

Nombre del alumno: Andrea Melgar Vazquez

**Nombre del profesor: Lic. Laura Jacqueline
Hernández López**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Psicología y salud

Grado: 1º

4.5 La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano, pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo, los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad, una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño, el insomnio es una de los principales trastornos que les afecta a mujeres de la mediana edad y a las personas ancianas, una buena calidad de sueño no solo constituye un factor determinante de la salud, supone un elemento crucial en una buena calidad de vida, el padecimiento de ciertos trastornos del sueño se asocia con riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales. Como alteraciones emocionales, problemas cardiovasculares.

La calidad del sueño no solo se refiere a dormir bien, si no a un buen funcionamiento diurno.

1. Modelo comportamental del sueño que integra los elementos esenciales que influye en la calidad del mismo
2. Analizar el papel que los factores desempeñan
3. Los instrumentos más importantes para evaluar la calidad de sueño

Perspectiva comportamental del sueño

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, presenta manifestaciones conductuales como la relativa ausencia de motilidad, un incremento umbral de respuesta a la estimulación externa, produciendo cambios a nivel orgánico así como cambios en el sistema nervioso acompañado de la actividad que supone soñar, Carskadon y Dement señala que el fenómeno del sueño se describe por dos perspectivas:

- Comportamental
- Fisiológica

Desde el punto de vista fisiológico en el sueño describe dos estados distintos por sus parámetros fisiológicos

- El sueño de ondas lentas
- El sueño de movimientos oculares rápidos

Buela-Casal y Sierra proponen un modelo en el que el sueño tanto en su duración como su estructura se determinan por cuatro dimensiones diferentes

1. Tiempo circadiano u hora del día en que está localizado
2. Factores intrínsecos al organismo
3. Conductas que facilitan o inhiben el sueño
4. El ambiente

Tiempo circadiano

Durante la mayor parte de la vida, el sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas, coincidiendo con la noche, aunque este ritmo no caracteriza todo el ciclo vital, pues, por ejemplo, durante los primeros meses de vida, el sueño sigue un ritmo circadiano de 3-4 horas. No obstante, entre los jóvenes a menudo resulta común la desorganización del reloj interno por la transgresión de los horarios de sueño en los fines de semana dando lugar a un exceso o un defecto de sueño.

4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición

Aunque no existe una dieta ideal que pueda aplicarse a todo el mundo, ya que cada individuo tiene necesidades distintas, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza, etc., hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado. Estos nutrientes básicos los incorporamos al organismo cuando comemos alimentos variados, principalmente crudos y frescos. Así, el de envejecimiento puede retrasarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día.

Ejercicio físico

Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento. Asimismo, contribuye a romper el círculo vicioso de inactividad-incapacidad o reducida funcionalidad física. Tanto el ejercicio ocasional como el sostenido producen un mejoramiento del humor, disminuyen la depresión y la ansiedad e incrementan el sentimiento de vigor. En general, los estudios indican que el ejercicio ocasional o permanente mejora el estado de ánimo, pero la intensidad y el tipo de ejercicio pueden influir sobre los resultados. Como señala Pickering, son abrumadoras las pruebas acerca de que la inactividad física es un factor de riesgo para la salud, pues contribuye a aumentar la presión arterial. Ocurre una caída de la presión sanguínea después del ejercicio, por debajo de los niveles de reposo.

Respiración

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. La respiración es una manifestación conductual fundamental del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos, que marca el comienzo y el final de la vida. A pesar de que la respiración es una función mecánica o inconsciente, es la única de carácter autónoma que puede colocarse fácilmente bajo control voluntario.

4.7 Respiración diafragmática o profunda

Durante la inspiración el diafragma se aplana hacia abajo. Este movimiento crea más espacio en la cavidad del pecho, lo que permite que los pulmones se llenen totalmente. Durante la exhalación, el diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula. Aunque el diafragma funciona automáticamente, sus movimientos pueden ser controlados de manera voluntaria.

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos, contracciones abdominales e inhibición de la fase exhalatoria. Es sabido que el síndrome de la hiperventilación crónica está asociado con repentina hipocapnia, cambios en la presión sanguínea, tasa cardíaca y debilitamiento neuromuscular. En el plano psicológico, la hiperventilación produce sentimientos de ansiedad, irritabilidad y temor. Al hiperventilar se hace hincapié en la inspiración y poco tiempo en la exhalación. El aire fluye suavemente hacia adentro y hacia afuera de los pulmones. El abdomen se expande o sube con cada inspiración y se contrae o baja, con cada exhalación.

4.8 Conciencia somática

Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso. Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración. Sin embargo, existe la posibilidad de revertir este proceso, con un enfoque somático del cuidado del cuerpo y de la relación cuerpo-mente. Las posturas y las emociones negativas que surgen de esta situación, pueden convertirse en placer, vitalidad, motivación, creatividad, comunicación e implicación para un cambio positivo y la mejora de nuestras acciones.

Más tarde en 1976, Thomas Hanna publica la revista *Somatics* y define la somática como «el Arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, la función biológica y entorno». Ello define la relación entre el sistema nervioso como función que nos permite desarrollar la consciencia, el cuerpo biológico y su estructura y el entorno o medio donde nos movemos y actuamos.

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser.

El dolor es la forma que tiene el organismo de expresar que algo que estamos haciendo no es funcional, no lo estamos haciendo de manera correcta. Es una manera de entender que nuestra acción es inadecuada y que la posición o postura que adoptamos nos es perjudicial.

El enfoque somático dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo.

4.9 Dimensión social

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales. Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos, el lenguaje y la intención de comunicar. La persona nace en una sociedad y necesita vivir en sociedad, ésta favorece la adaptación al medio, lo que le multiplica las posibilidades de sobrevivir.

Nace de otras personas y requiere la presencia de otras personas para sobrevivir, llegar a ser ella misma en todos sus extremos y vivir una vida plena. De hecho, muchas de las necesidades humanas precisan de la interacción con otros para ser cubiertas. Se interioriza la cultura de la sociedad en la que se nace o en la que se vive a través de los procesos de socialización que, en última instancia, favorecen la construcción del sentido del yo de la pertenencia a un determinado grupo. Mediante los otros, se moldea a la persona hasta que ésta acepta por completo las normas y valores sociales característicos del grupo donde habita, los ajusta a su propia idiosincrasia, y obtiene un marco de referencia para percibir y comprender la realidad y actuar autónomamente en ella.

La construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos. El proceso de identificación va a permitir a la persona descubrir el significado de su propia existencia y la construcción de su proyecto vital, aspecto éste imprescindible para la autorrealización. En el contexto de la interacción con otros, la persona puede diferenciarse de los demás y reconocer sus similitudes con ellos. La dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica.

Los humanos vivimos habitualmente en sociedad. Y, desde la creación de las ciudades, la urbanización se ha ido ampliando de modo inexorable, prueba del éxito evolutivo de nuestra dimensión colectiva. Comportamientos que sugieren que la desconfianza en las autoridades sanitarias juega un papel destacado. Una desconfianza que a menudo se combate mediante el marketing social como recomienda la guía de servicios preventivos comunitarios⁶ pero que sin profundizar en las políticas de transparencia y de rendir cuentas podría quedar limitada a una seductora persuasión.

Para promover comportamientos socialmente responsables en estos tiempos que corren tal vez no sea bastante recuperar mayor credibilidad y debemos recurrir a argumentos como los de Foster y Grundmann⁷ a propósito de la resistencia a los antibióticos, para quienes la solución del problema requiere anteponer la sociedad al individuo, prefieren dejar sin tratamiento algunos pacientes que tratar demasiado a la mayoría. Todavía más cuando incluso aquellas personas que son objetivamente perjudicadas, perciben como pérdida la supresión de las intervenciones sanitarias iatrogénicas.

4.10 Relación de la conducta del hombre con la salud

Elementos para ubicar al comportamiento saludable como un proceso de salud

1. La medicina las instituciones médicas y los médicos ven a la persona enferma y tratan a la enfermedad y a la salud desde la enfermedad.
2. la salud “es un estado de bienestar general biopsicosocial” contraponiéndose a la concepción de la salud como “ausencia de enfermedad”
3. La salud desde la salud debe manejarse como comportamiento biopsicosocial, multifactorial y multicausal.
4. Lo psicológico desde la salud trata de la identificación, mantenimiento y prevención propiamente dicha.
5. Enfrentar la salud desde la salud, tratar el tema de la salud como un área legítima de conocimiento
6. Como proceso de salud, encontrar los causales pasados de la salud determinar los causales y determinar las posibilidades
7. Si tomamos el comportamiento como un proceso multicausal puede cambiar momento a momento y no es absoluto
8. Tenemos que describir de manera explícita y precisa las condiciones de estados de salud o de bienestar
9. La salud es otro proceso a lo largo del continuo salud enfermedad y se tiene que explicitar
10. Se tiene que precisar los términos de salud y de enfermedad para que se hable de enfermedad se trate, y cuando se hable de salud se hable de salud
11. Hay que eliminar el lenguaje doble y se hace referencia a índices de mortandad, enfermedades crónicas degenerativas, accidentes, etc.
12. No se debe confundir los términos y que se diga que se va a hablar de salud cuando que de lo que se habla es de enfermedad, si es salud en sí misma no tiene problemas.
13. Es un error lógico hablar de salud refiriéndose a la enfermedad, lo que lleva al error de presuponer que sabiendo de la enfermedad ya se sabe de la salud.
14. Esto se refiere a la noción de salud por ausencia de enfermedad o cura de la enfermedad
15. Hay que rescatar las posibilidades de la salud en sí misma

16. La salud es una construcción que requiere de la participación voluntaria y específica del individuo en su reconocimiento, adquisición, mantenimiento, promoción, prevención y prospectiva.

4.11 Promoción de estilos de vida saludable

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. En este blog tratamos de darte algunos consejos de salud que te ayuden a reflexionar y a mejorar tus hábitos de vida, siempre adaptándolos a tus gustos y preferencias.

El poder del autocuidado

Como dice el refrán, y como ya explicamos en el artículo Conoce la medicina preventiva y personalizada del siglo XXI, "vale más prevenir que curar". En este sentido, cada uno de nosotros tiene una gran responsabilidad en la preservación de la propia salud y la prevención de **enfermedades**.

7 consejos de salud

1. Cuida tu alimentación

Toma nota de estos sencillos hábitos que te ayudarán a comer saludable Haz de la variedad de frutas, vegetales y granos integrales, la base de tu alimentación.

Recuerda que es recomendable consumir 5 porciones de frutas y verduras al día. Es posible hacerlo con recetas innovadoras y sencillas que hagan de la comida sana algo rico y divertido. Este es uno de los consejos de salud más básicos que deberías aplicar en tu día a día.

Come siempre a las mismas horas. Sabemos que hoy en día esto puede resultar complicado debido a nuestro ritmo de vida, pero es conveniente que te esfuerces en conseguirlo. Saltarse una comida suele crear un efecto yo-yo, provocando que se consuma mucho más alimento del necesario en la siguiente comida. Desayuna todos los días: tiene que ver con el punto anterior. El desayuno aporta a nuestro organismo la energía que necesita para estar activo durante la mañana y, además, ayuda a prevenir que se ingieran alimentos en exceso a lo largo del día.

2. Con el alcohol ¡ten cuidado!

Si consumes alcohol, lo mejor es hacerlo de forma moderada, es decir, no tomes más de una unidad diaria si eres mujer adulta o varón mayor de 65 años, o más de dos si eres hombre adulto menor de 65 años. Una unidad de bebida equivale a un vaso de cerveza de tamaño medio o a una copa de vino.

3. Dejar de fumar

El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer, cuyo riesgo se dobla en quienes tienen este hábito, y llega a cuadruplicarse en los fumadores empedernidos. Además, es responsable de más del 90% de muertes por enfermedades de obstrucción pulmonar crónica y aumenta el riesgo cardiopatías y problemas cerebrovasculares. Al año, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la mitad. A los 5 años el riesgo de cáncer de cuello y de accidente cerebrovascular es igual que el de las personas no fumadoras, y el riesgo de cáncer de garganta, esófago, boca y vejiga disminuye a la mitad.

4. Haz deporte ¡muévete!

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables. Si crees que no tienes tiempo o que tu forma física no es la adecuada, no te preocupes. El deporte está al alcance de cualquiera.

5. Cuida tu higiene

Aunque no puedas verlos, todo lo que te rodea está lleno de microorganismos y algunos de ellos son capaces de originar enfermedades. Algunos consejos básicos son: Dúchate diariamente, para controlar los gérmenes que puedan afectar a tu piel.

6. Duerme bien

Todas las funciones de nuestro organismo se ven afectadas por la falta de sueño: desde el sistema hormonal, el inmunitario o el respiratorio hasta la presión arterial o la salud cardiovascular.

7. ¡no te olvides de tu salud mental!

La salud mental y la física están estrechamente vinculadas, pues si una no es buena repercutirá negativamente en la otra y viceversa. La meditación es un buen recurso para mejorar el bienestar mental. Fija uno o varios propósitos vitales, pues tener una motivación a largo plazo favorece la salud de la mente.

Bibliografía

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661810&pid=S1405-339X200900010000900004&lng=pt

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661812&pid=S1405-339X200900010000900006&lng=pt

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661815&pid=S1405-339X200900010000900009&lng=pt