



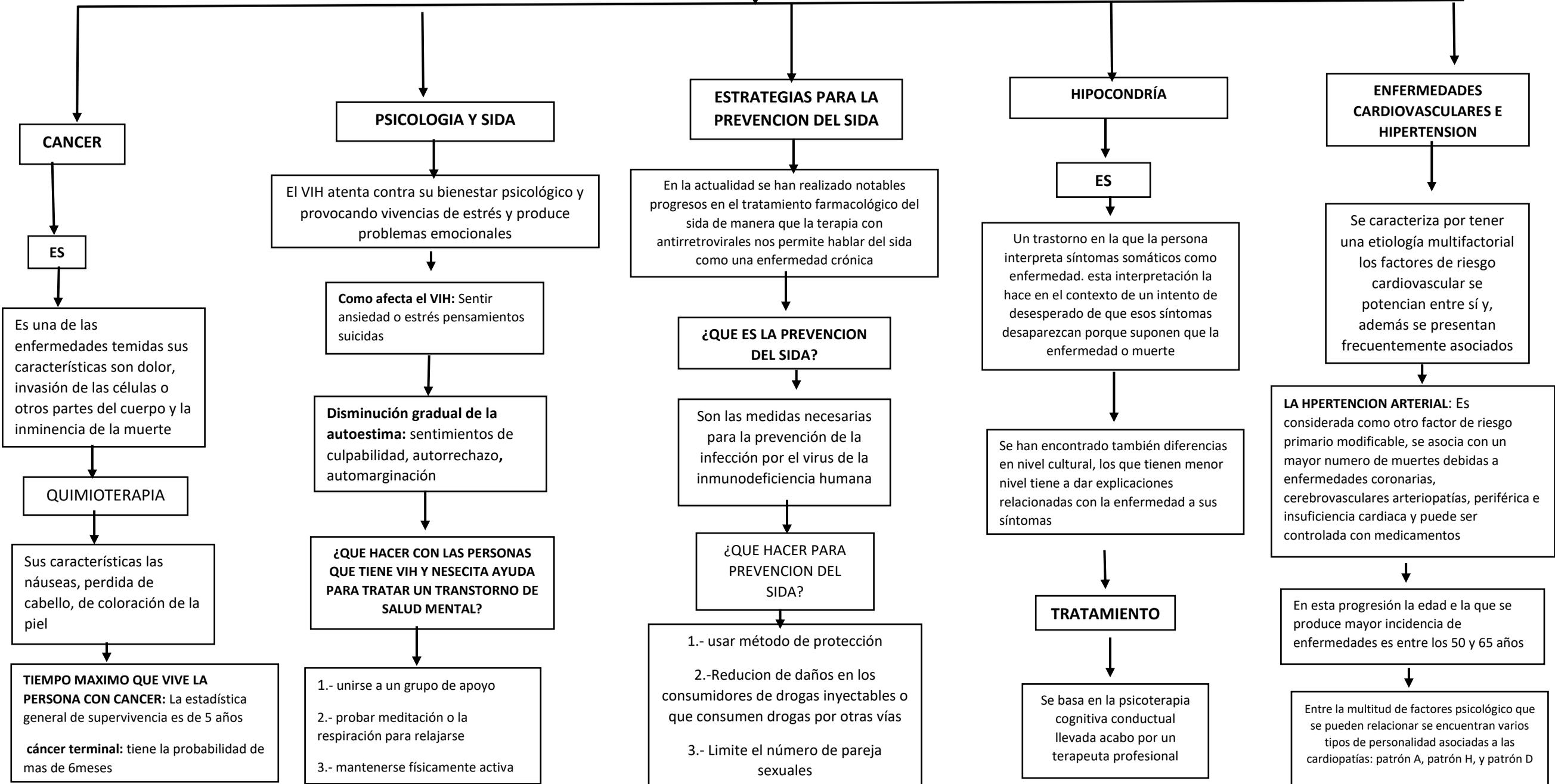
**ALUMNA: MERARI ABIGAIL SANCHEZ ALFARO**

**MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD**

**PARCIAL: 1ºB**

**PROFESOR: LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO**

# COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES



## CANCER

### ES

Es una de las enfermedades temidas sus características son dolor, invasión de las células o otros partes del cuerpo y la inminencia de la muerte

### QUIMIOTERAPIA

Sus características las náuseas, pérdida de cabello, de coloración de la piel

**TIEMPO MAXIMO QUE VIVE LA PERSONA CON CANCER:** La estadística general de supervivencia es de 5 años  
**cáncer terminal:** tiene la probabilidad de mas de 6 meses

## PSICOLOGIA Y SIDA

El VIH atenta contra su bienestar psicológico y provocando vivencias de estrés y produce problemas emocionales

**Como afecta el VIH:** Sentir ansiedad o estrés pensamientos suicidas

**Disminución gradual de la autoestima:** sentimientos de culpabilidad, autorrechazo, automarginación

### ¿QUE HACER CON LAS PERSONAS QUE TIENE VIH Y NESECITA AYUDA PARA TRATAR UN TRANSTORNO DE SALUD MENTAL?

- 1.- unirse a un grupo de apoyo
- 2.- probar meditación o la respiración para relajarse
- 3.- mantenerse físicamente activa

## ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SIDA

En la actualidad se han realizado notables progresos en el tratamiento farmacológico del sida de manera que la terapia con antirretrovirales nos permite hablar del sida como una enfermedad crónica

### ¿QUE ES LA PREVENCIÓN DEL SIDA?

Son las medidas necesarias para la prevención de la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana

### ¿QUE HACER PARA PREVENCIÓN DEL SIDA?

- 1.- usar método de protección
- 2.- Reducion de daños en los consumidores de drogas inyectables o que consumen drogas por otras vías
- 3.- Limite el número de pareja sexuales

## HIPOCONDRIA

### ES

Un trastorno en la que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad. esta interpretación la hace en el contexto de un intento de desesperado de que esos síntomas desaparezcan porque suponen que la enfermedad o muerte

Se han encontrado también diferencias en nivel cultural, los que tienen menor nivel tiene a dar explicaciones relacionadas con la enfermedad a sus síntomas

### TRATAMIENTO

Se basa en la psicoterapia cognitiva conductual llevada acabo por un terapeuta profesional

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E HIPERTENSION

Se caracteriza por tener una etiología multifactorial los factores de riesgo cardiovascular se potencian entre sí y, además se presentan frecuentemente asociados

**LA HPERTENSION ARTERIAL:** Es considerada como otro factor de riesgo primario modificable, se asocia con un mayor numero de muertes debidas a enfermedades coronarias, cerebrovasculares arteriopatías, periférica e insuficiencia cardiaca y puede ser controlada con medicamentos

En esta progresión la edad e la que se produce mayor incidencia de enfermedades es entre los 50 y 65 años

Entre la multitud de factores psicológico que se pueden relacionar se encuentran varios tipos de personalidad asociadas a las cardiopatías: patrón A, patrón H, y patrón D

# LOS ESTILOS DE DE VIDA SALUDABLES

## VARIABLES FISICAS

### CONCEPTO

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantener mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades

### PORQUE ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FISICA

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

### LA ACTIVIDAD FISICA AYUDA:

\*MANTENER EL PESO \*REDUCIR LA PRESION ARTERIAL ALTA \*REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES 2, ATAQUE CARDIACO, ACCIDENTE CEREBROVASCULAR Y VARIOS TIPOS DE CANCER

## MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

### CONCEPTO

Nos referimos a un concepto que hace alusión a varios niveles de la generalidad, desde el bienestar social o comunitario hasta ciertos aspectos específicos de carácter individual o grupal

### QUE ES EL MEJORAMIENTO DE CALIDAD DE VIDA

Procurar realizar actividades que nos proporcionan bienestar emocional dedicarse a meditar unos minutos al día o leer un libro de autoayuda puede hacer que nos sintamos mejor

### Consejos para mejorar la calidad de vida

\*Realizar actividad física  
\*Mantenernos motivados  
\*vida activa, optimista y con buen humor

## CONCIENCIA SOMATICA

Inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso

Enfoca los procesos de relación al cuerpo y mente permite conocernos mejor nuestros estados de ánimo

Según Thomas Hanna, la conciencia somática permite a una persona recoger inteligencia de adentro es prestar atención a lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo

Es experiencia implica el físico el pensamiento y comportamiento la emoción y sensación

## DIMENSION SOCIAL

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. supone la expresión de la sociabilidad humana

### Comprende diversos ámbitos como:

La familia, la escuela, las amistades, el trabajo

### ASPECTO SOCIAL:

Se integran relacionados como la familia escuela y religión se considera como núcleos sociales de trascendencia

## PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

### CONCEPTO

Son aquellas conductas que las personas asumen como propias en la vida cotidiana y que indican en su bienestar físico, mental, y social

### SU IMPORTANCIA:

Es poder llevar un estilo de vida saludable radica en que se tendrá una mejor calidad de vida en general los estilos de vida son considerados como factores determinantes del estado de salud de una persona

### CONSEJOS DE SALUD:

\*Alimentación sana y balanceada  
\*Beber mucha agua  
\*Dormir ocho horas  
\*Ejercitarse de forma habitual  
\*no tomar alcohol no fumar evitarlo por completo

## **CONCLUSION**

### **COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES:**

**Aceptar un hecho no es resignación, es más bien comprensión de esa realidad de nuestro mundo. La enfermedad no es un ente que esté maquinando para complicarnos la vida o matarnos, más bien es el resultado de un desequilibrio energético que necesita de nuestra comprensión, Las enfermedades no están para acabar con nosotros, están para avisarnos de que algo no está equilibrando en nuestra vida. La enfermedad no acecha detrás de la cortina, sino que puede estar avisando de que la cortina necesita una limpieza o cambiarla por otra más actual.**

**Al asociar enfermedad con muerte nos decimos que hay que pensar en positivo, en salud...y esto está bien siempre y cuando no sea para huir de la enfermedad por el miedo que nos da. Si el miedo a la enfermedad es irracional, si no vivimos y actuamos con consciencia para tener una buena salud, por mucho que reprimamos el pensamiento de enfermedad, no conseguiremos mantenerla a raya. No querer saber nada de los enfermos, no asistir a un entierro y no ir al médico por miedo a lo que te diga, te puede dar pistas de que estás reprimiendo una cara de la moneda de salud-enfermedad.**

### **LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:**

**Al tener una vida saludable tenemos el menor riesgo de presentar enfermedades. En conclusión, una vida saludable se trata de no tener enfermedades y mantener una línea balanceada en los alimentos esto por lo consiguiente nos ayuda a no contraer enfermedades y siempre mantener con energía y capaces de realizar nuestras labores diarias.**

**A partir, de los hábitos saludables las personas poseemos resultados beneficiosos, sobre todo a nivel de la salud, pues somos constantes y en ningún momento perdemos el equilibrio en cuanto al consumo de nuestra dieta, realizar ejercicios o evitar factores de riesgos rutinarios.**

**No obstante, cuando fallamos en algunos de estos aspectos, debemos esforzarnos por seguir intentando llevar una vida saludable y mantenernos fuertes en nuestra vida, evitando enfermedades y cualquier complicación que atente contra nuestra vida.**

## BIBLIOGRAFIA

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=p](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=p)

Hernán San Martín (1981) 1979 CONFERENCIA MUNDIAL DE LA SALUD - ALMA ATA, (P. 48). [ Links] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661812&pid=S1405-339X200900010000900006&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661812&pid=S1405-339X200900010000900006&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](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt)

San Martín (1992) Tratado general de la salud en las sociedades humanas: salud enfermedad. México, La prensa Medica mexicana. [ Links] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661818&pid=S1405-339X200900010000900012&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661818&pid=S1405-339X200900010000900012&lng=pt). [https://biblioguias.uam.es/psicologia\\_educacion/estilo](https://biblioguias.uam.es/psicologia_educacion/estilo)

[https://es.m.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n\\_som%C3%A1tica](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_som%C3%A1tica)