

Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: JORGE ADRIAN LOPEZ AGUILAR

Nombre del tema: COMPRENSION DE LAS ENFERMEDADES Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Parcial: IER PARCIAL

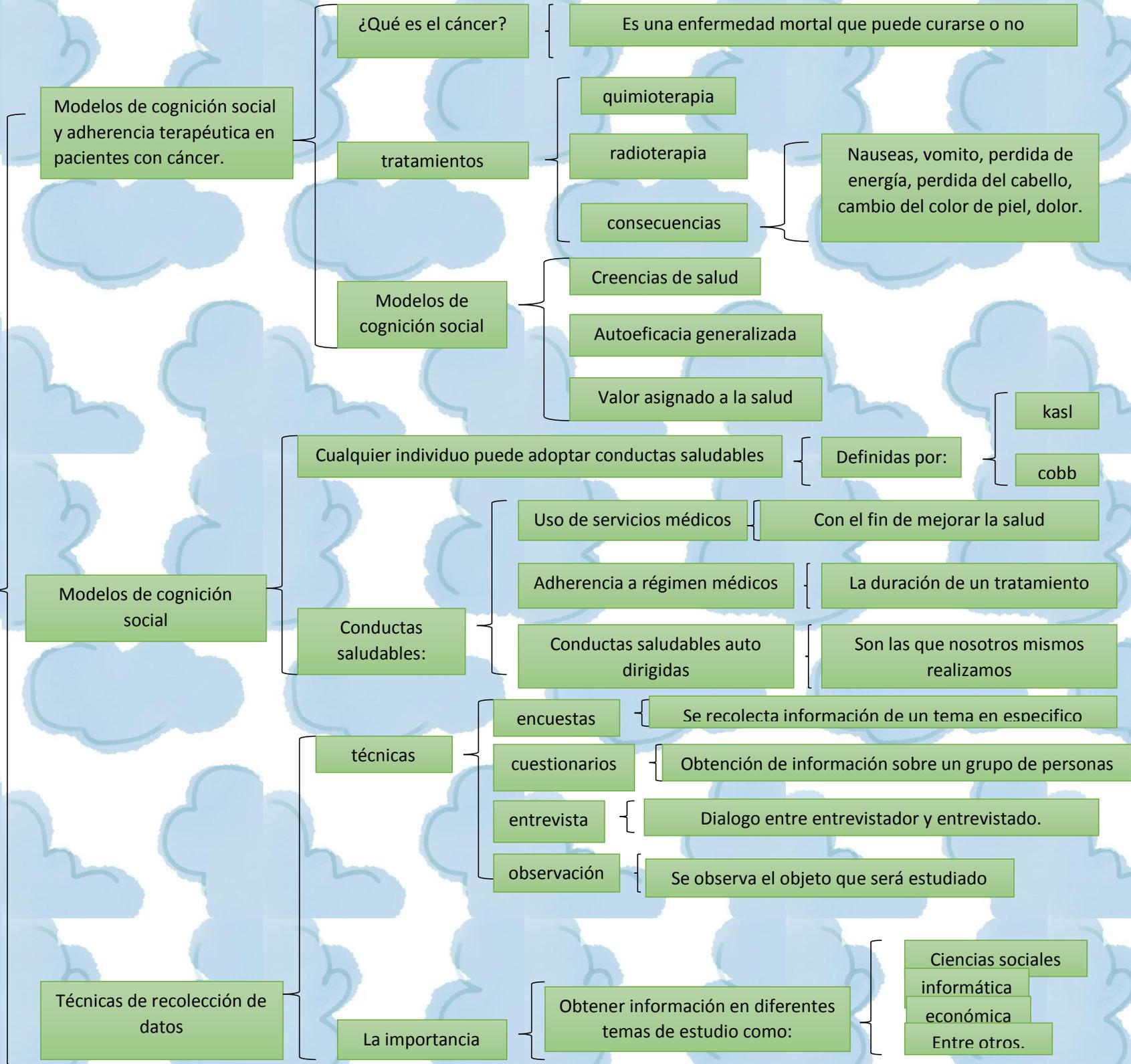
Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD I

Nombre del profesor: LIC. LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO

Nombre de la Licenciatura: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

Cuatrimestre: IER CUATRIMESTRE

Comprensión de las enfermedades



Modelos de cognición social y adherencia terapéutica en pacientes con cáncer.

¿Qué es el cáncer?

Es una enfermedad mortal que puede curarse o no

tratamientos

quimioterapia

radioterapia

consecuencias

Nauseas, vomito, perdida de energía, perdida del cabello, cambio del color de piel, dolor.

Modelos de cognición social

Creencias de salud

Autoeficacia generalizada

Valor asignado a la salud

Modelos de cognición social

Cualquier individuo puede adoptar conductas saludables

Definidas por:

kasl

cobb

Conductas saludables:

Uso de servicios médicos

Con el fin de mejorar la salud

Adherencia a régimen médicos

La duración de un tratamiento

Conductas saludables auto dirigidas

Son las que nosotros mismos realizamos

Técnicas de recolección de datos

técnicas

encuestas

Se recolecta información de un tema en específico

cuestionarios

Obtención de información sobre un grupo de personas

entrevista

Dialogo entre entrevistador y entrevistado.

observación

Se observa el objeto que será estudiado

La importancia

Obtener información en diferentes temas de estudio como:

- Ciencias sociales
- informática
- económica
- Entre otros.

Comprensión de las enfermedades

Modelo de creencias de la salud (MCS)

- Creadas por:
 - rosen stock
 - hochbaum
 - leventhal

Respuesta a la amenaza de la enfermedad.

Percepción de la amenaza de la enfermedad

Evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza.

Con la finalidad de explicar los comportamientos relacionados con la salud

Psicología y sida

Factores de riesgo de problemas de salud mental

- Vida saludable
- Factores biológicos
- Antecedentes familiares

¿Que afecta el VIH?

- Confianza
- Estigma y discriminación
- Pérdida de apoyo social y aliento

Señales de alerta

- Perdida de interés
- Tristeza persistente
- Pensamientos suicidas

Como mejoraría

- Gripo de apoyo
- meditacion
- Dormir lo suficiente
- Comer bien

Comprensión de las enfermedades

Estrategias para la prevención del sida

Prevención primaria

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

Prevención secundaria

Retrasar en la medida de lo posible el periodo sintomático

Prevención terciaria

Gocé de buena calidad de vida apoyo social y sanitario adecuado

Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención

Modelo socio cognitivo

Desarrollo de habilidades sociales y de autocontrol

Información con el fin de alertar

Potenciar la autoeficacia

Apoyo social

Modelo de cognición de salud

Percepción subjetiva

La gravedad percibida

Los beneficios esperados

Las barreras percibidas

Las señales de atención

Modelo de acción reforzada

La valoración que establecen las consecuencias del comportamiento

Las expectativas de alcanzar esos resultados

Intervención psicosocial en diabetes

La psicología ayuda al control de las enfermedades

Las estrategias de afrontamiento

El apoyo social

Comprensión de las enfermedades

Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

Como la persona percibe y evalúa un autoconocimiento

¿Que identifica?

Identifica el tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas

¿Cuál es su objetivo?

Es a contribuir que el paciente diabético desarrolle habilidades de afrontamiento de la enfermedad

¿Cuál es el propósito?

Es ayudar a los pacientes en reestructuración de las situaciones adversas y estresante de sus vidas

Hipocondría, presentación clínica.

¿Qué es?

Es un trastorno en la que la persona presenta síntomas somáticos como enfermedad

Puede llegar a la depresión

tratamiento

angustia

miedo

El Circulo vicioso que mantiene la hipocondría

Se puede controlar con

Proceso de reducción del miedo a la enfermedad y la muerte

Preparar al paciente para que pueda enfrentar con éxito otros problemas

Factores de riesgo

edad

El sexo

La historia familiar

Factores psicosociales

Estrés psicosocial

Estrés laboral

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

Factores psicológicos

Patrón A

Personalidad procuradora de estrés

Patrón H

Enojo y honestidad

Patrón D

Tendencia a la depresión

Comprensión de las enfermedades

Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales

Enfermedades no transmisibles

factores

Bajo peso, sexo sin protección, hipertensión arterial, consumo de tabaco, consumo de alcohol.

hipertensión

Principal causa de muerte

El comportamiento ayuda al bienestar

cognitivo

instrumental

emocional

síntomas

Fatiga y ansiedad

Tos y cefalea

Náuseas y mareos

Síntomas psicológicos

depresión

ansiedad

estrés

Moderados o severos

Incorporación de intervenciones

tratamiento

Medidas de prevención

Higiene de manos

Uso de mascarillas

objetivo

Minimizar daños psicológicos

Impacto psicológico COVID 19

Niveles de atención

Síntomas severos

Personal medico

Personal administrativo

Sintomatología mediana

Contactos cercanos

Pacientes con síntomas

Relación grupo 1 y 2

Familia, colegas y rescatistas

Comprensión de las enfermedades

Impacto psicológico en trabajadores de la salud

Principales preocupaciones

Infección de colegas

Infección de familiares

Medidas de protección

Violencia medica

afectaciones

económicos

sociales

salud

Personal medico

Exposición a la enfermedad

Prolongadas jornadas laborales

Deterioro físico y mental

Importancia de la identificación del comportamiento permite:

diseñar

planificar

aportar

Conocimientos para el abordaje de la pandemia

Intervenciones psicológicas en COVID19 un modelo actual

Factores de prevención del COVID 19

Higiene de manos

Evitar contacto publico

Uso de mascarilla

Diagnostico entre síntomas

Detección de casos

cuarentena

Seguir el tratamiento

reposo

aislamiento

Estilos de Vida saludable

Variables físicas

Es una alternativa para una vida saludable

Practicar actividad física beneficiosa

Mejora la salud

Calidad e vida notable

Ayuda

Mantener el peso

Reducir la presión arterial

Reducir el riesgo de diabetes tipo 2

Ataque cardiaco

Tipos de cáncer

Reducir síntomas de depresión y ansiedad

Variables psicológicas

adolescencia

Consumo de

alcohol

drogas

Percepción del yo físico

Mayor posibilidad de trastornos alimenticios

Variables sociales

Según la OMS

define

Como las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen.

Taza extrema de pobreza

Mujeres más riesgo de pobreza

Por el machismo existente, son contratadas sin derechos igualitarios a un trabajador hombre

Es importante que políticamente se reconozca a la mujer como algo igualitario

Estilos de vida saludable

Variables espirituales

Los 4 modelos de koening

Versión tradicional-histórica

Se utilizan métodos de investigación

Versión moderna de espiritualidad

Su objetivo es aplicar métodos a diversos credos religiosos

Versión tautológica moderna

Incluye la salud mental positiva

Versión clínica

Considera espiritual incluso lo diagnóstico y lo ateo

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

¿Qué es el sueño?

Es un periodo de descanso el cual a su vez es un indicador de salud.

importancia

Eficiente en el funcionamiento del cuerpo

Consolida la memoria

Calidad del sueño

Se refiere al hecho de dormir bien, para así tener un buen funcionamiento durante el día

¿Qué es la calidad de vida?

Nos hace alusión a varios niveles de la generalidad

Bienestar social

Bienestar comunitario

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Factores:

nutrición

La importancia de la alimentación en la salud

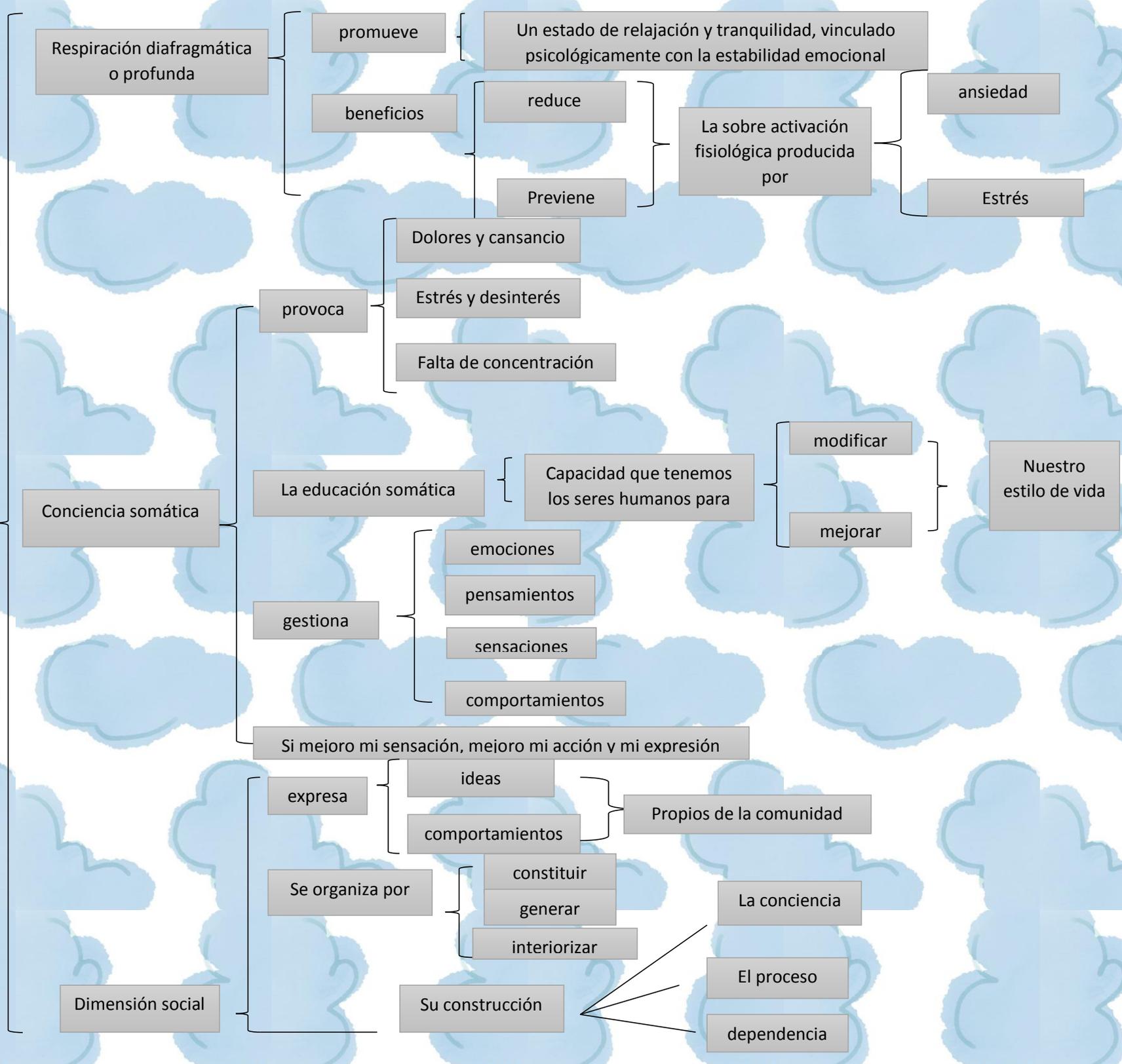
Ejercicio físico

Protector de salud física y a la vez emocional

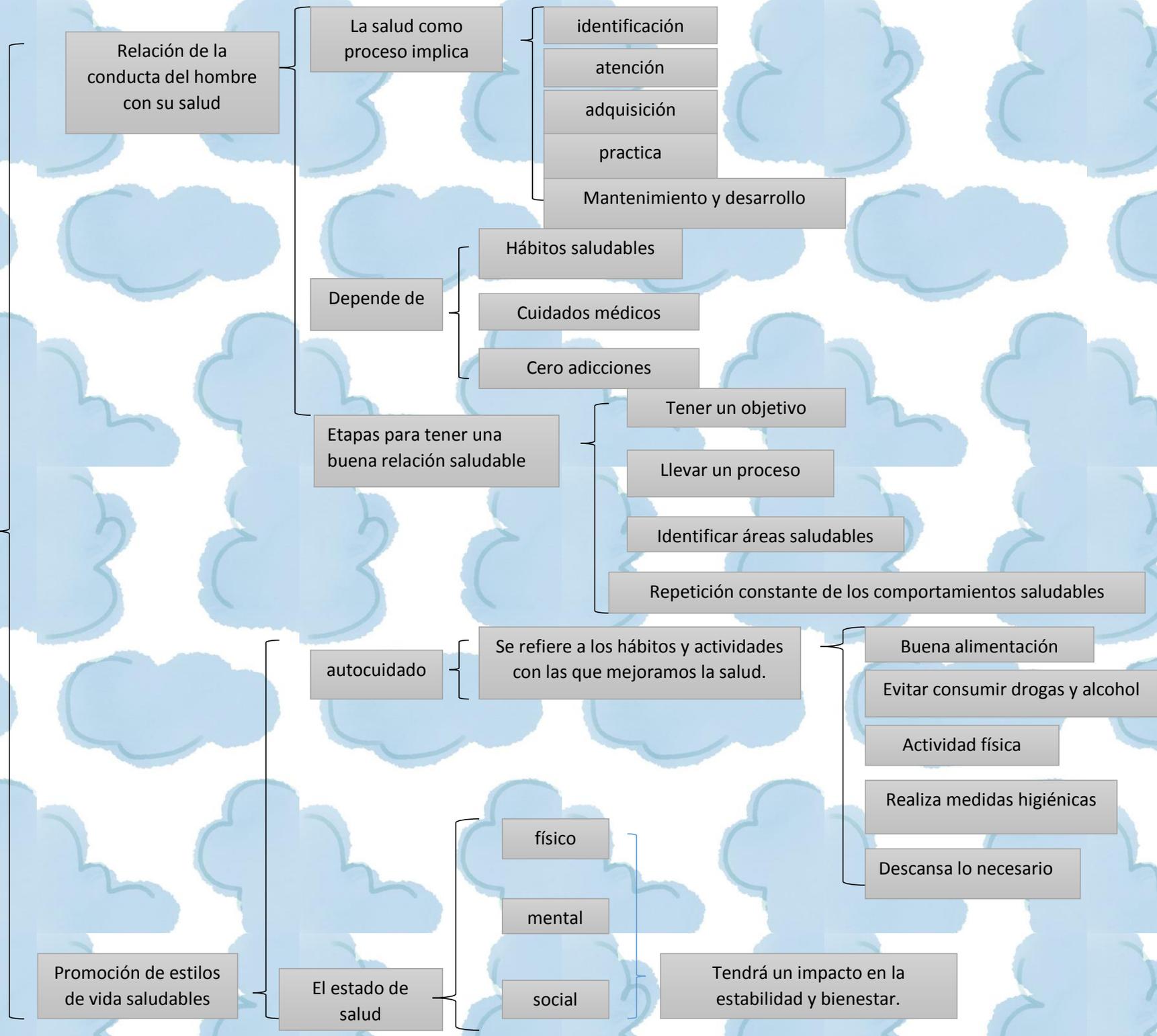
Respiración esencial

Esencial para mantener la salud psicofísica marca el inicio y fin de la vida

Estilos de vida saludable



Estilos de vida saludable



A decorative border of green leaves and small white flowers frames the title.

conclusión

Mediante la lectura de la antología pude darme cuenta de muchos aspectos que realmente yo consideraba que no tenían tanta importancia en los factores de la salud, puedo decir que de la primer unidad que estudie que en este caso fue la unidad 3, aprendí el valor psicológico que se le da a las personas o lo que las personas generan cuando son diagnosticadas con una patología con la que viviran mucho tiempo y puede que no sea controlada, ni mucho menos curada, a mi parecer comprendí que los temas psicológicos afectan mucho más que lo físico, por que el psicología ayuda a la recuperación de lo biológico y lo social, en si, son temas muy interesantes que no solo nosotros como futuros profesionales de la salud deberemos de conocer, ya que debido a los estigmas sociales la gente que tiene una patología de este grado de dificultad realmente se consideran monstruos, se sienten raros, sin apoyo y sin ganas de vivir, debido a eso llegan a tener depresión o ansiedad, o a padecer ataques fuera de su estado de salud, el apoyo social es de suma importancia para tener una sociedad positiva y buena, de eso se basa nuestra unidad número 4, debido a esto nos habla un poco de los estigmas sociales de salud o físicos que hay en la actualidad, si te consideran gordo, flaco, negro, blanco entre otros, nos dice que todo esto es enfocado en las esferas de la vida, lo o generalizado lo biopsicosocial, también nos dice que mediante a eso muchas personas recurren a las adicciones o al suicidio, por lo mismo de los estigmas sociales, también nos habla de el machismo que en pleno siglo 21 aun se sigue llevando y con mucha fuerza realmente, nosotros como profesionales de la salud seremos intermediarios en ello, para ayudar a romper con ese patron que persigue a muchos por mucho tiempo, ebn si esto fue lo que logre comprender de las unidades ya mencionadas.



Bibliografía

1. ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD- UNIDAD III: COMPRENSION DE LAS ENFERMEDADES, PAGINAS 73 A LA 112
2. ANTOLOGIA DE LA UNIVERDIDAD- UNIDAD IV: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, PAGINAS 113 A LA 133.
3. REVISTA DE PSICOLOGIA DE LA PUCP. PROMOCION DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ¿REALIDAD O UTOPIA?, ESCRITO POR: ELISARDO BECOÑA IGLESIAS Y FERNANDO L. VAZQUEZ. UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA. ESPAÑA. PAGINAS 173 A LA 175. “LA RELACION DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD”
4. REVISTA DE PSICOLOGIA DE LA PUCP. PROMOCION DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ¿REALIDAD O UTOPIA?, ESCRITO POR: ELISARDO BECOÑA IGLESIAS Y FERNANDO L. VAZQUEZ. UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA. ESPAÑA. PAGINAS 178 A LA 181. “LAS CONDUCTAS DE SALUD Y SUS DETERMINADAS”
5. REVISTA DE PSICOLOGIA DE LA PUCP. PROMOCION DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ¿REALIDAD O UTOPIA?, ESCRITO POR: ELISARDO BECOÑA IGLESIAS Y FERNANDO L. VAZQUEZ. UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA. ESPAÑA. PAGINAS 181 A LA 191. “LA PROMOCION DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES”
6. REVISTA DE PSICOLOGIA DE LA PUCP. PROMOCION DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES ¿REALIDAD O UTOPIA?, ESCRITO POR: ELISARDO BECOÑA IGLESIAS Y FERNANDO L. VAZQUEZ. UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA. ESPAÑA. PAGINAS 191 194 “ACTITUDES, CREENCIAS Y SALUD”.
7. ¡LISTOS A JUGAR! PROMOCION DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE. GUIA PARA FACILITADORES DEL PROGRAMA DE PROMOCION DE HABITOS SALUDABLE. ALIANZA ENTRES “SEZAMO, UNICEF, FUNDACION FEMSA, FUNDACION CARLOS SLIM, LA SECRETARIA DE SALUD DE MEXICO. PAGINAS 4 A LA 10.
10. ALIMENTACION SALUDABLE, CUIDADO PERSONAL, AUTORREGULACION, CONCIENCIA DEL CUERPO, ACTIVIDAD FISICA.