



**Mi Universidad**

## **Cuadro Sinóptico**

*Nombre del Alumno: Juan Antonio Cruz Hernández*

*Nombre del tema: Psicología y Salud:*

- Comprensión de las Enfermedades
- Estilos de Vida Saludables

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas López*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: I ro*



# Comprensión de las enfermedades

## MODELOS DE COGNICION SOCIAL Y CANCER

El cáncer es una de las enfermedades más temidas, por cualquier persona que pudiera padecerla

## CANCER

El cáncer se considera dentro de la categoría de las enfermedades crónico-degenerativas; su aparición se asocia con características biológicas de las personas, sus estilos de vida, con el aumento de la esperanza de vida al nacer y con otras condiciones propias del desarrollo.

## RESPUESTA PSICOLOGICA

- Enfermedad temida
- Serie de respuestas emocionales
- Temor al diagnóstico

## TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS

La recolección de datos es una de las actividades en donde deben agruparse y se recogen elementos que son importantes dentro de un contenido específico. Comúnmente se hacen con el fin de generar información importante para el desarrollo de un trabajo determinada o un proyecto

## IMPORTANCIA

Es la de obtener información que establezca resultados en determinado tema de estudio.

## TECNICAS

- Entrevistas
- Encuestas
- Observación
- Cuestionarios

## MCS

Analiza dos aspectos de las representaciones individuales de la conducta de salud en respuesta a la amenaza de la enfermedad

## USOS

- Realización de rayos X
- Prueba de Papanicolao
- Conductas de tabaquismo
- Autoexamen de mama

## CONTRIBUCIONES POSITIVAS

- Conceptuar las creencias
- Analizar la influencia de las creencias ante la enfermedad
- Comprobar que existe una estrecha relación entre la percepción de adquirir alguna enfermedad y las conductas preventivas

## PSICOLOGIA Y SIDA

El estrés de tener una enfermedad o afección médica grave, como el VIH, puede afectar negativamente la salud mental de una persona.

## QUE DEBE HACER UNA PERSONA CON VIH

- ❖ Pueden hablar con su proveedor de atención medica para informar como se sienten
- ❖ Unirse a un grupo de apoyo
- ❖ Dormir lo suficiente
- ❖ Comer sanamente
- ❖ Mantenerse físicamente activos

## INTERVENCION PSICOSOCIAL EN DIABETES

Una persona con diabetes puede reaccionar ante la subida de la glucosa diciendo "soy un fracaso"

## HIPOCONDRIA: PRESENTACION CLINICA

La hipocondría es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad

## TRATAMIENTO

Se definen claramente con el paciente los objetivos de la terapia, que son que pierda la angustia y el miedo a la enfermedad que teme para poder retomar el sentido de su vida

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## VARIABLES FISICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

## IMPORTANCIA

La actividad física regular es importante para la buena salud

## VARIABLES SOCIALES

Circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana

## VARIABLES ESPIRITUALES

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral

## MODELOS DE ESPIRITUALIDAD EN SALUD

- Tradicional-Histórica
- Moderna
- Tautológica Moderna
- Clínica Moderna

## ESTRATEGIAS PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

- Nutrición
- Ejercicio Físico
- Respiración

## PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- Alimentación
- No tomar alcohol
- No fumar
- Buena higiene
- Dormir bien
- Cuidar la salud mental