



Alumno: Shaila Yasmin López Cruz

Tema: Comprensión de las enfermedades y los estilos de vida saludables

Parcial: 1

Materia: Psicología y salud

Docente: Lic. Luis Ángel Galindo Arguello

Licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: Primer cuatrimestre

COMPRENSIÓN DE ENFERMEDADES

Modelos de cognición terapéutica social en pacientes con cáncer

¿Qué es?

Una de las enfermedades más temidas por cualquier persona que pudiera padecerla tanto por las propias características del padecimiento

Comprensión del paciente

El paciente con cáncer requiere un tratamiento certero y oportuno por lo que debe apegarse a las indicaciones es decir: debe asistir de manera regular a sus citas de control, realizar ciertos cambios en su estilo de vida y acudir con puntualidad a las citas para la aplicación del tratamiento

Modelos de cognición social

Kasl y Cobb
1966

Las conducta de salud fueron definidas como "cualquier actividad realizada por una persona que le cree saludable, con el propósito de prevenir una enfermedad o

Conner y Norman
(Narteau 1193)

Lo que unifica esas investigaciones es lo que se ha estudiado tendrá un efecto a corto o largo plazo sobre la salud del individuo y puede estar bajo su propio control

Técnicas de recolección de datos y observación y entrevista

¿Qué es?

Es una de las actividades e donde deber agruparse y se recogen elementos que son importantes dentro de un contenido específico

Importancia

Es un término que tiene largo rato de haberse empleado, por ende se otorgaron una serie de actividades de investigación que fueron ejecutadas por el ser humano

Objetivo

Obtener información que establezca resultados en determinado tema de estudio, aplicadas en diversas disciplinas a a actividades

Modelos de creencias de salud MCS

Rosenstock, Mochbaum y Leventhal

Desarrollan el modelo de creencias en salud (MCS) con la finalidad de explicar los comportamientos relacionados con la salud

MCS aspectos individuales de la conducta de salud

El primero dependerá de dos clases de creencias la susceptibilidad percibida es decir, la posibilidad de desarrollar el padecimiento y la severidad anticipada que es la percepción de la gravedad del padecimiento y sus consecuencias. Del mismo modo, el segundo consta de dos distintos tipos de creencias: las relacionadas con los beneficios o la eficacia de la conducta de salud recomendada y las que se refieren a los costos o barreras de aplicar tal conducta

Psicología y sida

Factores que aumentan el riesgo de problemas de salud mental

- Experiencias de vida negativos
- Factores biológicos que afectan los genes a la química cerebral
- Antecedentes familiares de problemas de salud mental

Señales de alerta

- Perder el interés en actividades que suelen ser agradables
- Sentir tristeza persistente o sensación de vacío
- Sentir ansiedad o estrés
- Tener pensamientos suicidas

¿Qué necesitas hacer?

- ✓ Hablar con su proveedor de asistencia ,medica para informarle como se siente
- ✓ Unirse a un grupo de apoyo
- ✓ Probar la meditación, el yoga o la respiración profunda para relajarse
- ✓ Dormir lo suficiente , comer alimentos saludables

Estrategias para la prevención del SIDA

Objetivo de la intervención preventiva

Promover habilidades y comportamientos que eviten o disminuyen el número de nuevas infecciones favorecer las personas portadoras del VIH retrasen en la medida de lo posible el periodo sintomático del sida

Prevención general (acciones encaminadas a evitar nuevas infecciones)

- 1: Incrementación el grado de información a la población sobre la infección por VIH y las conductas que favorecen su transmisión
- 2: Promoviendo conductas sexuales saludables en especial mediante el uso del preservativo
- 3: Favoreciendo la adaptación ciudadana hacia los programas y medidas de prevención de la infección, en particular con las poblaciones más vulnerables

Prevención de la transmisión por vía sanguínea aparental

Se halla entre los usuarios por vía de droga por vía parental que comparen jeringuillas u otro material de inyección o utensilios para prepara droga

Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención

Modelos socio cognitivo desarrollado por Bandura

Explica el comportamiento humano a partir d 3 elementos que se interrelacionan modificándose el uno al otro

- 1: Determinantes personales que influyen factores cognitivos afectivos y biológicos
- 2: La conducta
- 3: El ambiente

Modelos de creencias de salud Becker

Supone que las conductas están en función de:

- ✓ La percepción subjetiva del riesgo al que 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 medicas como el dolor y la muerte y también sociales y económicas
- ✓ Los beneficios esperados por la puesta en practica de las conductas de protección
- ✓ Las barreras percibidas a los costos derivados de practicar un comportamiento saludable

Intervención
psicosocial en
diabetes

Efectos sobre el ajuste
físico

Los efectos del apoyo social en el ajuste físico a enfermedades crónicas son contradictorios y en el mejor de los casos, poco definidos. Una de las cuestiones que ha recibido mayor atención ha sido las adherencias a los tratamientos médicos

Efecto sobre el ajuste
psicológico

El apoyo social significa un recurso que les ayuda afrontar los miedos y ambigüedades que les genera la enfermedad, en el caso de los enfermos reumáticos se ha evidenciado un efecto positivo del apoyo social sobre la adaptación a la enfermedad crónica

Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

Se basa

En la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento situación o conducta de los demás determine la forma como piensa , siente y reacciona ante dichos eventos

Sus objetivos

Contribuir a que el paciente diabético desarrolle habilidades de afrontamiento de la enfermedad , ayudándoles a identificar sus creencias distorsionadas a contraer dichas creencias con la realidad y a remplazarlas por creencias más apropiadas realistas

Mindfulness

Se traduce como atención plena y se basa en la meditación budista, consiste en enseñarle a la persona que tome conciencia plena y total de los pensamientos emociones y sensaciones del momento presente sin hacer juicios

Propósito central de la terapia cognitiva basada en Mindfulness

Ayudar a los pacientes en la reestructuración de las situaciones adversas y estresantes de sus vidas, creando una percepción positiva de oportunidad, crecimiento personal y mejora la calidad en sus vidas

Hipocondría presentación clínica

Definición

Es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad, esta interpretación la hace en el contexto de un intento desesperado de que esos síntomas desaparezcan porque suponen para el paciente un dolor inmenso y una enfermedad o muerte

Tratamientos

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

Procesos de
reducción del
miedo a la
enfermedad y la
muerte

Se emplea la de sensibilización en la imaginación a situaciones temidas y evitadas, para que finalmente el paciente pueda acercarse a ellas sin angustia y sin miedo

Enfermedades
cardiovasculares e
hipertensión

Se caracteriza

Por tener una etiología multifactorial los factores de riesgo cardiovascular se potencian entre si y además se presentan frecuentemente asociadas

Características físicas del
sujeto

Como es la edad, el sexo y la historia familiar, la edad en la que se produce mayor incidencia de enfermedades es entre los 50 y 65 años , es más frecuente en el sexo masculino,

En relación con la historia familia es posible que un sujeto tenga mayor riesgo de sufrir una enfermedad coronaria si algún progenitor posee un historial de enfermedad cardiovascular a una dad temprana

Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales

Organización mundial de la salud

Ha establecido el cálculo del impacto de las enfermedades a través del índice DALY que se refiere a la pérdida de la calidad de vida y de años de vida de modo que un DALY es equivalente a un año perdido de vida saludable

Houston 1989

Hay variables psicológicas que influyen en ese proceso, estas constituirán factores persistentes a lo largo del tiempo

Knight Camic 1998

El comportamiento del paciente es un componente clave en su bienestar por el efecto de aspectos cognitivos, instrumentales y emocionales sobre el funcionamiento del organismo

Impacto psicológico

```
graph LR; A[Impacto psicológico] --- B[Comportamientos]; A --- C[Intervenciones psicológicas en crisis]; B --- D[Problemas de salud mental pública...]; C --- E[Tienen como objetivo minimizar los daños psicológicos...];
```

Comportamientos

Problemas de salud mental pública incluidas reacciones de angustia (insomnio, ira, miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas) y de comportamiento riesgoso para la salud como mayor uso de alcohol, tabaco, aislamiento social

Intervenciones psicológicas en crisis

Tienen como objetivo minimizar los daños psicológicos y proveer asistencia durante la prevención y el control de la epidemia, intentando evitar así problemas posteriores como el estrés post traumático

Impacto psicológico en trabajadoras de la salud

Afectaciones

El personal de salud se ha visto afectado psicóticamente tras la constante exposición a esta enfermedad, prolongadas jornadas laborales y el deterioro tanto físico como mental que la lucha en la primera línea de defensa conlleva

Trabajadores de actividades esenciales y no esenciales

Los esenciales han seguido su actividad normal en contacto con personas que podían estar contagiadas y con el peligro de contagiar a sus familiares al volver al domicilio.

No esenciales en gran medida han tenido que seguir trabajando en sus domicilios mediante teletrabajo y en caso de no poder hacerlo tuvieron que interrumpir temporalmente su actividad profesional

Intervenciones psicológicas en COVID-19 modelo actual

Importancia de la dinámica de la enfermedad del COVID-19

Es la identificación de comportamiento no solo hace una comprensión más adecuada de la enfermedad, sino que permite diseñar, planificar las intervenciones más efectivas permitiendo en este caso a la psicología poder aportar con todo su conocimiento científico de la ciencia del comportamiento para el abordaje de esta pandemia

Conductas preventivas

Prácticas de higiene de manos, evitar el contacto público, uso de mascarillas, detección de caso, localización de contactos, cuarentenas para reducir la transmisión

Estilos de vida saludable

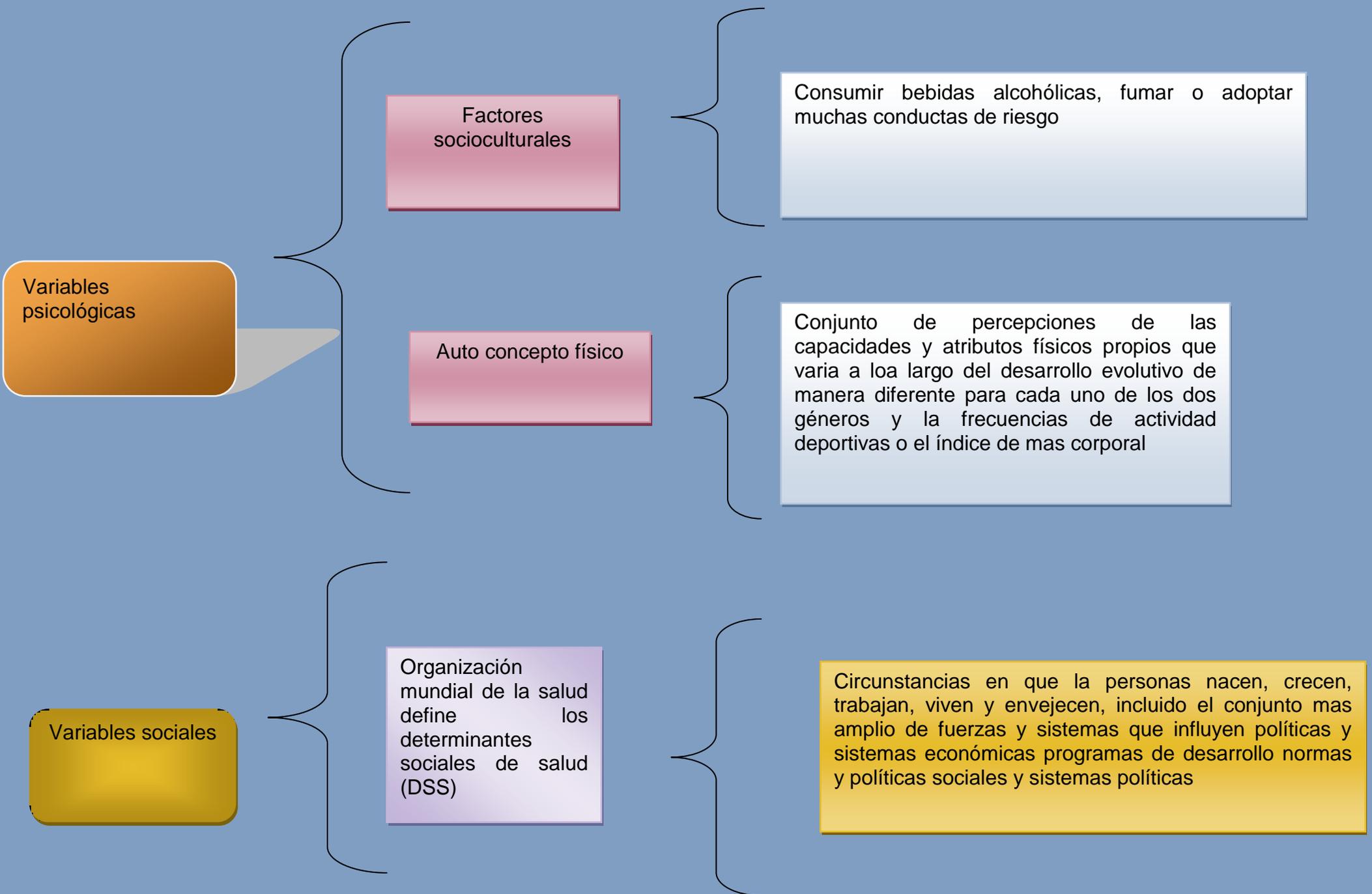
Variables físicas

Su importancia

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes , es importante para la buena salud, en especial si estás intentado bajar de peso o mantener un peso saludable

Nos ayuda

- Mantener el peso
- Reducir la presión arterial alta
- Reducir el dolor de artritis y la discapacidad asociada con esta infección
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad



Koenig

Actualmente se cuenta con mas 1200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de salud y es en los últimos veinte años cuando más se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad

4 modelos sobre la relación de la salud mental, física y espiritualidad

Versión tradicional_ histórica de espiritualidad

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio e la religión y los miembros de una comunidad y la enseñanza

Versión moderna de espiritualidad

Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional

Versión tautológica moderna de espiritualidad

Se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanas

Versión clínica de espiritualidad

Esta versión se caracteriza porque no solo 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

Variables espirituales

Calidad de sueño como factor relevante de calidad de vida

Trastornos de sueño

Se asocia con riesgo de desarrollo de otros problemas psicológicos , médicos y sociales (deterioro funcional, incremento de las tasas de accidentabilidad , alteraciones emocionales , problemas cardiovasculares

Perspectiva comportamental de sueño

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico que representa ciertas manifestaciones conductuales características, como la relativa ausencia de motilidad y un incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa, produciéndose durante el mismo cambios funcionales a nivel orgánico, así como cambios de actividad en el sistema nervioso , acompañado todo ello de la actividad intelectual que supone soñar

Tiempo circadiano

Durante la mayor parte de la vida el sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas , coincidiendo con la noche , aunque este ritmo no caracteriza todo el ciclo vital, pues, por ejemplo durante los primeros mese de la vida el sueño sigue un ritmo cardiaco de 3_4 horas

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición

Del alimento que ingerimos a diario depende en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también como nos sentiremos en el futuro. Aunque no existe una dieta ideal que pueda aplicarse a todo el mundo, ya que cada individuo tiene necesidades distintas, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza, hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado

Ejercicio físico

Existen evidencias contundentes acerca de que la practica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento. Asimismo, contribuye a romper el circulo vicioso retroalimentarte, de inactividad-incapacidad o reducida funcionalidad física, el estrés agudo o crónico se reduce y hasta puede ser eliminado, a través del movimiento adecuado y regular

Respiración

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica, a través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento.

Respiración
diafragmática o
profunda

Schwartz
(1987)

Señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada, la ventaja es que se puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad

Nos ayuda

Cuando se sufre de dolores de cabeza , ansiedad de presión arterial alta, alteraciones en e dormir , manos y pies fríos, este movimiento crea mas espacio en la cavidad del pecho lo que permite que los pulmones se llenen totalmente , durante la exhalación el diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula

Respiración
profunda

Los hombros no deben moverse ni el pecho expandirse hacia afuera, 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

Conciencias somática

¿Cuál es su función?

Enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo_ esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso

Thomas Hanna define la somática como:

“El arte y la ciencia de los procesos de interacción cinagética entre la conciencia la función biológica y entorno”

Educación somática:

La capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir de conocimiento de las sensaciones interna que surgen en nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser

Dimensión social

Realiza

Se organiza en torno a la interacción con otras personas, supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie

Se define

La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento y desarrollo, debe definirse como un comportamiento específico de salud

Relación de la conducta del hombre como su salud a

Disciplina

Ejercerla de manera práctica y constante identificado constantemente los beneficios y posibilidades, debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones

Elementos para ubicar al comportamiento saludable como un proceso de salud

- 1: La medicina las instituciones médicas y los médicos ven a la persona enferma y tratan a la enfermedad y a la salud desde la enfermedad
- 2: La salud desde la salud debe manejarse como comportamiento biopsicosocial, multifactorial y multicausal
- 3: Lo psicológico desde la salud trata de la identificación, mantenimiento y prevención propiamente dicha a

Promoción de estilos de vida saludables

OMS definición por la salud

“ La salud es un estado de completo bienestar físico, mental, y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”

Auto cuidado

La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para proveer la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención medica

Consejos de salud

- ✓ Cuida tu alimentación
- ✓ Deja de fumar
- ✓ Haz deporte
- ✓ Cuida tu higiene
- ✓ Duerme bien
- ✓ Note olvides de tu salud mental

CONCLUSIÓN

De acuerdo con lo expuesto hemos podido aprender de cómo la psicología influye mucho en la comprensión de las enfermedades, el como manera si sufrimos una enfermedad, el como manejare si sufrimos una enfermedad tal como es el cáncer, el como actuar que indicaciones debemos llevar y el como se relaciona en otras.

El diccionario Larousse define la enfermedad como la alteración más o menos grave de la salud de un cuerpo animal o vegetal.

Casi todas las enfermedades son permanentes es frecuente que los pacientes se interroguen y esto se cura? Respuesta más habitual es que se compensa, se logra el equilibrio si que desaparezca al menos la predisposición

BIBÍOGRAFIA

Autor: Cano Prous Adrian
Pag, 116 (P2,P3)