

CONCEPTO DE SALUD

**PARCIAL:
PRIMER PARCIAL**

**LICENCIATURA:
LICENCIATURA
EN ENFERMERÍA**

**CUATRIMESTRE: PRIMER
CUATRIMESTRE**

**NOMBRE DEL
ALUMNO:**

**Marcia Guadalupe gordillo
santiago**

**nombre del profesor:
Luiz Angel galindo
arguello**

actividad:super nota

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: PSICOLOGÍA 1



CONCEPTO DE SALUD

¿QUE ES LA SALUD?

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Es un concepto positivo que implica diferentes grados de vitalidad y fundamentos adoptivos.

NUESTRO BIENESTAR BIOLÓGICO, MENTAL Y SOCIAL

BIENESTAR BIOLÓGICO

Es el sentirse bien con uno mismo y reconocer los pensamientos y emociones que nos hace bien.

BIENESTAR MENTAL

¿que significa realmente estar bien mentalmente?

Sentirse bien consigo mismo, a tratar y lograr una paz mental y conectar con tus pensamientos y emociones.

BIENESTAR SOCIAL

Es un sujeto aislado del medio un sujeto suspendido en el vacío cuya satisfacción general cuya felicidad, cuyo crecimiento produce el margen con la que se desembuelve





CONCEPTO DE SALUD

La salud es el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones de este medio según Dubos.

Cada cambio en el estado fisiológico es acompañado con un cambio apropiado en el estado mental-emocional consciente o inconsciente.



a través de nuestro comportamiento interactuamos con el entorno y este comportamiento está en función tanto en variables personales como ambientales. Las cuales permiten interactuar y se condicionan entre sí.





CONSEPTO DE SALUD

LA SALUD

Es un estado y al mismo tiempo, un proceso dinámico cambiante.

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

- Ante su ausencia, la persona es incapaz de desenvolverse adecuadamente en la sociedad incluyendo en la laboral. También su ausencia suele comprometer a la salud física de la persona.

Hoy en día la salud ya no se percibe como algo a conservar si no más bien a desarrollar.

La salud física ayuda a prevenir estrés, problemas de salud, síntomas de ansiedad etc





Concepto de salud

PARADIGMA

Es la calidad del bienestar psicológico y físico depende de nuestros hábitos en la vida.

MODELO ACTUAL

Reconoce la complejidad de estos constructos, pues acepta que los factores psicosociales afectan los sistemas corporales, lo cual altera la vulnerabilidad del individuo ante los procesos patológicos.



Una multiplicidad de factores, tales como el descontrol emocional, o un control o inhibición emocional excesivos, ciertos hábitos nutrimentales inadecuados.

CONCEPTO DE SALUD



IMPORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN

TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

- Anorexia nerviosa
- bulimia nerviosa
- trastorno por evitar y restricción de ingesta de alimentación.

- Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo necesario es por eso es que importante consumir alimentos en cantidades necesaria

BULIMIA

WWW.RYAPSIKOLOGOS.NET

DEFINICIÓN

Es un trastorno alimenticio caracterizado por episodios recurrentes y frecuentes de atracones - enormes cantidades inusuales de comida son ingeridas en un corto periodo de tiempo - y por el sentimiento de que se carece de control sobre el comer. Los atracones son seguidos por purgas, es decir vómitos inducidos y el abuso de laxantes y diuréticos.

CAUSAS / DETONANTES

Un factor importante tiene que ver con una imagen negativa del cuerpo y baja autoestima que poseen todos los pacientes con bulimia.

Algunos detonantes de la bulimia son:

- ❖ Transiciones estresantes o cambios en la vida
- ❖ Historia de abuso o trauma
- ❖ Autoestima baja
- ❖ Medio entorno (profesiones, amistades, etc.) que se concentran en apariencia.

CUÁNDO INQUIETARSE

- ❖ Desaparición de grandes cantidades de comida
- ❖ Comidas a escondidas
- ❖ Falta de control cuando come
- ❖ Alternancia entre periodos de comer excesivamente y ayunos
- ❖ Uso frecuente del WC después de las comidas
- ❖ Olor a vómito.

TRATAMIENTO

Consiste en la interrupción del ciclo de atracones-purgaciones, la identificación y modificación de creencias inadecuadas sobre el peso, el cuerpo y la dieta y la resolución de los problemas emocionales que subyacen.

UNA PERSONA CON BULIMIA PUEDE CONSUMIR TANTO COMO 3,400 CALORÍAS EN UN POCO MÁS DE UNA HORA, Y TANTO COMO 20,000 CALORÍAS EN 8 HORAS.



CONSECUENCIAS

- Se crea un mal aviso de empezar a consumir tabaco asociado fuertemente con el cáncer pulmonar
- Enfermedades respiratorias y cardíacas

Anorexia

Que es
Miedo real y desmesurado a engordar e imagen del propio cuerpo distorsionada en cuanto al peso y las dimensiones

Tipos de anorexia

- Restrictiva:** Intenta bajar de peso solo con la dieta y mucho ejercicio físico.
- Purgativa:** Además de dieta y ejercicio, se provocan el vómito e ingieren purgantes para ayudar a perder líquidos.

Sintomas de sospecha

- Comienza a preocuparse por el peso, y no habla de otra cosa
- Cambios de conducta, de horarios y costumbres
- Comienza a bajar de peso y no parece ponerse límite
- Cambios de humor sin causa aparente
- Perdidas sucesivas de la menstruación

Tratamiento

ambulatorio si...
Si no hay episodios de bulimia, vómitos, y hay buen compromiso familiar

internamiento si...
Si la desnutrición es muy grave, hay desordenes psicicos y los lazos familiares estan rotos

Edad y sexo
Edad de comienzo: 13-18

- 93%
- 7%

1 de cada 10 chicas adolescentes

un desorden alimenticio

sic globalia



CONCEPTO DE SALUD

CONCLUSIÓN

Este es un tema bastante interesante, como también importante la salud no es un juego, mucho menos si está en juego nuestra vida de casa uno de nosotros, es muy importante buscar ayuda si padecemos de algún trastorno o problema ya sea físico, mental o social, ya que es algo complicado llevar estos problemas solo, ya que si tu solo decides ayudarte puede que te estés haciendo más daño de lo que ya tenías de daño, es por eso que esta super nota tiene como objetivo brindarte el conocimiento sobre la salud, salud social, física y la más importante la salud mental, y hacerte guías por el bien camino a la salud normal y saludable, y para que sepas que no estás y nunca estarás solo. MI COMPOSICIÓN es que nunca juegues con la salud ni física social ni mentalmente y mejor es buscar ayuda con los demás.

Bibliografía

Am283505.pdf
<https://WWW.nimh.nih.gov>
Antología psicología uds
Pgs: 17 segundo párrafo
pgs: 18 párrafo 1
Pags:19 todo el párrafo
Pgs: 20 todo el párrafo
Pgs:21 3 párrafos
Pgs: 22 todo el texto
Pgs: 25 y 26 todo el texto