



Nombre del alumno: Yazmin Guadalupe Aguilar Aguilar.

Nombre del tema: Cuadros sinópticos de la unidad 3 y 4.

Nombre de la materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en enfermería.

Cuatrimestre: I

Comitán de Domínguez, Chiapas a 17 de octubre de 2022.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

Adherencia terapéutica en pacientes cáncer.

Cuando se le diagnóstica cáncer a una persona, debe enfrentarse a:

La incertidumbre de:

Si el tratamiento que le indicaron será para curarla o sólo para aliviar las molestias o prolongar su vida.

Los efectos secundarios de los tratamientos.

Le hará sentirse tan débil y enferma en lugar de aliviarla. Como: pueden ser la pérdida del cabello, la fatiga, la anorexia, la estomatitis, la diarrea etc.

Se involucra las creencias y las conductas.

La forma como orienta su comportamiento.

En cuanto a su nivel de adherencia a las indicaciones terapéuticas.

La conducta y las decisiones se basa en:

Un análisis subjetivo elaborado, costo-beneficio de los probables resultados de los diferentes cursos de acción.

Modelos de cognición social.

Modelo de creencias en salud.

Es una teoría construida en la valoración subjetiva de una determinada expectativa.

De autoeficacia generalizada.

Son las creencias que las personas tienen acerca de sus capacidades, para producir niveles de ejecución deseable que ejercen cierta influencia sobre los eventos que afectan sus vidas.

Del valor asignado a la salud.

Exige avanzar hacia una nueva cultura colaborativa entre empresas, hospitales y administraciones públicas, para diseñar nuevos modelos de atención sanitaria basados en el valor, mediante procesos integrados capaces de incorporar nuevas tecnologías y soluciones innovadoras capaces de brindar mejores resultados a los pacientes .

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES.

Técnica de recolección de datos.

¿Qué es?

Es una de las actividades en donde deben agruparse y se recoge información que son importantes dentro de un contenido específico.

4 Técnicas.

Entrevistas.

Son conversaciones que se dirigen a una audiencia en particular y se estructuran con base en una pregunta seguida de una respuesta.

Observación.

Se observa el objeto que será estudiado con el fin de que se determinen sus características.

Encuestas.

Tratándose de preguntas definidas y simples que se dirigen a un porcentaje en particular de la población que debe ser estudiada. (Se efectúa verbalmente).

Cuestionarios.

Es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente y organizadas.

Psicología y sida.

Afecta negativamente la salud mental.

Alertas:

Presenta ansiedad, estrés, perder el interés en actividades que suelen ser agradables y pensamientos suicidas.

Debido a:

Por la discriminación por padecer esa enfermedad, perdida del apoyo social y aislamiento, se sienten solos.

Formas para mejorar su salud mental

Ayuda psicológica.

Debe acompañarse:

Durante el diagnóstico.

El psicólogo ayuda:

A procesar la información presentada y la adaptación del estilo de vida.

Otras opciones de ayuda:

Buscar:

Un grupo de ayuda, con la meditación, yoga y buenos hábitos.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES.

Estrategias para la Prevención.

Prevención primaria.

Promover habilidades y comportamientos que eviten o disminuyan el número de nuevas infecciones.

Prevención secundaria.

Favorecer que las personas portadoras del VIH retrasen en la medida de lo posible el periodo sintomático del sida.

Prevención terciaria.

Lograr que los enfermos que han desarrollado la enfermedad gocen de una buena calidad de vida y del apoyo social y sanitario adecuado.

Reducción de la trasmisión materno infantil.

Incluyen que las mujeres tengan acceso a servicios prenatales y que reciban información, asesoramiento y otros servicios de prevención, incluyendo el acceso a las pruebas voluntarias del VIH y la profilaxis con antirretrovirales cuando se indique.

Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención.

Modelo Sociocognitivo.

Explica el comportamiento humano, a partir de 3 elementos:

Determinantes personales (que incluyen factores cognitivos, afectivos y biológicos), la conducta y el ambiente.

La autoeficacia: influye en el problema del sida, regulando la decisión de adoptar conductas preventivas de la infección por VIH, y el esfuerzo y la persistencia que la persona pondrá en su ejecución.

Modelo de creencias de de salud.

La percepción subjetiva del riesgo: al que uno se expone de contraer la enfermedad si se practican conductas de riesgo.

La gravedad percibida acerca de la enfermedad: la seriedad que el sujeto le atribuye, incluyendo consecuencias médicas como el dolor y la muerte.

Los beneficios: que se esperan por la puesta en práctica de las conductas de protección.

Las barreras percibidas, o los costos derivados de practicar un comportamiento saludable.

Modelo de la Acción razonada.

Los individuos realizan una conducta de salud en función de las actitudes que posean respecto de ella.

En esencia, la actitud hacia un determinado comportamiento se compone de dos factores: la valoración que establecen de las consecuencias de su comportamiento y las expectativas de alcanzar esos resultados.

Modelo transteórico del cambio.

Para explicar los mecanismos de adquisición y mantenimiento de la conducta de usar preservativo. Estadios de cambio (Precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento).

Modelo de síntesis IMB.

Información: Debe referirse a las vías de transmisión y a las conductas preventivas específicas.

Motivación y habilidades conductuales: adquisición y utilización del preservativo, etc.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES.

Intervención psicosocial en diabetes.

Variables predictoras de la adaptación psicosocial.

- Apoyo social: Es muy importante para que el enfermo crónico se adapte a su enfermedad, con el apoyo emocional de sus familias, pareja, amigos, etc.
- Percepción de control sobre la enfermedad: Lo cual parece disminuir la valoración de amenaza y estrés. Pero también puede ser negativa la conducta del enfermo, ya que puede sentirse como un estorbo y necesitará más apoyo emocional.

Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes.

La TCC

- Determina: La forma como piensa, siente y reacciona ante la enfermedad.
- Identifica: El tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas para reemplazarlas por conductas realistas o constructivas
- Los problemas de comportamiento tienen su raíz: En un sistema de creencias, que son producto de nuestra educación, la sociedad, la cultura y experiencias vitales.
- Su objetivo: Es contribuir a que el paciente diabético desarrolle habilidades de afrontamiento de la enfermedad, ayudándoles a identificar sus creencias distorsionadas, a contrastar dichas creencias con la realidad y a reemplazarlas por creencias más apropiadas o realistas.

Mindfulness:

- Es: La capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente.
- Se traduce como: Atención plena y se basa en la meditación budista.
- Fomenta: La atención, enfoque en el momento presente y el desarrollo de la conciencia sin prejuicios.

La terapia cognitiva Mindfulness .

- Es: Un modelo psicoterapéutico con muy buenos resultados en el contexto del estrés crónico, aliviando la ansiedad y depresión.
- Propósito: Crear un nuevo estilo de vida y mejorar la salud del individuo.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES.

Hipocondría.

- ¿Qué es? } Es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad, y tienden a tener ansiedad y depresión.
- Provoca qué: } Los enfermos hipocondriacos graves no suelen ir a la consulta del médico, precisamente por el miedo a que les diagnostiquen una enfermedad.
- Es difícil para ellos: } Aceptar que sus problemas son psicológicos, y van peregrinando de médico en médico intentando buscar a alguno que les haga caso.
- Tratamiento: } Ejemplo con la técnica de exposición a las sensaciones corporales, que consigue que el paciente pierda el miedo a los síntomas que interpreta como enfermedad. Aprende que, si no lucha contra ellos y los acepta, se pueden convertir en sensaciones admisibles.
- Proceso de reducción del miedo a la enfermedad y la muerte. } Para ello se comienza un trabajo de desensibilización ante la enfermedad y la muerte de forma que se situé el miedo que causan al paciente en términos razonables.

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión.

- Se caracteriza por: } Tener una etiología multifactorial.
- Existen biomarcadores de riesgo no modificables. } Incluyen características fijas del sujeto, como pueden ser la edad, el sexo y la historia familiar.
- Factores de riesgo modificables. } Dislipidemia: consiste en una alteración del metabolismo de los lípidos.
La hipertensión arterial, fumar, enfermedades coronarias, el sedentarismo, la dieta inadecuada y la obesidad.
- Factores psicosociales. } El estrés, proceso de interacción entre el individuo y su entorno, que se produce cuando el sujeto evalúa determinadas situaciones ambientales como amenazantes o desbordantes de sus recursos, poniendo en peligro su bienestar.
- Para reducir los factores de riesgo. } * Se atiende en la atención primaria, para modificación de conductas nocivas por conductas más saludables.
* También la prevención secundaria: que es cuando ya está instaurada la enfermedad y se controlan las posibles recaídas.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES.

Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales.

Las enfermedades no trasmisibles y sus 10 principales factores:

Bajo peso, sexo sin protección, hipertensión arterial, consumo de tabaco, consumo de alcohol, sanidad deficiente, déficit de hierro, humo por combustión de sólidos en interiores, colesterol alto y obesidad.

Dos de las principales complicaciones de la hipertensión.

Son las enfermedades del corazón y la enfermedad cerebrovascular.

Componente clave para el bienestar.

El comportamiento, por el efecto de aspectos cognitivos, instrumentales y emocionales sobre el funcionamiento del organismo. Cogniciones tales como creencias, pensamientos, convicciones, etc.

Debido a la alta tasa de mortalidad:

Su atención no debería reducirse a su tratamiento medicamentoso. Es necesario detectar mecanismos que incluyan los efectos conductuales, cognitivos y emocionales en su diagnóstico y manejo.

Impacto psicológico del covid-19.

Afecto la salud mental provocando:

Reacciones de:

Angustia, insomnio, ira miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas.

Comportamientos riesgosos:

Mayor uso de alcohol, tabaco, aislamiento social, trastorno de estrés postraumático, , trastornos de ansiedad, depresión, y somatizaciones.

Disminución de las emociones positivas:

Por ejemplo, la felicidad y la satisfacción con la vida. Que las personas se preocupaban más por su salud y su familia, y menos por el ocio y amigos.

Factores que lo provocaron.

El distanciamiento social, la cuarentena, provoco frustración, aburrimiento, suministros inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES.

Impacto psicosocial en trabajadores de la salud.

En trabajadores esenciales.

Son :

Trabajadores de seguridad, limpieza, cuidado de personas mayores o con discapacidad, producción, distribución y venta de productos, etc.

Se han visto afectados tras:

La constante exposición a esta enfermedad, prolongadas jornadas laborales y el deterioro o tanto físico como mental que la lucha en la primera línea de defensa conlleva.

En trabajadores no esenciales.

Son:

Trabajadores que han tenido que seguir trabajando en sus domicilios mediante teletrabajo.

Se han visto afectados tras:

Aumento de las tensiones a consecuencia del aislamiento, la adaptación a nuevas formas de trabajar y a un nuevo entorno, que suele provocar aumento de la carga mental y familiar.

Todo ello provocó:

También mucha ansiedad, miedo y estrés.

Intervenciones psicológicas en covid-19.

Las conductas preventivas.

* Higiene de manos.

* Evitar contacto público.

* Uso de mascarilla cuando corresponda.

* Diagnostico antes los primeros síntomas.

* Detección de casos.

* Cuarentena.

* Seguir tratamiento e indicaciones médicas.

LOS ESTILLOS DE VIDA SALUDABLE.

Variables físicas.

La actividad física.

Es una alternativa importante, para:

Una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

La OMS señala:

Que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial.

Porcentajes de los daños.

21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Reduce el riesgo de:

Enfermedades cardiovasculares, diabetes en mayor medida y el riesgo de osteoporosis.

Ayuda a:

Mantener el peso, reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección, y también a reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Realizarlo:

150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o el equivalente combinado de los dos tipos de actividad cada semana.

Variables Psicosociales.

Se centra en el autoconcepto físico:

Es el:

Autoconcepto que se tiene sobre uno mismo, sobre su físico.

La baja percepción del físico, provoca:

Trastornos de conducta alimentaria.

Y hace que tengan malos hábitos, como:

Ingesta de alcohol, consumos de tabaco y drogas, que son dañinas para su bienestar.

Los programas de intervención psicosocial debería:

Poner de relieve y ayudar a tomar conciencia de que un esfuerzo personal por mejorar el estilo de vida va a resultar rentable por sus repercusiones positivas no sólo en la salud física, sino también en la salud psicológica: va a aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto.

LOS ESTILLOS DE VIDA SALUDABLE.

Variables sociales.

Determinantes sociales de la salud, son:

Las 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.

Inequidad en Las mujeres.

Es: La principal variable social, que afecta el bienestar.

Tienen costos de salud mayores: Debido a su mayor utilización de los servicios de atención de salud.

Corren un mayor riesgo: Que los hombres de ser pobres, desempleadas o estar contratadas en trabajos que no ofrecen prestaciones de atención de salud.

Es necesario: Adoptar mejores medidas intersectoriales para influir en las políticas, los planes, la legislación y los reglamentos que abordan los determinantes sociales de la salud, así como en la acción conjunta en este sentido más allá del sector de la salud.

Variables espirituales.

Koenig planteo 4 modelos:

Versión tradicional-histórica de espiritualidad.

Se caracteriza por: La profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

Puede promover: Valores morales, conexiones con otros, tranquilidad, armonía, bienestar, esperanza, rasgos positivos de carácter y estados mentales positivos como el propósito y significado de la vida.

Puede ser estudiada: Usando los métodos de investigación de las ciencias sociales y conductuales.

Versión moderna de espiritualidad.

Va más allá del: Constructo de religión tradicional.

Cuyo objetivo ha sido: Aplicarlo tanto a personas de diversos credos religiosos como aquellos que no lo tienen. Esto abre entonces una nueva categoría de "personas espirituales, pero no religiosas".

LOS ESTILLOS DE VIDA SALUDABLE.

Variables espirituales.

Koenig planteo 4 modelos:

Versión tautológica moderna de espiritualidad.

Se caracteriza:

Porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.

Incluye:

No sólo indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado, sino también estados psicológicos positivos como propósito y significado de la vida, la calidad de apoyo social), tranquilidad, armonía y bienestar.

Versión clínica moderna de espiritualidad.

Se caracteriza:

Porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición

Este modelo se considera:

Espiritual incluso lo agnóstico y lo ateo.

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

Una buena calidad de sueño:

Constituye un factor determinante de la salud y una buena calidad de vida.

Los trastornos de sueño:

Es:

Una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad.

Se asocia con riesgos como:

Desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales. (deterioro funcional, incremento de las tasas de accidentabilidad, alteraciones emocionales, problemas cardiovasculares, etc.)

El sueño se puede describirse desde dos perspectivas:

Fisiológica:

En el sueño se han descrito dos estados distintos bien definidos por sus parámetros fisiológicos: el sueño de ondas lentas y el sueño de movimientos oculares rápidos.

Comportamental:

Proponen un modelo en el que el sueño —tanto su duración como su estructura— está determinado por cuatro dimensiones diferentes: tiempo circadiano, factores intrínsecos al organismo, conductas que facilitan o inhiben el sueño y el ambiente.

LOS ESTILLOS DE VIDA SALUDABLE.

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida.

Nutrición.

Hay más de 40 nutrientes:

Que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado. debemos comer frutas, verduras, leguminosas, carnes, etc.

Estos nutrientes los incorporamos al:

Organismo cuando comemos alimentos variados, principalmente crudos y frescos.

La comida determina:

Lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales.

Ejercicio físico.

Constituye como:

Un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento.

Reduce:

El riesgo de enfermedades, la ansiedad, depresión y estrés.

Hay 2 tipos:

El aeróbico, basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares, y el anaeróbico, como levantar pesas.

Respiración.

La regulación respiratoria:

Es esencial para mantener la salud psicofísica.

Se ha comprobado que:

El proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento.

Es una manifestación conductual:

Fundamental del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos.

Respiración diafragmática o profunda.

En la RD:

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.

Incrementa o estabiliza:

La temperatura periférica, lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático.

Está vinculada psicológicamente:

Con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores.

Puede ayudar cuando se sufre:

De dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etc.

LOS ESTILLOS DE VIDA SALUDABLE.

Conciencia Somática.

Enfoca los procesos:

Que relacionan el cuerpo y la mente.

Nos permite:

Conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

El ser humano tiene la capacidad de:

Mejorar un movimiento y aliviar un dolor, no solo repercute en mi bienestar físico, sino también en mi manera de gestionar mis emociones, pensamientos, sensaciones y comportamientos.

El enfoque somático dirige:

La atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo.

Si mejoro mi sensación:

Mejoro mi acción y mi expresión.

Dimensión social.

Se organiza:

En torno a la interacción con otras personas.

Componente esencial:

Para la vida y el desarrollo humano al resultar imposible ser humano en solitario.

El ser humano:

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.

Mediante otras personas:

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.

Se vincula:

Con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento.

LOS ESTILLOS DE VIDA SALUDABLE.

Relación de la conducta del hombre con su salud.

- La salud como proceso: } Implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.
- El objetivo: } Del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.
- Aprender a identificar: } Las variables de las cuales es función el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera cotidiana
- Se imponen: } Métodos y estrategias. Atención constante y definida sobre ellos y repetirlos de manera sistemática.
- Disciplina: } La salud se ejerce cotidianamente y se práctica de manera dirigida y voluntaria. Establecerla como hábito: ejercerla de manera práctica y constante identificando constantemente los beneficios y posibilidades.

Promoción de estilos de vida saludable.

- Autocuidado: } Que tiene que ver con participar de forma activa en la promoción de nuestra salud.
- Cuida tu alimentación: } Haz de la variedad de frutas, vegetales y granos integrales, la base de tu alimentación.
Desayuna todos los días, reduce el consumo de sal y azúcar, mantén tu organismo hidratado, sustituye las grasas trans y saturadas por las poliinsaturadas.
- 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
- Dejar de fumar: } Ya que daña la salud.
- Haz deporte: } Te ayuda a mantenerte en tu peso, favorece la calidad del sueño, reduce el riesgo de muerte prematura y aumenta la autoestima y mejora la depresión.
- Cuida tu higiene: } Una buena higiene personal y limpieza del hogar, dúchate diariamente, etc.
- Duerme bien: } Adulto de 7-9 horas diarias y niños de 9-11 horas.
- No te olvides de tu salud mental: } Aprende a pedir ayuda cuando la necesites, valórate y acéptate tal como eres.

Conclusión:

De todo lo anterior se desprende que, el 80 por ciento de las enfermedades del futuro están relacionadas con el estilo de vida que llevamos. Por esta razón es indispensable que le prestemos una mayor atención a la forma en cómo nos comportamos, a las tareas que realizamos día a día y, sobre todo, a la clase de cuidados que le ofrecemos a nuestro organismo; todo este conjunto de actividades es lo que nos permite estar saludables o enfermos.

Una principal causa es el estrés, estresarse por todo aunque a veces un poco de estrés puede darnos la energía para resolver ciertas situaciones y problemas. Estresarnos por todo, puede llevarnos a elevados niveles de estrés, que pueden tener consecuencias negativas para nuestra salud, entre ellas: insomnio, dolores musculares, ansiedad, presión alta y debilitamiento del sistema inmune, a veces es bueno ya que nos motiva a hacer las cosas mejor, a mejorar el rendimiento, etc.

Dormir menos de lo que debemos: el ser humano debe descansar entre 7 y 9 horas al día, por eso, aunque parezca trillado, no hay que subestimar la importancia del sueño. Las personas que duermen solo 5 o 6 horas son más propensas a sufrir enfermedades cerebrovasculares, diabetes, obesidad, pérdida de memoria y deterioro de los huesos.

Disminuir el consumo de agua: para nadie es un secreto que no tomar suficiente agua puede traer diversas consecuencias. Sin embargo, producto del agitado ritmo de vida actual son muchas las personas que sustituyen el agua por refresco, jugos o aguas saborizadas sin pensar en las consecuencias. Pues, al hacerlo también estamos consumiendo altas cantidades de sodio y calorías que dañan la salud también.

Estilo de vida sedentario: aunque son conocidos los beneficios de hacer ejercicio regularmente. No hacerlo, es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar diversas enfermedades como la diabetes, obesidad e hipertensión, así como el fallecimiento prematuro. Lamentablemente, solo una parte de los adultos se ejercitan habitualmente, y alarmantemente el porcentaje parece cada vez menor, dada la falta de conciencia sobre la relación entre el sedentarismo y la salud.

Hay que tener en cuenta que, según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, para evitar el sedentarismo debemos dedicar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad física vigorosa.

Alimentarse inadecuadamente: el ritmo de vida actual, nos ha llevado a la ingesta de cualquier tipo de comidas, incluyendo el excesivo consumo de los alimentos procesados. Lo que da como resultado un desbalance nutricional, por el exceso o falta de los nutrientes requeridos por el cuerpo.

Debemos cambiar esos malos hábitos, por buenos, comenzando por aceptar lo que está mal y empezar a tener buenos hábitos por voluntad propia, como: comer sanamente, hacer ejercicio, dormir bien, tomar dos litros de agua diario, etc.

La educación temprana: El paradigma de los factores de riesgo es individualista y mira al sujeto que ya está inmerso en esos riesgos. Pero es preciso ir más allá de la educación del sujeto individual identificando las raíces culturales, sociológicas y antropológicas de ciertos estilos de vida autodestructivos para actuar con decisión y sin prejuicios sobre esas raíces. La epidemiología del siglo XX ha identificado estilos de vida patógenos sin pasar a «los determinantes de los determinantes» sobre los que es preciso incidir adecuada y oportunamente. En esto ha de consistir la auténtica prevención. Examinando lo que de común encierran estas patologías prevalentes hallamos un repetido denominador: la falta de fuerza de voluntad. Es algo que resulta necesario inculcar, con formación e información motivadoras, a quienes «aún no están expuestos» a los «contagiosos» factores de riesgo. La prevención eficiente no consiste en asustar o «poner parches» cuando ya es tarde. Con frecuencia oímos hablar de prevención a la vez que se denotan como prevalentes otros intereses: el negocio en torno a los estilos de vida insanos potenciados por la publicidad, la difusión de fármacos de prevención secundaria (píldora del día después, deshabitación antitabáquica, adelgazantes de todo tipo, reductores del colesterol, etc.). La «Cenicienta» en políticas preventivas resulta ser la prevención Primaria.

Uno de los objetivos primarios de la promoción de la salud es que las personas tomen el control para convertirse en individuos más saludables. Además, este proceso persigue:

- Transformar las condiciones de vida que puedan estar influyendo negativamente sobre la salud.
- Estimular hábitos saludables de vida.
- Posibilitar el acceso a oportunidades de información, económicas, científicas y tecnológicas que favorezcan el control sobre la propia salud.

Debemos reconocer nosotros mismos que estamos haciendo mal y cambiar nuestros hábitos malos, por buenos. Apoyándonos de información que nos ofrece la OMS, en nuestros centros de salud, en hospitales, en clínicas, etc. E informarnos para mejorar nuestra salud y evitar enfermedades.

Bibliografía:

UDS (2022). Psicología y salud, 1er cuatrimestre de enfermería, UDS. Unidad 3 y 4. (Pág. 73-136).

Manuel Álvarez Romero. La salud mental y sus cuidados. (Pág. 122 [párr. 7-11]).

Referencias:

<https://www.de10.com.mx/vivir-bien/10-habitos-comunes-que-pueden-provocar-enfermedades>

<https://www.joya.life/blog/habitos-comunes-que-pueden-causar-enfermedades/>

<https://www.lifeder.com/prevencion-secundaria/>