

Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Tania Elizabeth Vázquez Vázquez

*Nombre del tema: UNIDAD III y IV Comprensión de las enfermedades y
Los estilos de vida saludables*

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y salud I

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I Grupo: A Ejecutivo

UNIDAD III

Enfermedad temida(cáncer)

- crónico - degenerativo
- características
- Desencadena emociones

- Factor de riesgo avanzando progresivamente terminando con la vida
- Dolor, invasión, inminencia de la muerte o efectos secundarios
- Pensar que el tumor es incurable, en quemaduras y exposición excesiva de radiaciones

Cognición social

- Conducta de salud
- Factores sociocognitivos

- Prevenir enfermedades y detectar etapas asintomáticas
- Conocimientos de la realidad

Recolección de datos

- importancias
- Técnicas fundamentales

- Recolectar elementos importantes dentro de contenidos específicos
- Entrevistas, encuestas, observaciones, cuestionarios

Creencias en salud

- Dimensiones básicas

- Percepción susceptible
- Percepción de beneficios
- Padecimiento, severidad anticipada, padecimiento y severidad
- Eficacia de la conducta de salud y costos

Sida

- Trastornos de salud mental
- Salud mental de personas con VIH

- Experiencias de vida negativa, factores biológicos, antecedentes
- Dificultad para contarle a personas, estigma y discriminación, pérdida de apoyo social

Prevención de sida

- propósitos
- Prevención materno infantil

- Mantiene e incrementa información a la población
- Las mujeres deben de recibir medicamentos contra el VIH

Carácter crónico

- Determina enfermedades

- Se aíslan pensando ser una carga

Terapia cognitiva

- TCC identifica
- Objetivo

- Pensamientos erróneos y emociones
- Desarrollar habilidades, identificar creencias distorsionadas, contrastar creencias con la realidad

hipocondría

- trastorno
- Se llega a depresión, se llega a conseguir

- Síntomas somáticos, dolor inmenso, amenaza de enfermedad y muerte
- Un diagnóstico y tratamiento adecuado

Enfermedades cardiovasculares

- Caracterizado
- Hipertensión arterial

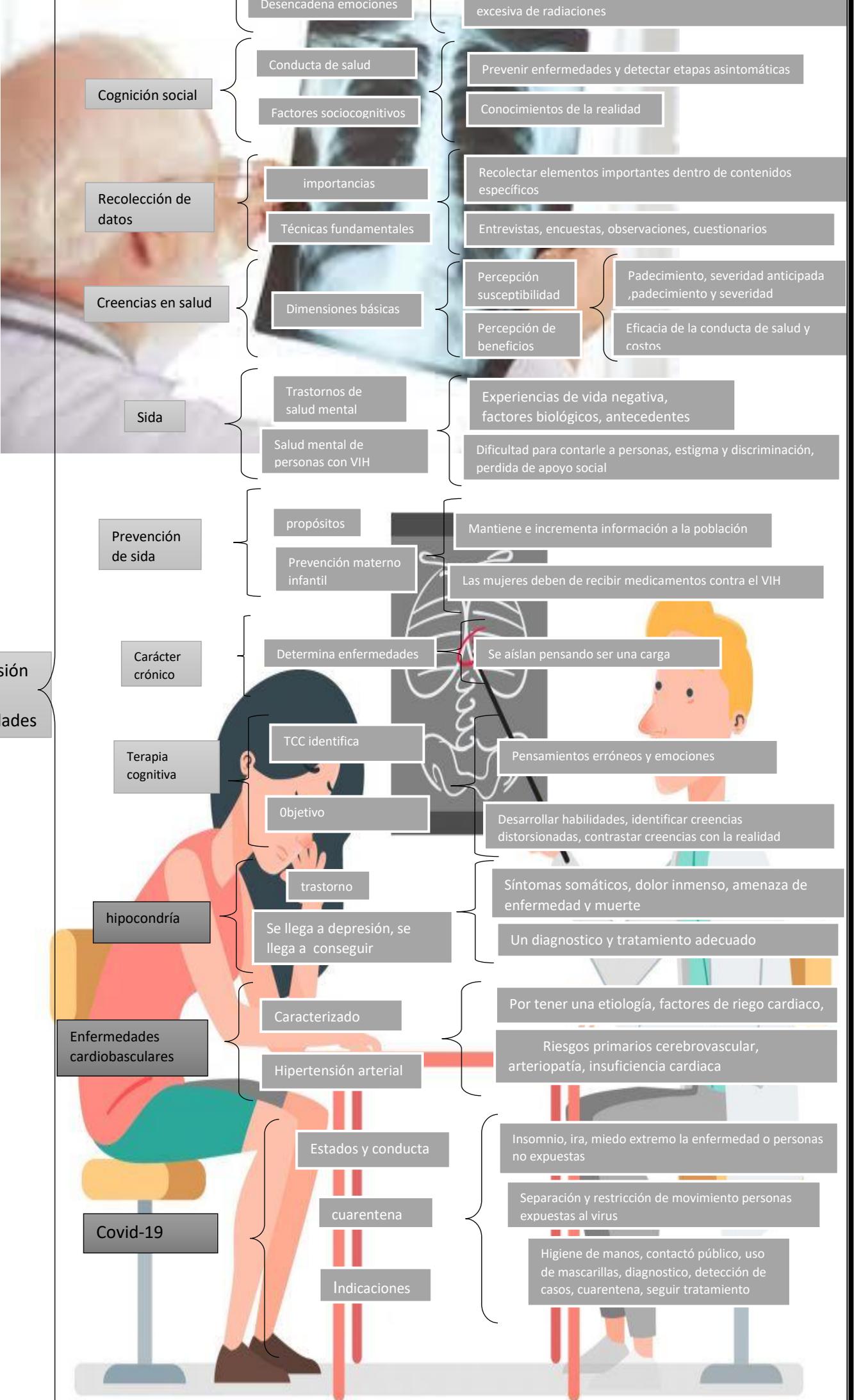
- Por tener una etiología, factores de riesgo cardiaco, Riesgos primarios cerebrovascular, arteriopatía, insuficiencia cardiaca

Covid-19

- Estados y conducta
- cuarentena
- Indicaciones

- Insomnio, ira, miedo extremo la enfermedad o personas no expuestas
- Separación y restricción de movimiento personas expuestas al virus
- Higiene de manos, contacto público, uso de mascarillas, diagnóstico, detección de casos, cuarentena, seguir tratamiento

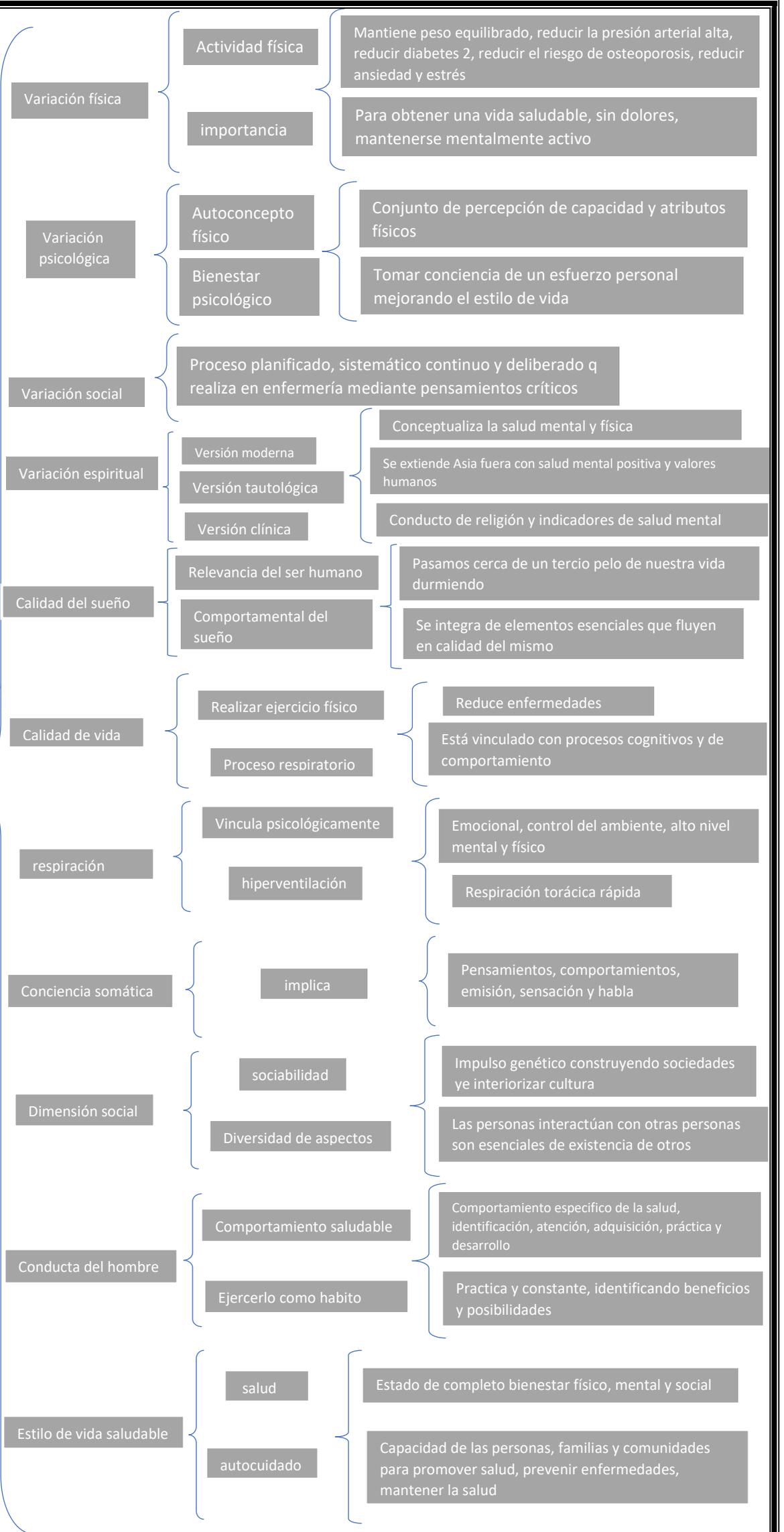
Comprensión de enfermedades



UNIDAD IV



Vida saludable



conclusión

Las comprensiones ante la salud es para que las personas tengan conocimientos para obtener buenas decisiones sobre sus salud ,existen enfermedades que necesitan ser tratadas desde el punto psicológico para obtener cambios de habito y actitudes , son problemas que se generan en muchas personas a veces llegando al punto de estar sometidos a un hospital por lo cual algunas enfermedades pueden ser curables e incurables ,por lo tanto cada persona presenta emociones negativas al ver el problema que presentan ,así como enfermeros o siendo seres humanos siempre tenemos que demostrar empatía con las personas para poder comprender un poco el problema q esta presentando el paciente cuyo efecto negativo es consecuencia de alteración estructural o fundamental de un órgano u otros niveles, cada persona debe de amarse tener un cuidado estable para no obtener muchas amenazas de enfermedades por que se transmiten a través de transferencias directas de bacterias, virus u otros gérmenes de una persona a otra por ser contagioso, al enterarse q un familiar o uno mismo presenta un problema grave se pone a pensar en cosas positivas y negativas eso ocasiona estar impaciente, obtener miedo , teniendo temor acerca de lo que puede ocurrir en su vida ,por una u otra razón si las enfermedades no se llenan a diagnosticar a tiempo es cuando se vuelven mas graves hasta llegar al punto de no tener solución ala enfermedad progresivamente terminando con la vida .

Prevención es para obtener un conjunto de acciones teniendo objetivos de identificación, control o reducción de factores de riesgo, la salud es un sentido amplio tomando en cuenta el bienestar físico, psicológico y social , cada uno debe de tener un autocuidado para poder mantenerse en buen estado estando ben mentalmente ,físicamente , hay q buscar formas en la que podemos mantenernos despejados sintiéndose bien realizando cosas que uno le gusta ,como realizar una actividad física como Acer ejercicio ayuda a estar sanos ,evita y reduce enfermedades para obtener una vida balanceada por el bien de uno mismo , hoy en día estamos más informados acerca de cada problema que podemos llegar a tener pero así mismo cada persona decide que aser con su vida diaria .

La salud no solo es la ausencia de enfermedades o invalidez, es el proceso de adaptación continua a los millones de bacterias, estímulos presiones y problemas que desafían al hombre, cada persona puede mostrar sus correlatos etiológicos son como: descripción de los síntomas que el paciente presenta, los objetivos de la psicología de la salud son: fomentar la salud, prevención de enfermedades, investigaciones. Así mismo podemos observar la atención primaria y atención secundaria, siempre tenemos q mantener vigilado al paciente para ir viendo como va evolucionando algunas personas se basan mas a las personales significa la creencia, percepción, expectativa motivacional juega el papel de adaptación y mantenimiento de pautas saludables. Como la ansiedad es algo q todos presentamos como cuando pensamos demás ante las actividades cotidianas, pero cuando una persona no la sabe sobre llevar necesitara ayuda inmediata para poder ayudar a la persona, la salud -enfermedades son formas que va asumiendo la vida de las personas y los grupos como consecuencias del metabolismo social, el proceso de salud -enfermedades se integra de procesos biológicos, psíquicos y sociales.

Para tener una vida saludable hay que hacer ejercicio en forma regular controlando el peso, no fumar, no tomar mucho alcohol evitarlo por completo, consumir una dieta saludable y equilibrada, porque las enfermedades causan un deterioro de salud implica debilitamiento del sistema natural de defensas del organismo o todo aquello que regula el medio interno.

BIOGRAFÍAS LIBRO

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [Links] http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [Links] http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt

Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [Links] http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt

Cortés V. E . (2007) : Deporte y salud: estrategias para la salud positiva, en Ramírez, G:

[Ehttps://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)..M.: y Cortés V: E: Psicología Salud y Educación. AMAPSI editorial.

https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.htmlhttps://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html



Libros



libro-el-libro-de-la-salud.pdf

Salud



od104c.pdf

Salud y enfermedades

Salud para tu cerebro: Un programa de prevención del alzhéimer

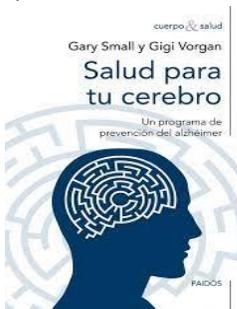
Portada

Gary Small, Gigi Vorgan

Grupo Planeta Spain, 25 oct 2012 - 282 páginas

0 Reseñas

Escrito por Gary Small y su esposa Gigi Vorgan, autores del bestseller del The New York Times, La biblia de la memoria, The Alzheimer's Prevention Program es una guía completa para prevenir la enfermedad de Alzheimer basándose en la más reciente investigación científica y en las evidencias que demuestran la relación entre el estilo de vida y la probabilidad de padecer la enfermedad.



el cuidado del otro: desafíos y posibilidades



105215404012 -
Copia.pdf

Sitios web

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/32628/8366.pdf?sequence=1>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad>

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962011000300004