impide alcanzar la solución.



PSICOLOGIA

UDS BERRIZABAL PLANTEL

Etiología

Prevalencia de las diferentes etiologías en 2.000 pacientes con TIMS de larga evolución:

- Trastornos psiquiátricos 35%
- Trastornos psicofisiológicos 15%
- Alcohol y drogodependencia 12%
- Síndrome piernas inquietas y mioclonus nocturno 12%
- Sin causas aparentes 9%
- Síndrome de apnea del sueño 6%
- Causas médicas, tóxicas y ambientales 4%
- Otras causas 5%

MECANISMOS MEDIADORES

La Mediación es el **mecanismo** voluntario en el cual los intervinientes aplicarán el ejercicio de su autonomía, buscando, construyendo y proponiendo opciones de solución a la controversia, con el fin de alcanzar la solución

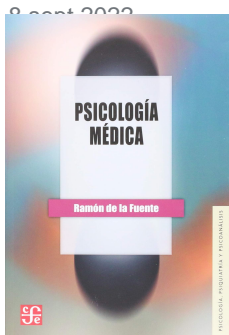
Trastornos psicofisiológicos

aquellos que se producen en nuestro cuerpo a consecuencia de la exposición prolongada a determinadas situaciones que suponen una alta exigencia emocional o física y que acaban incidiendo sobre la salud de nuestro organismo.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Ejemplos de estilos de vida

- **Estilo de vida** saludable. Este es el más completo de todos. ...
- **Estilo de vida** sedentario. Normalmente quienes siguen hábitos sedentarios no gozan de buena salud física. ...
- **Estilo de vida** minimalismo. Este otro ejemplo se basa en la simplificación. ...
- **Estilo de vida** activo. ...
- **Estilo de vida** eco.



Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. No fumar. NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo. Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones

FASES DE LA ENFERMEDAD

La Primera etapa es la Negación: ...
La Segunda etapa es la ira o el enfado:
La Tercera etapa es la Negociación
La cuarta etapa es la Depresión
La Quinta etapa es la Aceptación.