



Ensayo

Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramírez Roblero

Nombre del tema: comprensión de las enfermedades

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Psicología de la salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

Existen varios modelos que analizan la conducta de los seres humanos en relación con las enfermedades o incluso en la manera en como actúan frente a determinados acontecimientos en su diario vivir. Sin duda alguna el ser humano siempre por naturaleza tiende a responder y comportarse de distintas formas al momento de que se presente una situación que sea difícil de afrontar, porque existen más factores que impulsan o determinan la conducta, pero en este contenido solo nos enfocaremos en análisis de ciertos factores negativos. Por así decirlo, que hacen que una persona se vea afectada y por lo tanto, de la manera en que ella perciba la situación, actuar de cierta forma.

Tomaremos como análisis tres temas importantes que llamaron que son importantes en la actualidad, los cuales son; Modelos de creencias en salud, Psicología y SIDA, Estrategias para la prevención del SIDA y Terapia Cognitiva Mindfulness y Diabetes

El campo de la psicología ha basado sus conocimientos en estudiar la conducta del ser humano sobre todo hablando ya de factores que se denominan Modelos de cognición social los cuales contribuyen a un mejor entendimiento de porque las personas emprenden conductas saludables, es decir, que es lo que los lleva a actuar de cierta forma y como factores extrínsecos pueden producir cambios conductuales, los modelos de cognición social analizan la relación entre el modelo de creencias en salud, de las conductas que se basan en las decisiones subjetivas, de este modelo se derivan además, tres modelos importantes, el principal es el modelo de creencias en salud; segundo, modelo de autoeficacia generalizada y el del valor asignado a la salud.

El modelo de creencias en salud hace referencia a dos elementos esenciales que incentivan la forma, manera y comportamiento de las personas en base a como ellas perciban (percepción) el grado de amenaza que se presenta y sobre todo el grado de vulnerabilidad ante la enfermedad, este modelo al igual que los, tiene como objetivo que las personas puedan afrontar las enfermedades mediante la adopción de conductas saludables, en el cual se ayuda con los factores de cognición social, lo que puede resultar de mucha ayuda en la manera en como las personas interpreten su situación, esto es ayudándolos a producir cambios en su conducta, el modelo de creencias en salud busca ayudar a las personas entiendan y aprendan a percibir sus manera de actuar con la ayuda de disparadores claves para la acción.

Debido a los diversos cúmulos de enfermedades que enfrentan la mayoría de las personas, es casi obvio o se ha vuelto normal ver a personas deprimidas, malhumoradas todo el tiempo y no percibimos que más allá de la dura enfermedad, las personas necesitan ayuda.

Te has preguntado alguna vez si las enfermedades afectan a nuestra mente y conducta?, pues si, una enfermedad por más física que parezca afecta el sistema

nervioso en gran manera porque nuestro cuerpo funciona de manera integral es por eso que cuando una persona es atacada por una enfermedad, el cancer por ejemplo , la persona va a sentirse triste porque sabe que es una enfermedad en la mayoría de los casos incurable, va a dejar de hacer las cosas que eran de su agrado, entre otros.

por eso cabe mencionar que las personas con estos tipos de trastornos necesitan ayuda médica pero de manera interdisciplinaria.

El VIH , virus de inmunodeficiencia humana, es una de las enfermedades que se abordará en este tema, representa uno de los factores que deterioran no solo la salud del individuo sino también , es considerado como una de las enfermedades que afecta en su mayoría a adolescentes de entre 15 y 20 años en la actualidad, sobre todo si no se tiene un buen tratamiento puede desencadenar SIDA , que es conocido como el síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

La terapia cognitivo conductual (TCC) se basa en que la forma en que una persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta , de los demás, determina la forma en como piensa, como se siente, y como reacciona frente a dichos eventos. Identifica los pensamientos erróneos y los pensamientos negativos que pueden ser reemplazados por conductas realistas y constructivas.

El modelo de creencias en salud(MCS)

es uno de los tres factores subjetivos del modelo de cognición social ,que según lo menciona Berck , los principios que caracterizan la terapia cognitiva son: "todas nuestras emociones son generadas por nuestras cogniciones o pensamientos, como nos sentimos en un momento determinado se debe a lo que estamos pensando"(Bowdon Tom Butler, El camino cognitivo ,50 clásicos de psicología ,pg 85), este modelo no solo estudia porque las personas emprenden conductas saludables luego de que perciban las causas de un patrón de salud- enfermedad, sino también cuales son los factores de comportamiento que producen cambios en la conducta del ser humano frente a una enfermedad o también una situación que enfrente. Es por eso que en el año 1946 se creó la OMS con la finalidad de promover una buena salud en todas las partes del mundo , incluyendo métodos que permitan a las personas luchar contra las enfermedades que principalmente determinan su conducta y comportamiento.

Se destacan tres principales dimensiones de este modelo . En primer lugar la percepción de la susceptibilidad y/o vulnerabilidad ante la enfermedad, la cual se asocia con la segunda dimensión que hace referencia a la percepción del grado de amenaza de la enfermedad, esto quiere decir que de la manera en como una persona perciba el riesgo de una enfermedad ,

será su motivación para efectuar una conducta. La última dimensión representa el grado de accesibilidad a las conductas, cabe mencionar que este modelo considera que los comportamientos de las personas se dan por el conjunto de creencias y valoraciones internas que hacen sobre la efectividad de realizar una acción y sus posibles costos, pudiendo así predecir si una persona tomará acción para prevenir, detectar o controlar una enfermedad.

Los pioneros de este modelo fueron los psicólogos sociales de los Estados Unidos Rosentock, Hochbaum, y Leventhal, quienes desarrollaron el modelo de creencias en salud (MCS) con la finalidad de explicar los comportamientos relacionados con la salud. Estos autores formularon el modelo aunque alrededor de los años cincuenta un grupo de especialistas en psicología social en Norte América ya tenía una hipótesis, pero ellos basaron su interés en la promoción de programas de detección precoz y prevención de enfermedades. Los componentes del MCS son los siguientes: la Percepción Individual, que está formado por la susceptibilidad a enfermarse, y la gravedad percibida en relación a la consecuencia de dicha enfermedad, influyen en la amenaza que percibe el mismo ser humano.

Factores modificantes. Están formados por las variables demográficas y psicosociales, como el lugar, la edad, el sexo, etc, y las creencias que resultan claves para la acción, haciendo énfasis en el modelo, como campañas preventivas, consejos, charlas de salud que ayuden a la población a enfrentar las enfermedades actuando de una mejor manera que le permita gozar de un bienestar óptimo y es aquí donde el personal de salud (incluido enfermería) cumple su papel. La Probabilidad de acción es otro componente y hace referencia a la probabilidad de actuar, de adoptar una conducta de salud para prevenir una enfermedad, va a depender de los beneficios o costos que implique seguir o no tal conducta, la persona deberá creer además, que es capaz de producir cambios y modificaciones en su conducta que le traerá un mayor beneficio,

Por ende, para tener una comprensión más clara del modelo, los factores o premisas básicas de salud serán en primer lugar, la creencia o percepción de que un determinado problema es importante o suficientemente grave como para tenerlo en consideración, en segundo lugar la creencia o percepción de que uno es vulnerable o susceptible a ese tipo de problema, en tercer lugar, la creencia o percepción de que la acción a ejecutar producirá un beneficio con un costo personal aceptable, es decir, mayores beneficios que costos. Ejemplo, en el caso de la adicción al tabaco, para adoptar una conducta de salud primero debemos percibir que somos susceptibles de enfermarse (cuando tosemos al inhalar el humo del cigarrillo), y también debemos percibir la severidad de las consecuencias (morir por un cáncer de pulmón), así la conducta saludable sería dejar o no de fumar.

Psicología y el SIDA – Estrategias para la prevención del SIDA

Haciendo énfasis en la psicología, cabe mencionar que los factores que causan problemas de salud mental pueden ser por la pérdida de un ser querido, la pérdida de un empleo,

cambios drásticos en la vida, traumas por un accidente o abuso, necesidades económicas, necesidades alimenticias, puede ser también por algún factor hereditario o el estrés y la preocupación de tener una enfermedad grave o terminal como es el caso de personas con cáncer, por ejemplo.

Tomemos como referencia a las personas que tienen VIH, por lo general las personas con esta condición suelen enfrentarse a este tipo de problemas psicológicos; las personas tienden a aislarse de la sociedad, se deprimen por el rechazo de las personas que por el simple hecho de que tengan VIH las discriminan, a estas personas se les dificulta mucho hablar de su enfermedad a un personal de salud por ejemplo. Estos problemas tienen un efecto en el sistema nervioso y en el cerebro principalmente, lo que hace que surgan cambios en la manera de actuar, de comportarse o de pensar, además, las personas tienden a perder el interés por aquello que les gustaba hacer, se sienten tristes, deprimidos, y en algunos de los casos, puede llevar al suicidio.

El personal de salud es quien debe ayudar a este tipo de pacientes en cuanto a la administración correcta de los medicamentos, puede ayudar al paciente a buscar atención multidisciplinaria, animar al paciente a realizar yoga, meditación, respiración adecuada, relajación al aire libre, unirse a un grupo de apoyo, una alimentación saludable, tomar agua pura, descansar 8 horas diarias, practicar ejercicio, aprovechar los beneficios de la luz solar, sobre todo ayudarles a controlar su temperancia y mejorar su estima propia.

Debido a la estrecha relación entre el estado emocional y el sistema inmune el acompañamiento debe estar desde el momento en que se sospecha la enfermedad hasta que se confirma el diagnóstico, cuando peor nos sentimos, más distorcidos se vuelven nuestros pensamientos. porque el paciente tiene una cascada enorme de emociones, pensamientos y preocupaciones. Todo eso tiene como objetivo que la persona con VIH se adapten psicológicamente aceptando su condición y desarrollen hábitos y conductas que los ayuden a enfrentar las dificultades del tratamiento del diagnóstico y cambios para sobrellevar la situación.

El VIH, virus de inmunodeficiencia humana, es un virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo, afectan principalmente a los linfocitos y a las células TCD4, los cuales desempeñan el papel de defensa de nuestro cuerpo frente a los virus y bacterias que vienen del medio. Si el virus no se trata a tiempo, el virus puede acabar con la defensa inmune de nuestro cuerpo, esto es el deterioro de las TCD4 que posteriormente causa SIDA, síndrome de inmunodeficiencia Humana. No hay una vacuna para eliminar esta enfermedad, no existe cura eficaz, una vez que se tiene VIH se tiene de por vida por eso pasa a ser una condición. Sin embargo la atención médica adecuada se puede controlar. Las personas con infección por el VIH que reciben el tratamiento eficaz, pueden tener una vida larga, saludable y proteger a su familia, incluso hay personas con VIH que siendo portadoras del virus ayudan a las demás personas con la misma situación a salir adelante.

Se dice que la infección por VIH pudo haber pasado de los chimpancé de África central. Los estudios demuestran que el VIH pudo haber pasado de los chimpancé a los humanos finales

de los años 1800. Hay un punto interesante, se dice que la versión del virus que presentan los chimpancés se llama virus de inmunodeficiencia sísmica. El virus probablemente pasó de los chimpancés a los seres humanos que cazaban a estos animales para comer su carne y entraron en contacto con la sangre infectada. El VIH Se propagó lentamente por todo el territorio Africano a lo largo de muchas décadas, y luego a otras partes del mundo, El virus ha estado en los Estados Unidos al menos desde la segunda mitad de la década de 1970.

La única forma de saber si soy portadora o no del síntoma es haciendome la prueba, a través de un análisis de sangre. Saber si tengo me ayudará a tomar decisiones saludables para que prevenga contraer o transmitir el VIH, porque hay que recordar que se puede pasar de VIH a SIDA , las pruebas son gratuitas y no causan dolor. Dado que es un virus que afecta al sistema inmune, los síntomas son similares a los de la influenza; gripe dentro de las dos a cuatro semanas de haberse infectado dolor de garganta, fiebre, inflamación de los ganglios sarpullido, dolores musculares, sudores nocturno, úlceras bucales, escalofríos y fatiga. Estos síntomas pueden durar algunos días o varias semanas y pueden variar según el organismo de la persona el solo hecho de tener estos síntomas no significa que tenga el VIH, otras enfermedades pueden causar síntomas similares. Algunas personas no presentan ningún síntoma..

Cuando las personas que tienen VIH no reciben el tratamiento , la infección pasa por tres fases de progresión. Pero el tratamiento para el VIH puede hacer mas lenta o prevenir la progresión de la enfermedad .con los avances en el tratamiento para el VIH los cuales pueden ser medicamentos antirretrovirales, son terapias, la progresión a la fase 3(SIDA) es menos común hoy que en los años en que surgió la enfermedad.

Fase 1. Infección aguda por el VIH. Las personas con el VIH tienen gran cantidad del virus en la sangre y son muy contagiosas.muchas personas tienen síntomas similares a los de la influenza. Fase2, infección crónica del VIH. La fase de infección asintomática o de latencia clínica. El VIH aún está activo y continúa reproduciéndose en el cuerpo. Las personas que toman los medicamentos para el VIH según las indicaciones podrían no llegar nunca a la fase 3 (SIDA). Sin tratamiento para el VIH esta fase puede durar unos años mas o su progresión puede ser mas rápida, al final de esta fase, aumenta la cantidad de VIH en la sangre , lo que se conoce como carga viral y la persona podría pasar a la fase 3 que es el SIDA,(síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Es la fase mas grave de la infección por el VIH, las personas con SIDA tienen el sistema inmunitario muy dañado. Pueden contraer una gran cantidad cada vez mayor de infecciones oportunistas u otras enfermedades graves. Pueden tener una elevada carga viral y por lo tanto se puede transmitir mas fácilmente a otras personas. Sin tratamiento para el VIH, las personas SIDA sobreviven aproximadamente tres años.

Las formas más comunes en que se puede contagiar por :Transmisión sexual , porque muchas personas mantienen relaciones sexuales sin usar preservativos y no saben que su pareja puede estar contagiada por VIH, las mujeres son las mas propensas de contagiarse por VIH o incluso contagiarse de enfermedades de transmisión sexual. Transmisión por vía perinatal o vertical, ocurre cuando la mamá que esta infectada por VIH contagia a su bebé ya sea en el embarazo, parto o la lactancia,es por eso que la mayoría de el personal de salud recomienda

que el parto se de por cesárea para que el bebé no sea contagiado. Transmisión por vía sanguínea o parenteral.” Puede producirse transmisión cuando las lesiones abiertas en la piel, las heridas o las membranas mucosas de una persona entran en contacto con la sangre o los líquidos corporales mezclados con sangre de una persona con el VIH. No hay riesgo de transmisión si no hay lesiones abiertas en la piel.” (, tomado de Wikipedia, Centros para el control y prevención de las enfermedades, 22 de abril del 2021).

Puede contagiarse cuando en un centro médico, por ejemplo, no existe higiene y control adecuado al momento de desechar los instrumentos como las agujas, jeringas y otros instrumentos para inyectar usados, podrían tener sangre de otra persona, y la sangre puede transmitir el VIH. Algunas personas comparten agujas, jeringas u otros instrumentos para la inyección de drogas, ellos corren el de riesgo de contraer hepatitis B, hepatitis C y otras infecciones.

Dentro de las estrategias para la prevención del SIDA, la intervención preventiva se clasifica de tres maneras: la prevención primaria, procura promover comportamientos que eviten o que disminuyan el número de las infecciones. La Prevención secundaria tiene como principal objetivo favorecer que las personas con VIH retrasen en gran medida el periodo sintomático. Y por ultimo la prevención secundaria o terciaria, que de acuerdo a la antología se define como: “prevención que logra que los enfermos con VIH gocen de buena salud, calidad de vida y apoyo social sanitario adecuado.” (Tomado de la Antología Uds., versión actualización 2021, pg. 84, p5).

este modelo hace alusión a la promoción de la salud que consiste en el conjunto de interacción de acciones integradas por parte de un determinado grupo de personas con el fin de evitar enfermedades y ayudar a la población a evitar el riesgo de perder su salud.

Terapia cognitiva mindfulness y diabetes:

Esta terapia se basa en como las personas evalúan un acontecimiento o bien la conducta de las personas ante cualquier situación que estén pasando es muy factible esta terapia ya que con eso nos damos cuenta de como piensan o sienten en cualquier circunstancia que se encuentren. Las personas con diabetes ponen la mirada en la glucosa y después se sienten culpables de ello o tienen pensamientos negativos creyendo que son un fracaso y de esa manera su autoestima va disminuyendo.

El objetivo de la TCC (terapia es que el paciente afronte la enfermedad y valla desarrollando sus habilidades con la realidad para así poder tener mejores creencias que sean más realistas a los que el tiene. La TCC se aplicó en muchas enfermedades crónicas teniendo gran éxito y una de ellas es la diabetes. Para ello la técnica que se ha tomado es que los pacientes puedan tener conciencia de lo que está pasando y poder sincronizar mente y cuerpo para afrontar mejor el problema. El mindfulness fomenta la atención para que la persona que está enferma pueda esporsarse para evitar sus emociones negativas, como la culpa y la tristeza, y prefieren los sentimientos de bienestar y felicidad, se ha aprendido socialmente que las emociones negativas no son favorables y hay que evitarlas ya que existe la percepción de que si la sentimos estamos mal.

El propósito de la terapia de mindfulness es poder ayudar a las personas a salir de sus tristezas creando una vida mejor, un crecimiento personal y mejorar su calidad de vida para ver el lado positivo de la vida. La Terapia Cognitiva Mindfulness es un modelo psicoterapéutico con muy buenos resultados en el contexto del estrés crónico, aliviándola ansiedad y depresión, y reduciendo el estrés emocional, con el propósito de crear un nuevo estilo de vida y mejorar la salud del individuo.

El MCS es una teoría construida en la valoración subjetiva de una determinada expectativa en términos de salud, el valor será el deseo de evitar la enfermedad o padecimiento, y la expectativa la creencia en que una acción posible de realizar prevendrá o mejorará el proceso. En la actualidad, como resultado de la evolución experimentada por la teoría desde su aparición, se otorga a esa expectativa un sentido más ampliado, lo que facilita la aplicación práctica del MCS en educación de la salud.

Como parte fundamental del cuidado y tratamiento de los pacientes ya sea con VIH o con Diabetes o cualquier otra enfermedad, y el tratamiento de los pacientes en cualquier Área de la salud-enfermedad, se encuentran los profesionales de enfermería, para quienes lo más importante es el bienestar de los pacientes. Por eso no solo trabajan desde en campo biológico, si no que se incluyen otros aspectos como el psicológico y social, con el fin de conseguir un mayor grado de bienestar e independencia en los autocuidados.

El equipo de enfermería logra estos objetivos implementando cuidados referidos al apoyo del estado físico , psicológico y el estado anímico . Favoreciendo así el control de la enfermedad, la mejora de su salud y fomentando el desarrollo de herramientas para mitigar aspectos psicosociales negativos asociados a la patología , como la exclusión social, el rechazo o la soledad, que podrían fomentar deterioro en la adherencia al tratamiento.

Mediante nuestro esfuerzo, del equipo de enfermería , los pacientes encuentran una mano amiga, confidente, compañera, que les ayuda por ejemplo, a optimizar el uso del preservativo, la toma estricta del medicamento, la cual es vital para el mejoramiento de su estado de salud. En muchas ocasiones llegan a tener mucha mas confianza que con otros profesionales o incluso con sus familiares y pueden llegar a contarnos cosas que no le han dicho a su médico tratante.

En la atención de las personas que viven con VIH los profesionales en enfermería educan, sensibilizan, escuchan, orientan sobre el manejo que deben tener para ellos y sus parejas, las medidas de protección y prevención , y como llevar una vida sana , además, a través de este trabajo y vocación se cumple muchas veces el papel de amigo, confidente, guía, compañero, reforzando la prevención secundaria para evitar el deterioro de la salud . En el rol de

enfermería los pacientes no encuentran rechazo y señalamiento , por el contrario sienten paz, amor, cariño y mucho respeto de todo el equipo interdisciplinario que los acompaña.

Referencias

antologia psicologia de la salud . (s.f.).

Butler, B. T. (2006). *50 clásicos de la psicología*. sirio,pg 86.

salud, a. p. (2021). *estrategias para la prevencion del sida*. uds.

wikipedia. (22 de abril de 2021). *centros para el control y promocion de las enfermedades*.

Obtenido de <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/hiv-transmission/ways-people-get-hiv.html#:~:text=Puede%20producirse%20transmisi%C3%B3n%20cuando%20las,lesiones%20abiertas%>

Bibliografía

antologia psicologia de la salud . (s.f. t1(pg 79-81), T28(pg 81-839), T3(pg83-84), T4(pg 94-96)

antologia psicologia de la salud . (2021).

Butler, B. T. (2006). *50 clásicos de la psicología*. sirio,pg 86.

salud, a. p. (2021). *estrategias para la prevencion del sida*. uds.

wikiedia. (7 de julio de 1997). *modelos de creencias en salud*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271997000400002

wikipedia. (22 de abril de 2021). *centros para el contol y promocion de las enfermedades*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/hiv-transmission/ways-people-get-hiv.html#:~:text=Puede%20producirse%20transmisi%C3%B3n%20cuando%20las,lesiones%20abiertas%>