



Nombre del Alumno: Dafne Paola Sánchez Aguilar

Nombre del tema: Fundamentos de la Psicología de la Salud y Factores
Psicológicos de Riesgo.

Parcial 2

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del Profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Licenciatura en Enfermería

COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES

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

El cáncer se considera dentro de la categoría de las enfermedades crónico-degenerativas; su aparición se asocia con características biológicas de las personas, sus estilos de vida, con el aumento de la esperanza de vida al nacer y con otras condiciones propias del desarrollo.

Cualquier persona, ante un cáncer recién diagnosticado, presenta una serie de respuestas emocionales que pueden verse afectadas por las características del tratamiento específico indicado.

Resulta esencial que el personal de salud se encuentre en la mejor disposición para proporcionar información acerca de las molestias que ocasiona la propia enfermedad, de las ventajas que tiene el que se lleven a cabo cada uno de los tratamientos, así como de los efectos secundarios.

Modelo de creencias en salud (MCS).

Aspectos de las representaciones individuales de la conducta de salud en respuesta a la amenaza de la enfermedad.

- La percepción de la amenaza de la enfermedad.
- La evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza.

Dependerá de la susceptibilidad percibida y la severidad anticipada.

Están relacionadas con los beneficios o la eficacia de la conducta de salud recomendada y con los costos o barreras de aplicar tal conducta.

El modelo propone disparadores de la conducta de salud apropiada denominados claves para la acción, los cuales pueden provenir de fuentes internas (percepción de un síntoma) o externas (interacciones interpersonales o mensajes de educación para la salud a través de la comunicación de masas).

Psicología y SIDA.

En las personas con el VIH, la infección por el VIH y las infecciones oportunistas afines pueden afectar el cerebro y el sistema nervioso.

Causa cambios en la forma en que una persona piensa y se comporta.

Las personas con el VIH pueden hablar con su proveedor de atención médica para informarle cómo se sienten. Además, pueden informarle si tienen problemas de uso de drogas o de alcohol.

El proveedor de atención médica determinará si alguno de sus medicamentos contra el VIH podría estar afectando su salud mental. También puede ayudarles a las personas con el VIH a encontrar un proveedor de atención de salud mental como un psiquiatra o terapeuta.

Formas en que las personas con el VIH pueden mejorar su salud mental:

- Unirse a un grupo de apoyo.
- Probar la meditación, el yoga o la respiración profunda para relajarse.
- Dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y mantenerse físicamente activas.

Intervención psicosocial en Diabetes.

El carácter estresante de la enfermedad surge como consecuencia de las múltiples demandas de ajuste que ésta plantea, y depende de factores como su duración, su intensidad y gravedad, así como de la interpretación y valoración que la persona hace de su situación.

El estado de enfermedad crónica como las características propias de cada enfermedad plantean demandas específicas de apoyo social y determinan, a su vez, las actitudes y conductas de las personas próximas al enfermo.

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

Si un individuo se deprime, su estado le conducirá al aislamiento y a una reacción negativa ante los ofrecimientos de ayuda. Este tipo de actitudes se encuentra directamente relacionado con los efectos que los procesos crónicos tienen en la red de apoyo social del paciente.

COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES

Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos.

Identifica el tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas para reemplazarlas por conductas realistas y constructivas.

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 una cualidad de la mente o más bien 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.

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 en la calidad de sus vidas.

Este modelo de terapia neuro-cognitiva posibilita un cambio de interpretación de los eventos estresantes con el propósito de incrementar las emociones positivas.

Presenta muy buenos resultados en el contexto del estrés crónico, aliviándola ansiedad y depresión, y reduciendo el distrés emocional, con el propósito de crear un nuevo estilo de vida y mejorar la salud del individuo.

Hipocondría: presentación clínica.

Trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad.

La hipocondría puede llevar a la depresión, porque no se llega a un diagnóstico que tranquilice. Para salir del problema, se insiste siempre por el mismo camino: conseguir un diagnóstico y un tratamiento médico adecuado.

El tratamiento básico consiste en perder el miedo a estar enfermo, cuando se está sintiendo la sensación que se teme. Es el propio pensamiento de estar enfermo que genera un miedo y una angustia muy grandes, es quien genera la sensación que se teme y se interpreta como enfermedad. Esa angustia es una sensación desagradable e inexplicable que genera más miedo.

Se trabaja para que el paciente pueda enfrentar con éxito otros problemas que aparecen en su vida cotidiana: toma de decisiones difíciles, como cambio de trabajo, separaciones, problemas de relación, etc. de forma que se pueda evitar que en el futuro se le desencadenen situaciones de depresión o angustia continuada que le pueden hacer recaer en sus problemas hipocondríacos.

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión.

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

La hipertensión arterial es considerada como otro factor de riesgo primario modificable, se asocia con un mayor número de muertes debidas a enfermedades coronarias, cerebrovasculares, arteriopatía periférica e insuficiencia cardíaca y puede ser controlada con medicamentos, ejercicios físicos y una dieta saludable.

Uno de los factores psicosociales que representan un riesgo para la enfermedad, y se podría considerar como el fundamental: el estrés psicosocial: "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.

La reducción de los factores de riesgo no solo se tiene en cuenta en la atención primaria, donde se hace hincapié en la percepción de riesgo de las personas y la modificación de conductas nocivas por conductas más saludables, sino que se trabaja en la prevención secundaria que es cuando ya está instaurada la enfermedad y se controlan las posibles recaídas.

Impacto psicológico del COVID-19

Serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental, de los cuáles, las primeras respuestas emocionales de las personas.

Mediante la cuarentena, se han reportado efectos psicológicos negativos, como síntomas de estrés postraumático, confusión e ira. Igualmente, reportan que existirían diversos factores que incidirían en la respuesta de las personas al distanciamiento social.

No se debe poner a las personas en cuarentena por un período superior al requerido, debiéndose proporcionar una justificación clara de la cuarentena e información sobre los protocolos, asegurando que se proporcionen suficientes suministros.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Variables físicas.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Una práctica de actividad física-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables.

La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable.

La actividad física también ayuda a:

- Mantener el peso.
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardiaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección.
- Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Variables psicológicas.

Las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo.

Es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuado tanto para la salud física como psicológica.

Estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud.

Variables sociales.

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.

Para superar los obstáculos y lograr progresos, es indispensable que las políticas sociales reconozcan la función de género como un fuerte determinante estructural de la salud.

Las políticas e intervenciones en las que se abordan los determinantes sociales de la salud y se fomenta el compromiso de la sociedad en su totalidad de promover la salud y el bienestar, son requisitos esenciales para avanzar hacia el acceso universal a la salud y la cobertura universal 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.

La 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.

Las personas espirituales pueden ser identificadas a través de medidas de participación religiosa que luego son comparadas con aquellas que son menos religiosas y con individuos seculares (laicos).

La espiritualidad en esta versión es entonces un constructo completamente separado de las medidas de salud mental o física.

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

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo.

La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno.

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características, como la relativa ausencia de motilidad y un incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa.

La cantidad necesaria de sueño en el ser humano está condicionada por factores que dependen del organismo, del ambiente y del comportamiento.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

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, cómo nos sentiremos en el futuro.

hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado. Estos nutrientes básicos los incorporamos al organismo cuando comemos.

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales.

Ejercicio Físico

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

Contribuye a romper el círculo vicioso retroalimentante, de inactividad-incapacidad o reducida funcionalidad física.

El ejercicio físico contribuye a reducir las, lo cual también sucede con la osteoporosis, las afecciones cardíacas, la probabilidad de diabetes, la arterioesclerosis.

Respiración

Es esencial para mantener la salud psicofísica.

Es una manifestación conductual fundamental del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos, que marca el comienzo y el final de la vida.

En ella hay que distinguir dos aspectos importantes

- Lo referente a los biomecanismos de la inspiración, la exhalación y la retención (apnea).
- La función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular o que podría llamarse respiración celular o interna.

CONCLUSIÓN

El padecer una enfermedad llega a alterar la vida del paciente, así que es esencial para el personal brindar información esencial e importante acerca de todo tipo de molestia que pueda llegar a presentar. De igual manera, es importante recolectar datos del paciente, de su patología y como conlleva esto mediante la sociedad, para así poder tener mas claro como poder brindar apoyo, siempre considerando sus creencias y así no cometer anomalías durante la atención. Y para que la información sea eficaz, se debe transmitir a los destinatarios, ya sea el paciente o los familiares, la creencia de que ellos pueden transformar sus hábitos y mejorar su salud. Posterior, se les enseña a aplicar dichos cambios para poder adaptarse.

La información sobre los hábitos de salud y las enfermedades puede beneficiar en los comportamientos saludables, o bien, en las pérdidas o daños como consecuencia de hábitos nocivos.

Para poder sobre llevar un estilo de vida saludable es necesario reconocer y aplicar de manera correcta los factores principales, que son el sueño, la alimentación, el ejercicio físico y la respiración, para así contribuir a alcanzar un estado de bienestar biofisiológico.

En el caso de sueño, es esencial en nuestras vidas y no sólo por la cantidad de tiempo que dedicamos a dormir sino también por la significación que atribuimos a una noche de descanso y el efecto que el sueño tiene en nuestra salud. La alimentación, nos ayuda a mantener un estado de salud equilibrado. El ejercicio físico, es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable. Y la respiración o la regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica.

Bibliografía

- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>
- Psicología de la Salud y de la Calidad de Vida. José María León Rubio, Silvia Medina Anzano, Silverio Barriga Jiménez....
- Antología Psicología y Salud.