



Mi Universidad

Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Dulce Maria Alvarez López

Nombre del tema: Comprensión de las enfermedades, Estilos de vida saludable.

Parcial: 2°

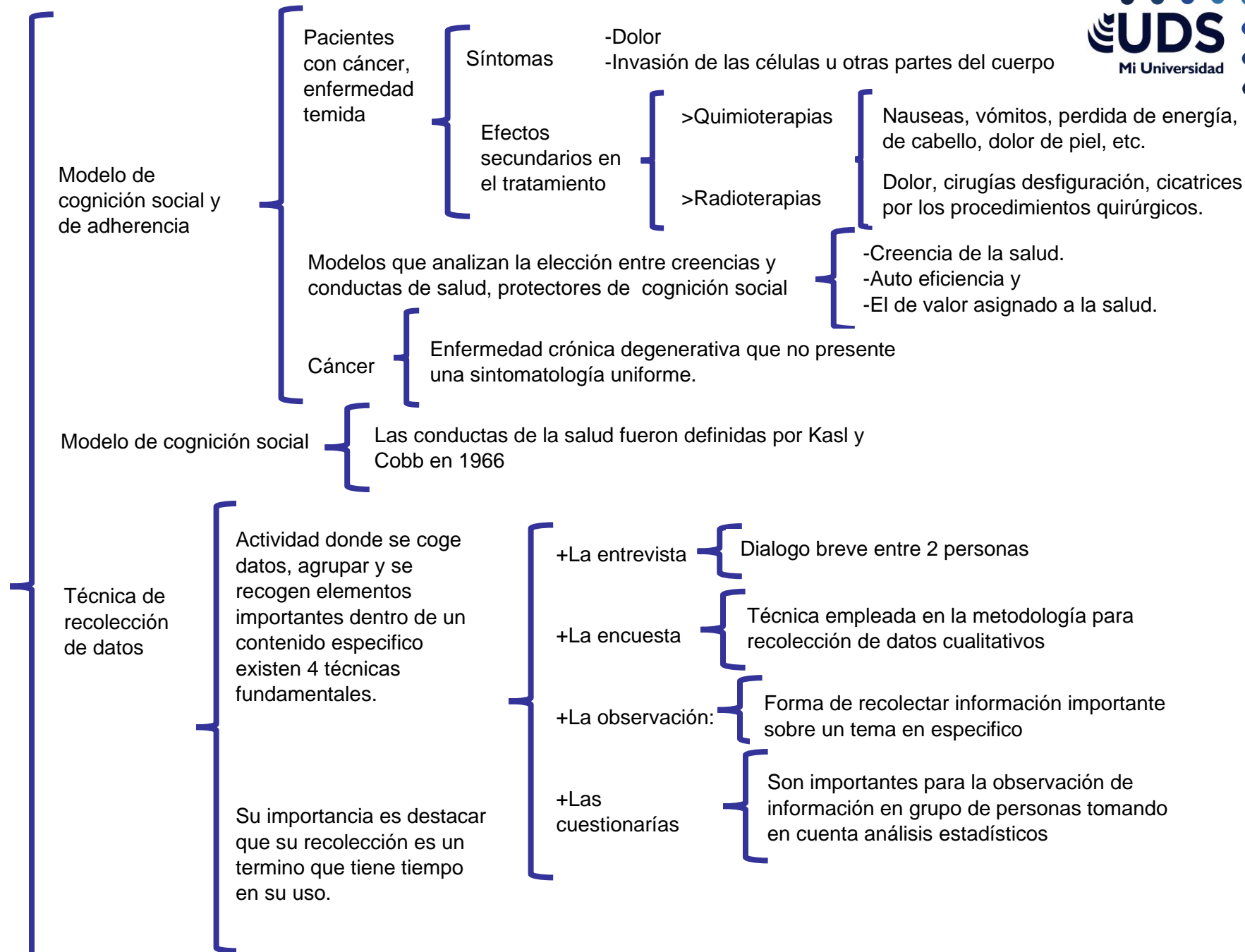
Nombre de la Materia: Psicología y Salud

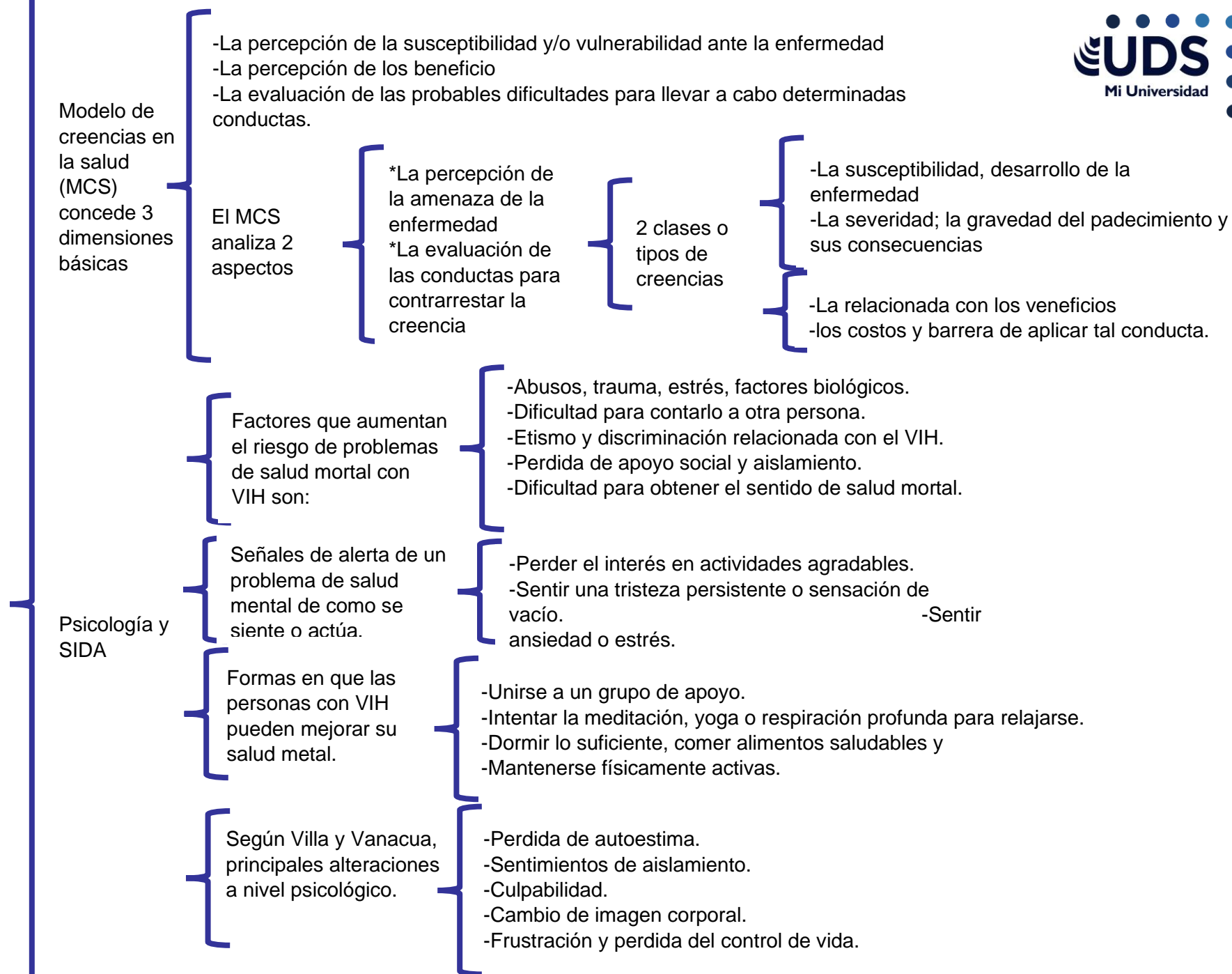
Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES







Terapia cognitiva
Mindfulness y diabetes

- + La TCC se basa en que forma la persona la persona percibe y evalúa el acontecimiento. Como piensa, siente o reacciona ante el evento.
- +El objetivo de la TCC es contribuida y el paciente diabético desarrolla habilidades de afrontamiento de la enfermedad.

Mindfulness

La técnica consiste en

La terapia de Mindfulness

- >Es una cualidad de la mente o capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consiste en un momento determinado.
- >Enseñar a la persona que tome conciencia plena de los pensamientos, emociones, etc.
- >Es un modelo psicoterapéutico en el concepto del estrés crónico. aliviando la ansiedad y depresión

Hipocondría:
presentación
clínica

- >Es un trastorno en que las personas interpretan síntomas somáticos como enfermedad.
- >La hipocondría puede llevar a la depresión por si no se llega a un diagnostico que tranquilice.
- >El tratamiento básico consiste en perder el miedo a estar enfermo cuando se siente la sensación que se tiene.

Enfermedades
cardiovasculares
e hipertensión

- +Consiste en una alteración del metabolismo de los lípidos.
- +La diabetes se asocia con niveles altos de colesterol y triglicéridos.
- + La depresión es considerada por la sociedad internacional de cardiología como un problema post coronario.

Explicación y
planteamientos
psicológicos
actuales

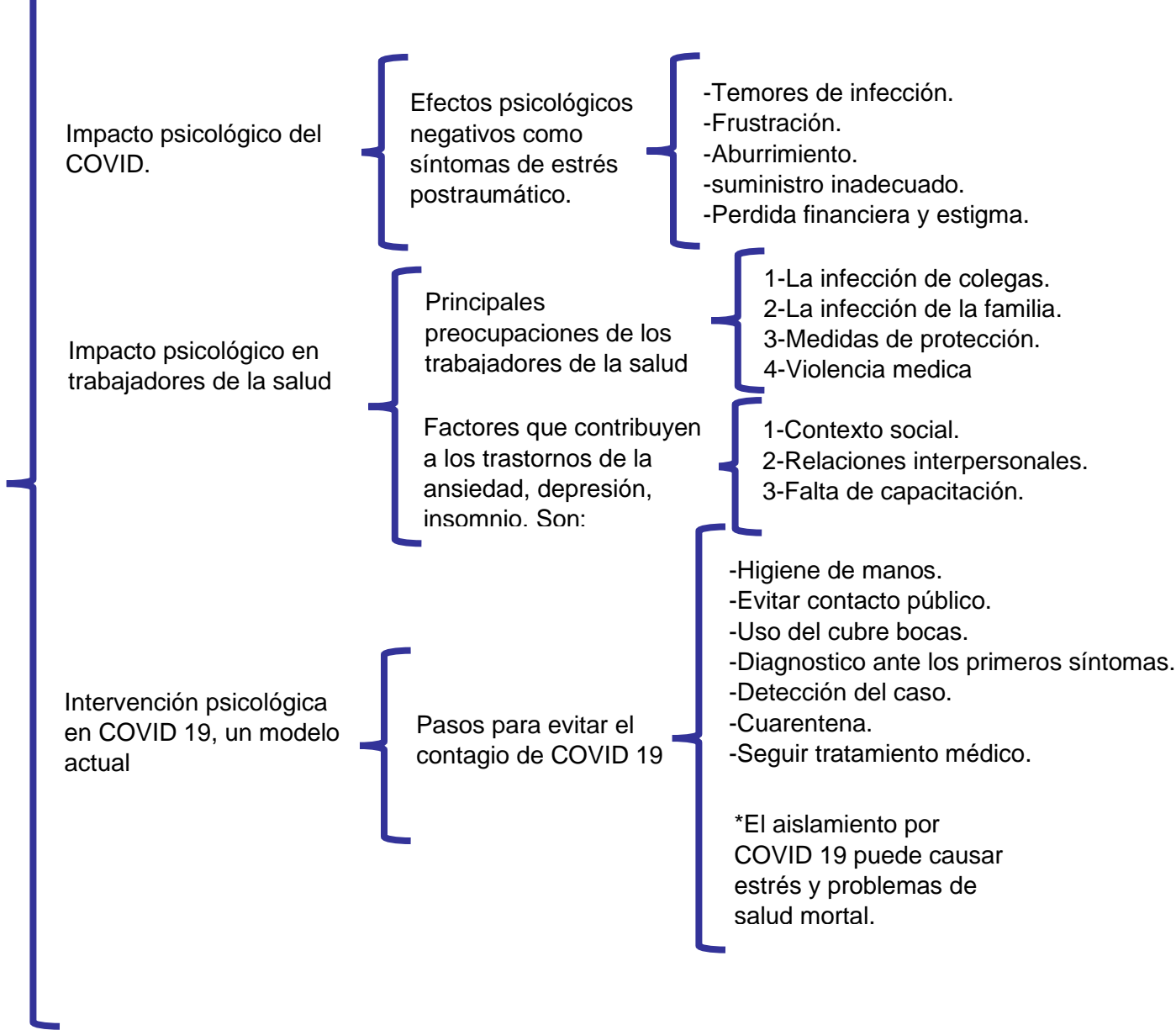
>Los enfermos no trasmitibles generan aproximadamente 60% de las muertes en el mundo.

>Los factores principales

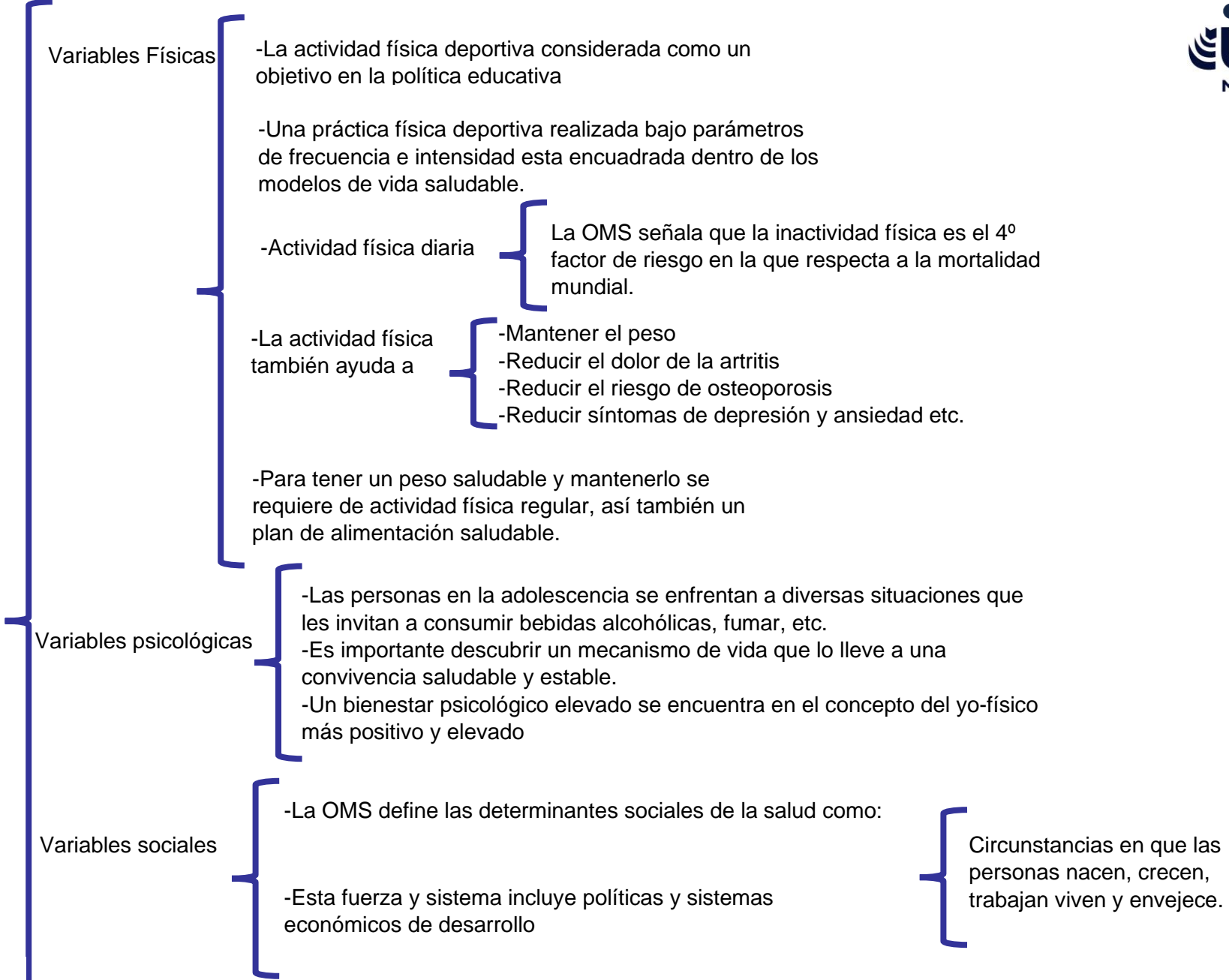
- Bajo peso, sexo sin protección, hipertensión, consumo de tabaco, alcohol, sanidad deficiente, déficit de hierro, humo, colesterol y obesidad.

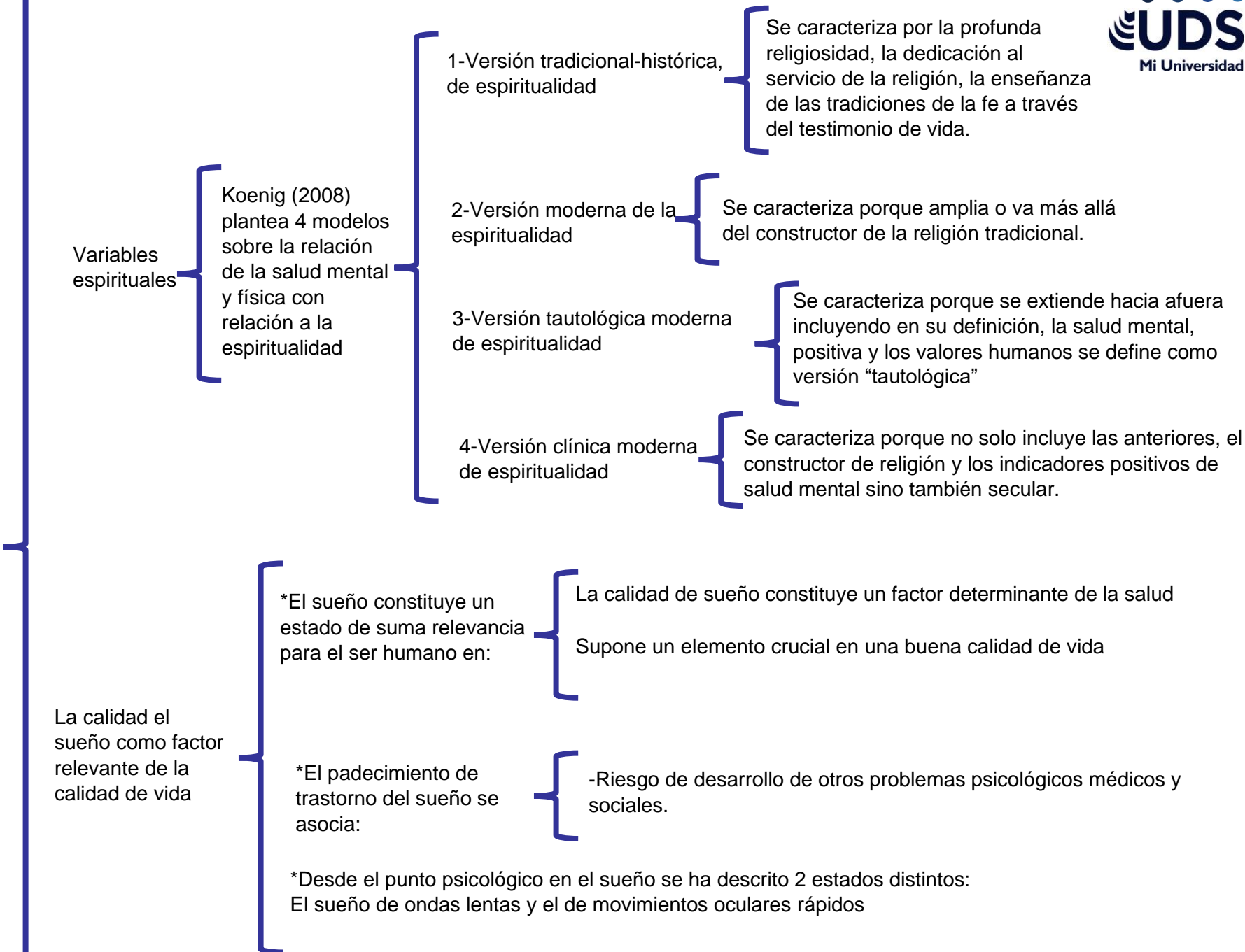
2 principales complicaciones de la hipertensión.

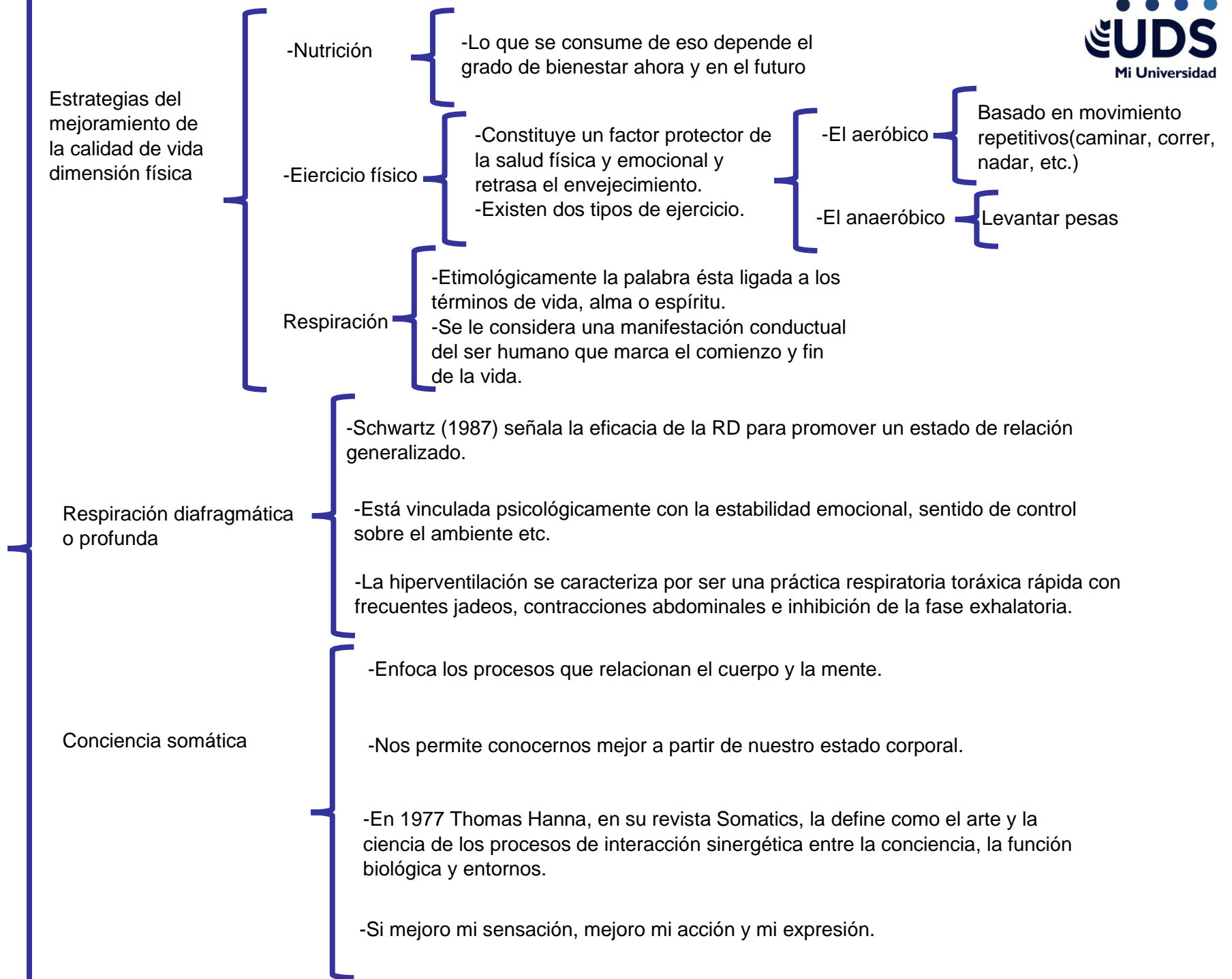
- >La del corazón.
- >Cerebrovascular.

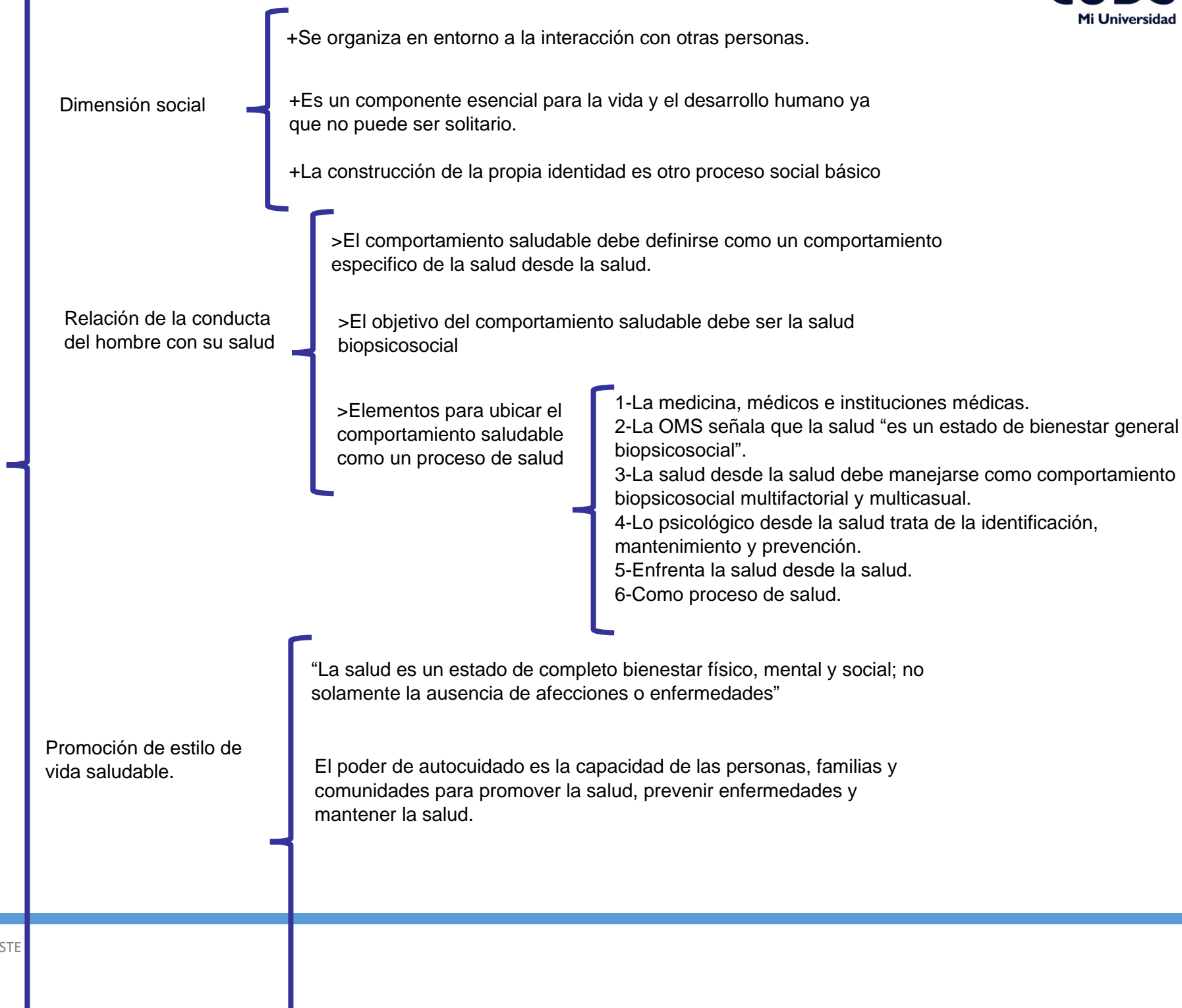


ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



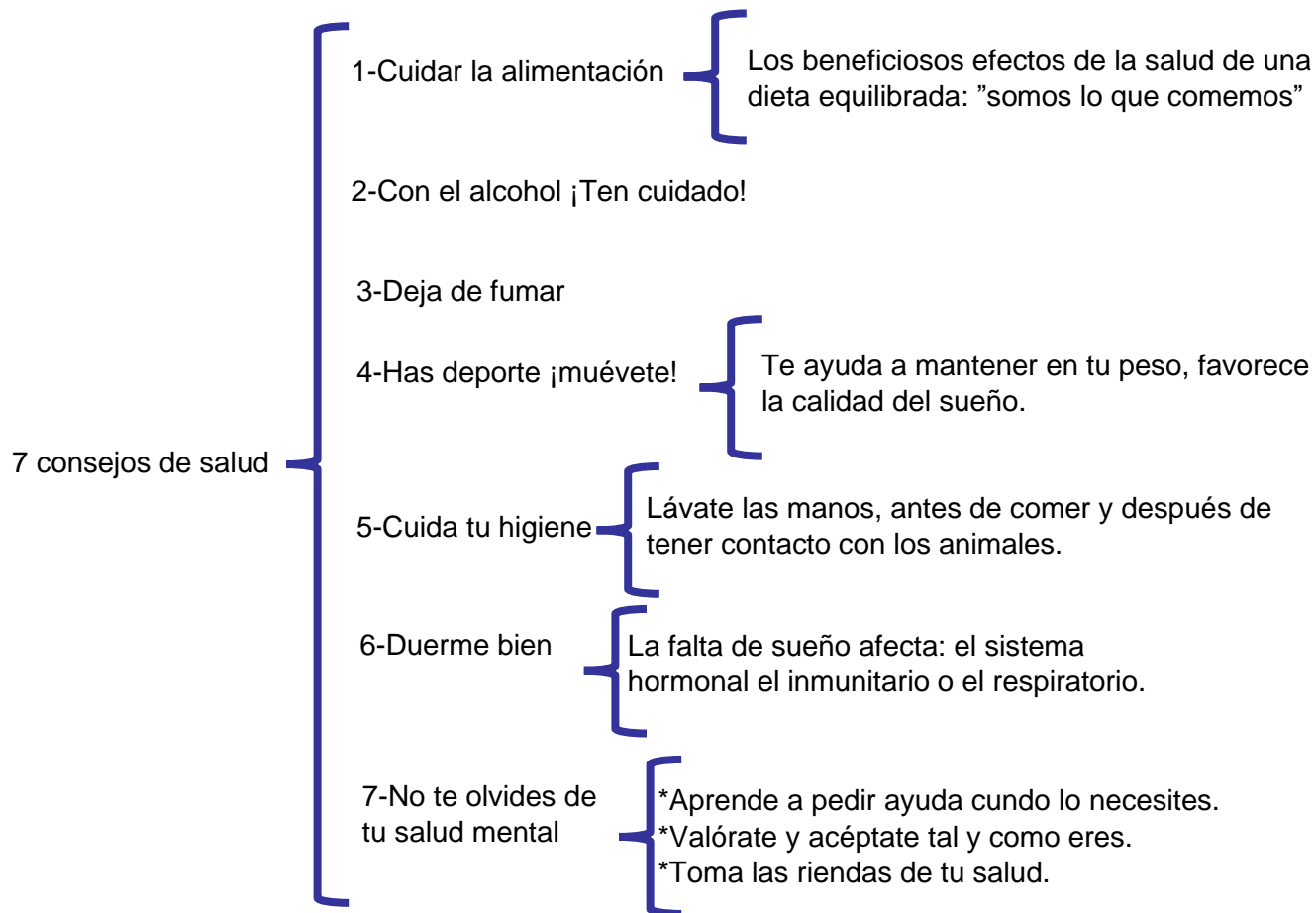






Muchas personas han podido evitar las intervenciones quirúrgicas cardiovasculares simplemente dejando de fumar y modificando sus hábitos de alimentación, ejercicio físico y relajación.

El planeta se encuentra dividido entre los que comen mucho, los que se alimentan raquíticamente, los obesos y los anémicos. Un mundo con enormes desequilibrios sociales, económicos, culturales y de salud.



5 remedios naturales para tener salud total. MEDIANTE agentes naturales, el ser humano puede prevenir enfermedades y tener una salud más estable.

Beber agua

Por medio del baño diario la aplicamos externamente. Además, tenemos que beberla en suficiente cantidad (6 a 8 vasos diarios).

2-Evitar sustancias dañinas

Fumar, ingerir bebidas alcohólicas y otras drogas, alteran el funcionamiento de diversos órganos del cuerpo y nos predisponen a las enfermedades

3-Regimen alimenticio

Hay que combinar los alimentos de manera que contengan todos los nutrientes

4-Aire puro

El hábito de respirar correctamente asegura una suficiente provisión de oxígeno al organismo.

5-Luz del sol

La luz del sol ayuda a que la piel produzca vitamina D y destruye agentes infecciosos. Contribuye a incrementar los niveles de serotoninas en el cerebro, que combate la depresión.

Conclusión

Es difícil desde mi punto de vista, el simple hecho de saber que se padece alguna enfermedad crónica o terminal. Desde este primer momento lo primero que nos provocaría es una enorme tristeza, desesperación, impotencia y esto nos conduciría a una depresión.

En el aspecto Psicológico, emocional y sentimental, estas noticias influyen mucho y de manera negativa en la o las personas que en su momento pudieran o llegaran a padecer dichas enfermedades. el simple hecho de tan solo aceptar que ya esta en nuestro cuerpo, nos pone aun mas enfermos y si por ende no se tiene el apoyo de los familiares, si la situación económica esta mal empeora la situación, en muchas personas las creencias son importantes porque en algunos pacientes les ayuda para aceptar el padecimiento o bien para no aceptarlo y provocar aun mas dudas del porque se esta padeciendo dicha enfermedad. El padecer o contraer alguna enfermedad mortal o contagiosas nos limita a realizar muchas cosas y sobre todo a que la calidad de vida se vea afectada en su totalidad. Como personal de salud es preocupante el saber que se puede uno infectar con alguna enfermedad y el rendimiento laboral o la ausencia de personal o el aislamiento de este contribuye a que se padezca estrés, ansiedad, insomnio. Todo esto en general provoca problemas de salud mental.

En cuanto a los estilos de vida saludable este es muy amplio y sobre todo muy importante para el ser humano. Puesto que nos conducirá a un estilo de vida y de calidad en muchos aspectos. Porque con esto podemos prevenir muchas enfermedades o padecimientos, es decir “mas vale prevenir que lamentar”. Los humanos a menudo tenemos la insana costumbre de ir contra nosotros mismos. Algo que hacemos muy habitualmente como usar los móviles, quedarnos viendo la televisión justo antes de dormir o incluso verla para tal efecto y esto nos conlleva a provocar en nuestro organismo un estado de estrés y ansiedad y esto a su vez una enfermedad que lo único que provoca es una mala calidad de vida.

Todo lo contrario, se obtiene cuidando nuestro cuerpo puesto que es el único que tenemos y como tal es responsabilidad nuestra el que se mantenga bien, para poder tener la calidad de vida que queremos y que nos llevara a vivir mejor y por mas tiempo. Hay que comenzar por los buenos hábitos de comer saludable, hacer ejercicio, tomar agua, y descansar adecuadamente ayuda a que nuestro cuerpo se mantenga en buenas condiciones, si queremos estar bien sin importar los trasfondos es buscar un punto de partida para empezar. Es decir, me quiero me cuido.

Bibliografía

Antología UDS

PSICOLOGIA Y SALUD

Licenciatura en enfermería

1er cuatrimestre.

Anderson.(2001):aprendizaje y Memoria: un enfoque integral.Mexico,Trillas. Links http://pepsic.busalud.org/SciELO.php?Scrip=sci_nlinks&ref=366187&pid=si405-339x200900010000900001&Ing=pt

Prevenir las enfermedades del corazón

Editorial AMAT

Casa del libro

Gandhi pag.118

Obesidad y sobre peso

Dr. Federico Estrada

Gema Editores.

Dulcemente saludable

Ideas y consejos

Prácticos para mejorar la salud

Lydia S de Jiménez

Pag 22 y 220

Gema editores.