



Mi Universidad

Mapa sinóptico

Nombre del Alumno: Fabiola Martínez Gamboa.

Nombre del tema: Comprensión de las enfermedades y los estilos de vida saludables.

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Psicología y salud.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería general.

Cuatrimestre: I° "B"

Lugar y Fecha de elaboración: Comitán De Domínguez A 18 de octubre del 2022

COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES

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

Cuando se le diagnostica cáncer a una persona, debe enfrentar la incertidumbre de si el tratamiento que le indicaron será para curarla o sólo para aliviar las molestias o prolongar su vida o de por qué el tratamiento la hace sentir tan débil y enferma en lugar de aliviarla, cuestiones, todas, que, sin una respuesta, podrían conducir al enfermo a posponer e, incluso, a abandonar el tratamiento indicado.

Modelos de cognición social

se les conoce como modelos de cognición social (MCS) y han contribuido a un mejor entendimiento de porque las personas emprenden conductas saludables y de como factores extrínsecos pueden producir cambios conductuales.

Técnicas de recolección de datos: observación y entrevista

La recolección de datos es una de las actividades en donde deben agruparse y se recogen elementos que son importantes dentro de un contenido específico. Comúnmente se hacen con el fin de generar información importante para el desarrollo de un trabajo determinada o un proyecto.

La importancia de la recolección de datos

Es la de obtener información que establezca resultados en determinado tema de estudio.

Modelo de creencias en salud (MCS)

la Organización Mundial de la Salud (OMS), creada para promover el desarrollo sanitario en todas las regiones del mundo, así como para luchar contra las enfermedades, además del desarrollo de las ciencias sociales y del reconocimiento de que los aspectos médicos y sociales no eran suficientes para explicar el complejo fenómeno de la salud/enfermedad, concede especial importancia a tres dimensiones básicas para analizar cualquier episodio de enfermedad.

Episodios:

- 1-La percepción de la susceptibilidad y/o vulnerabilidad ante la enfermedad, la percepción del grado de amenaza de la enfermedad.
- 2-La evaluación subjetiva de las repercusiones a la salud, y en lo social, a las implicaciones de la enfermedad.
- 3-La percepción de los beneficios y a la evaluación de probables dificultades para llevar a cabo determinadas conductas.

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. Esto puede causar cambios en la forma en que una persona piensa y se comporta. Además, algunos medicamentos que se usan para tratar el VIH podrían tener efectos secundarios que afectan la salud mental de una persona.

Estrategias para la prevención del SIDA

Mientras no se halle una vacuna eficaz para impedir nuevas infecciones, el enfoque preventivo, basado en acciones de promoción y protección de la salud, sigue siendo el más eficiente para interrumpir e impedir la expansión de la epidemia del SIDA.

a) promover habilidades y comportamientos que eviten o disminuyan el número de nuevas infecciones (prevención primaria).

b) favorecer que las personas portadoras del VIH retrasen en la medida de lo posible el periodo sintomático del sida (prevención secundaria), y c) lograr que los enfermos que han desarrollado la enfermedad gocen de una buena calidad de vida y del apoyo social y sanitario adecuado (prevención terciaria).

Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención

Diversos modelos teóricos de educación para la salud, señalan una serie de factores que influyen en la adopción de comportamientos de prevención y de riesgo del sida, de manera que su conocimiento pueda resultar de gran utilidad al momento de diseñar estrategias educativas para su prevención.

modelo sociocognitivo

Desarrollado por Bandura (1994) explica el comportamiento humano a partir de tres elementos que se interrelacionan modificándose el uno al otro: a) determinantes personales, que incluyen factores cognitivos, afectivos y biológicos; b) la conducta y c) el ambiente.

¿En que nos ayuda los modelos?

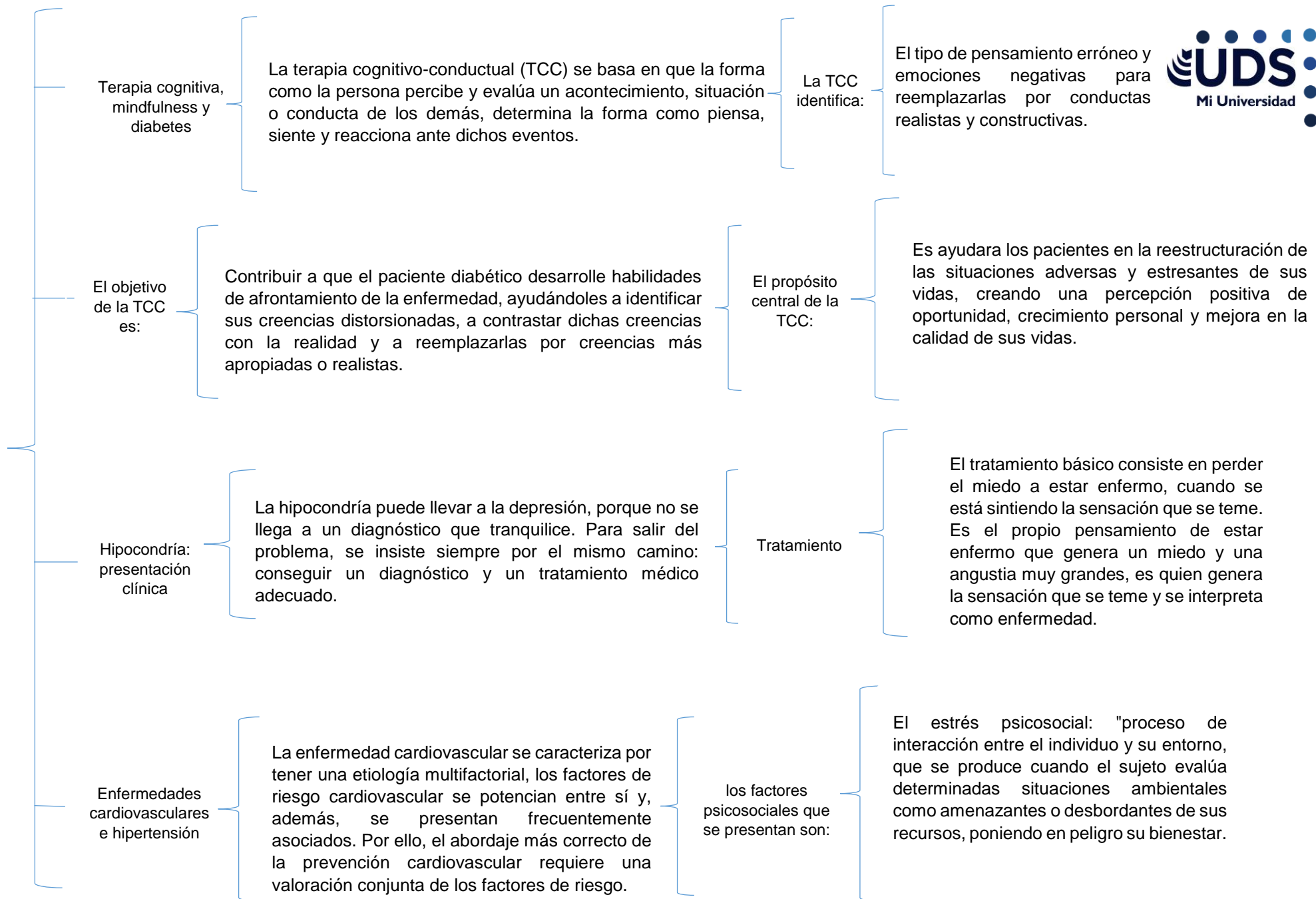
El modelo resulta muy útil como herramienta para el diagnóstico y evaluación de conductas de riesgo, pues permite organizar las variables que median en tales comportamientos.

Intervención psicosocial en Diabetes

Los enfermos crónicos se enfrentan a un proceso continuo en el que las demandas de adaptación varían a lo largo de las distintas fases de la enfermedad y del ciclo vital. Por su parte, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social son las variables predictoras de la adaptación psicosocial a las enfermedades crónicas.

¿En que le afecta una persona en su vida la enfermedad crónica?

Depende de factores como su duración, su intensidad y gravedad, así como de la interpretación y valoración que la persona hace de su situación.



Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales

Las enfermedades no-trasmisibles generan aproximadamente 60% de las muertes en el mundo. Estas enfermedades van en aumento y suelen asociarse con uno o más factores de riesgo, los diez principales factores incluyen, en orden de importancia: 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.

Impacto psicológico del COVID-19

Por otra parte, y dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas se informa de comportamientos sociales negativos. Estos estados y conductas pueden dar pie a problemas en salud mental publica incluidas reacciones de angustia (insomnio, ira, miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas), y de comportamientos riesgosos para la salud.

¿En qué afecto la cuarentena?

Existirían diversos factores que incidirían en la respuesta de las personas al distanciamiento social, como por ejemplo el tiempo de duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

Objetivos de las intervenciones psicológicas

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.

En este sentido, los especialistas concuerdan que las intervenciones en crisis deberían ser consideradas como una medida a implementar en todos los grupos afectados, ya sea pacientes personales médico, contactos cercanos, personas en las áreas afectadas, así como público en general.

Impacto Psicológico en trabajadores de la Salud

Desde el brote de la enfermedad muchos trabajadores de la Salud han sido infectados con el virus. Dai, Hu, Xiong, Qiu & Yuan (2020). investigaron la percepción de riesgo y el estado psicológico inmediato de trabajadores de la Salud en la etapa temprana de la epidemia de COVID-19.

Las principales preocupaciones de los trabajadores de la salud fueron en primer lugar infección de colegas (72.5 %), en segundo lugar, la infección de miembros de la familia (63.9 %), tercer lugar medidas de protección (52.3 %) y finalmente la violencia médica (48.5 %).

Factores que causo el COVID-19

Desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión, insomnio entre otros, se encuentran el factor etario, el contexto social y relaciones interpersonales, la falta de capacitación, el nivel de exposición a pacientes contagiados entre otros.

Siendo conocidos los riesgos para la salud derivados del teletrabajo, con 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, o factores positivos como no tener que desplazarse al trabajo, así como los efectos de la pérdida de empleo o la inseguridad para mantenerlo.

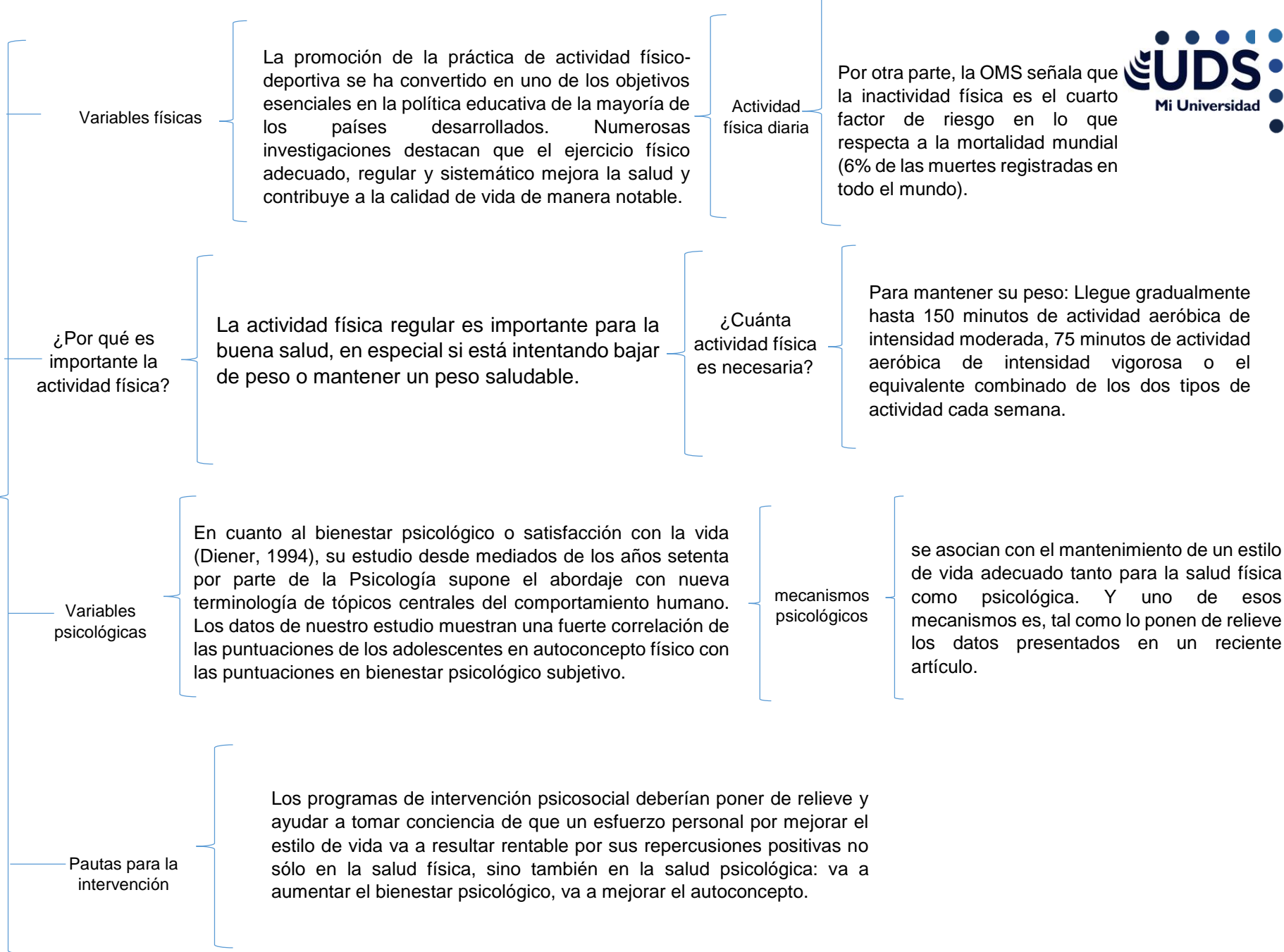
Intervenciones psicológicas en COVID-19: un modelo actual

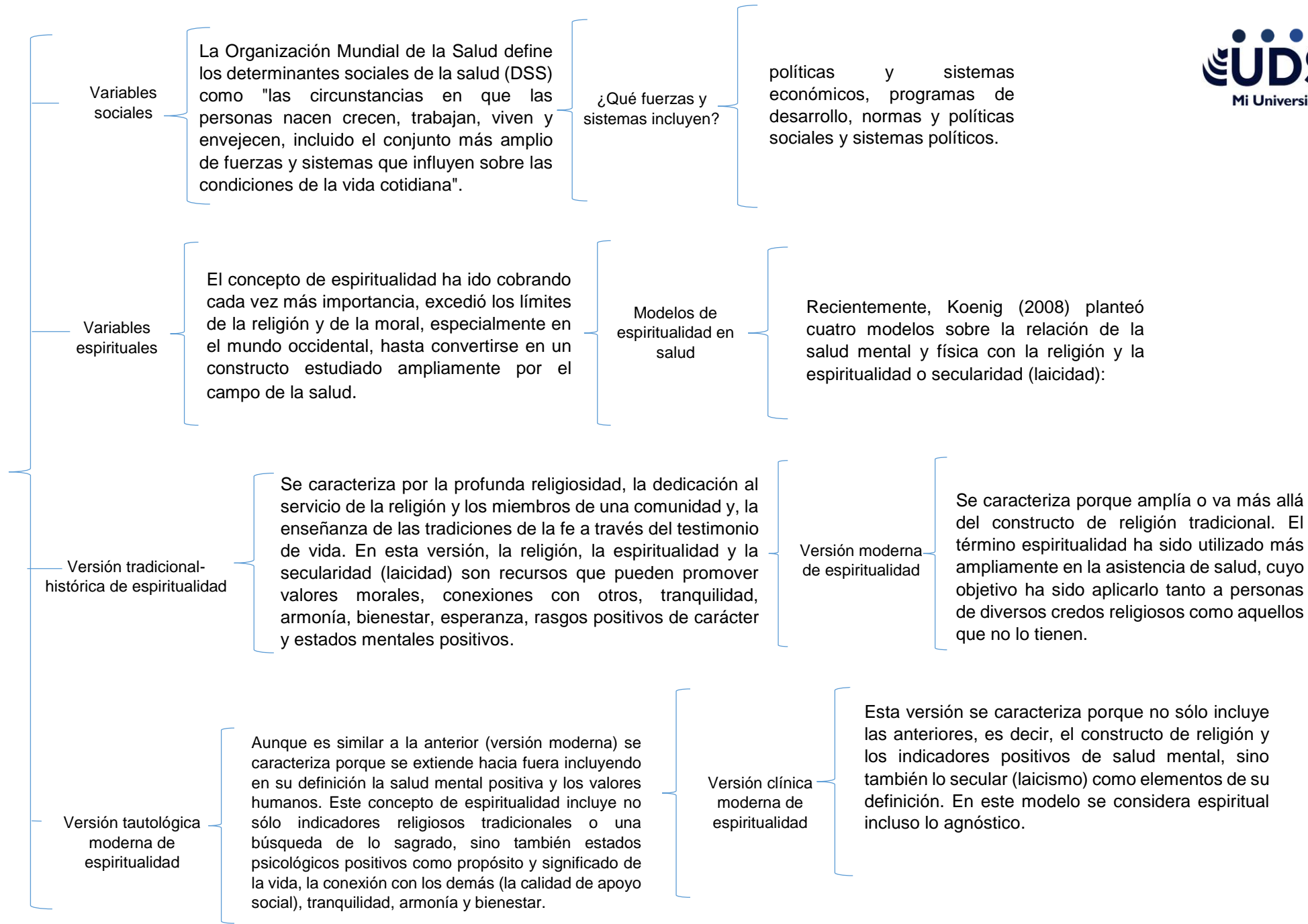
La dinámica de la enfermedad del Covid-19 se aprecia la relevancia de las conductas de las personas. La importancia de la identificación del comportamiento nos solo hace una comprensión más adecuada de la enfermedad, sino que permite diseñar, planificar las intervenciones más efectivas permitiendo en este caso a la Psicología poder aportar con todo su conocimiento científico de la Ciencia del comportamiento para el abordaje de esta Pandemia.

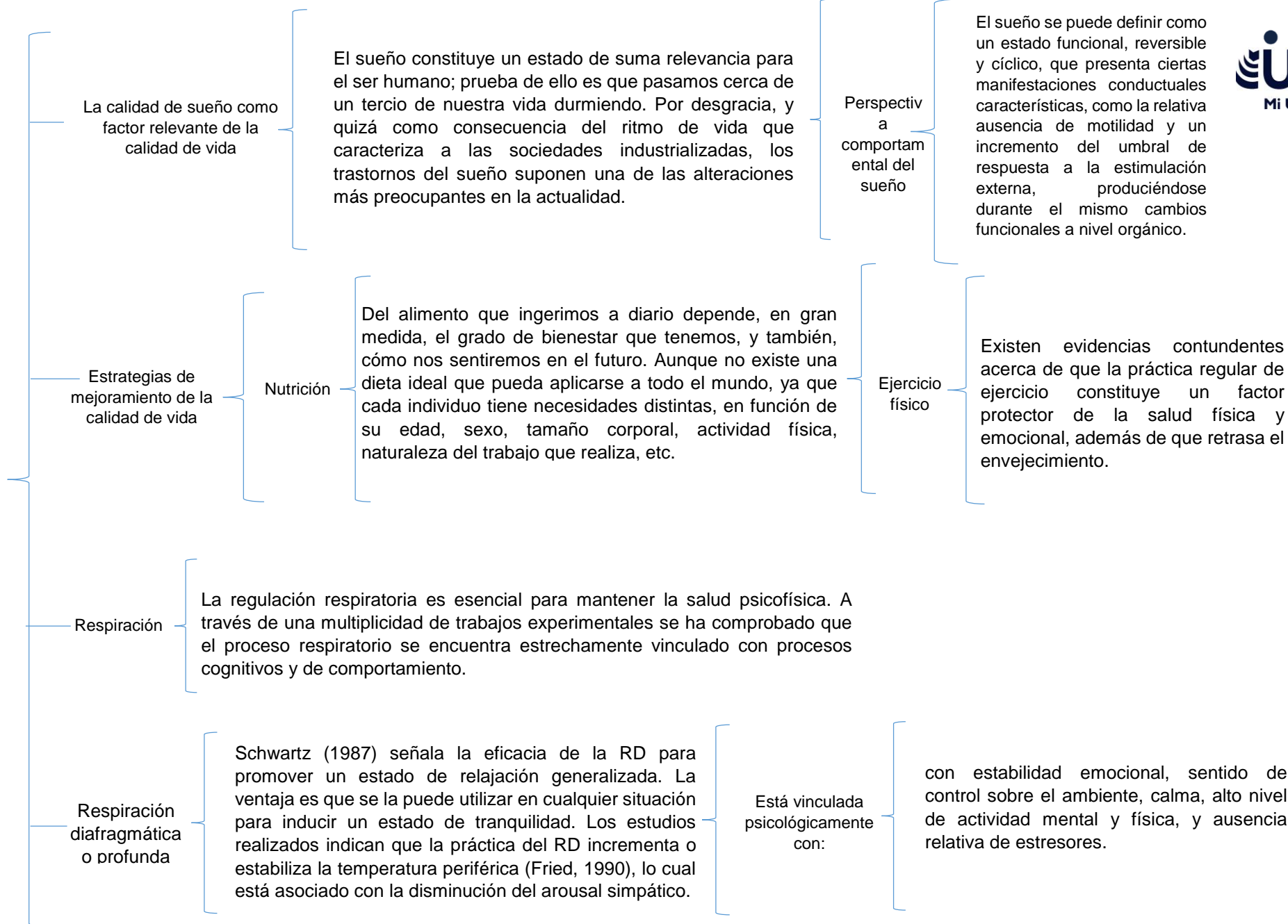
Áreas para determinar el contagio

Estas áreas son el lavado de manos, el contacto con la cara, el aislamiento, el comportamiento en público, los comportamientos indeseables (ej. xenofobia), la comunicación de crisis y las percepciones de riesgo.

Los estilos de vida saludables







Conciencia somática

Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso. Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración.

La conciencia somática 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 musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.

La educación somática

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser.

Relación de la conducta del hombre con su salud

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud.

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial. Así vemos que la salud puede manifestarse en corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo. Enfrentar la salud como un proceso y no como un estado o absoluto. Por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados.

Promoción de estilos de vida saludables

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. En este blog tratamos de darte algunos consejos de salud que te ayuden a reflexionar y a mejorar tus hábitos de vida, siempre adaptándolos a tus gustos y preferencias.

¿Qué es salud?

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

los
siguientes 7
consejos de
salud

1. Cuida tu alimentación

Ya lo hemos visto en artículos como “Los beneficiosos efectos en la salud de una dieta equilibrada: “somos lo que comemos”. Y es que, alimentarnos forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida: significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo y, además, nos ayuda a mantenernos en nuestro peso, lo que reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad, y los riesgos asociados a ella como enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o el colesterol alto.

2. Con el alcohol

¡Ten cuidado! ¿Sabes que el alcohol causa cada año 3 millones de muertes en todo el mundo? Esta cifra, recogida en informes de la OMS, da fe de los efectos tan nocivos que tiene el abuso de esta sustancia que, además, está asociada a más de 200 patologías y al desarrollo de trastornos mentales y del comportamiento.

3. Deja de fumar

El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer, cuyo riesgo se dobla en quienes tienen este hábito, y llega a cuadruplicarse en los fumadores empedernidos.

4. Haz deporte, ¡muévete!

El deporte es uno de los pilares de los estilos de vida saludables. Si crees que no tienes tiempo o que tu forma física no es la adecuada, no te preocupes. El deporte está al alcance de cualquiera. Practicar diariamente una actividad física moderada y a largo plazo, como puede ser caminar a buen ritmo durante 30 minutos, tiene numerosos beneficios para la salud.

5. Cuida tu higiene

Aunque no puedas verlos, todo lo que te rodea está lleno de microorganismos y algunos de ellos son capaces de originar enfermedades. Por eso es muy importante mantener una buena higiene personal y limpieza del hogar.

6. Duerme bien

Todas las funciones de nuestro organismo se ven afectadas por la falta de sueño: desde el sistema hormonal, el inmunitario o el respiratorio hasta la presión arterial o la salud cardiovascular.

7. ¡No te olvides de tu salud mental!

Como vimos al inicio de este artículo, el bienestar mental es una parte fundamental de la salud, como la misma OMS indica en su definición. La salud mental y la física están estrechamente vinculadas, pues si una no es buena repercutirá negativamente en la otra y viceversa.

Conclusión

Para concluir damos por entendido qué saber cada uno de los puntos importantes de la comprensión de cualquier enfermedad es de suma importancia, ya que gracias a ello podemos brindar un mejor servicio a nuestros pacientes o emplearlo también en nuestra vida diaria.

Conocer cada una de las necesidades de cada enfermedad nos ayudará mucho a una mejor calidad de vida o dar un apoyo en una etapa terminal de ella.

Por otra parte, el estilo de vida saludable es indispensable conocer cuál es el correcto para poder emplearlo en nuestra vida y poder dar apoyo a otras personas con ayuda de consejos saludables de cómo mantener una salud estable y llevar a cabo cada una de ellas es necesario primero conocer cada punto, la vida saludable no solo se trata de estar bien con sigo mismo o la ausencia de alguna enfermedad si no estar bien emocionalmente, físicamente etc.

Entender que llevar una vida sana sin ningún vicio nos garantiza unos años más de vida ya que por no tomar en cuenta algunos puntos de lo que es llevar una vida saludable, podemos parecer alguna enfermedad crónica y en lo personal hay que tomar la iniciativa para que nuestra familia, amigos o la sociedad emplee en su vida un estilo de vida saludable y darle la importancia que es llevarla a cabo.

Bibliografía

- <https://academia.edu/resource/work/39009499>
- <https://academia.edu/resource/work/81111896>
- [f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103. PSICOLOGIA Y SALUD.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103)