# EUDS Mi Universidad Cuadro Sinóptico

Nombre del Alumno: Dulce Maria Alvarez López

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

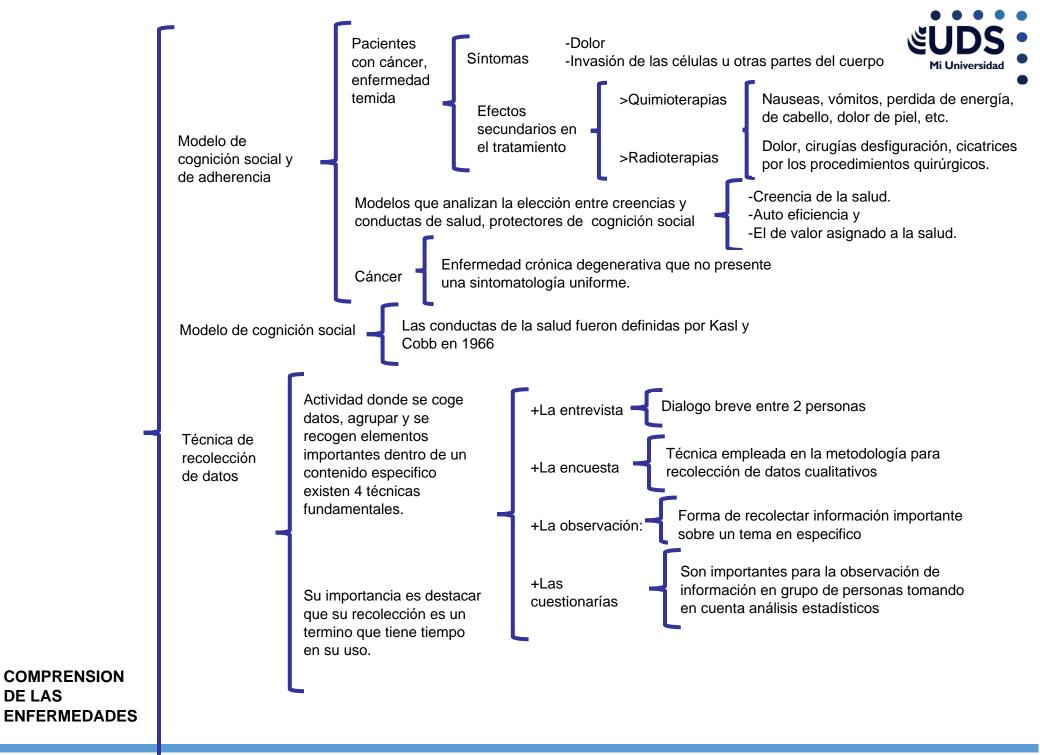
Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

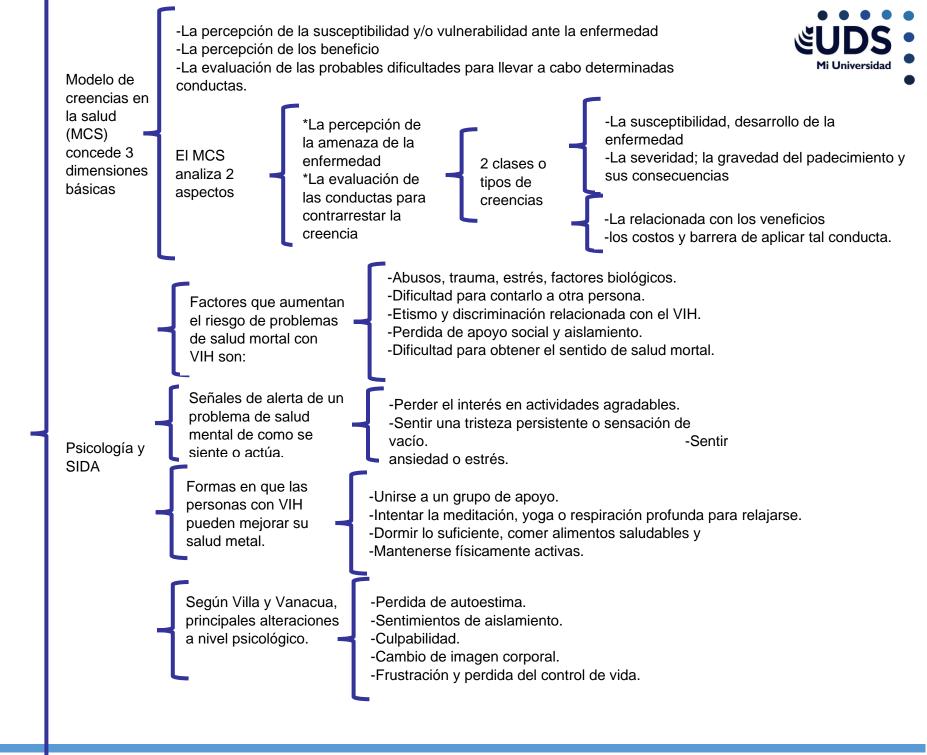
Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er



**DE LAS** 



Estrategia de prevención del SIDA prevención

La intervención preventiva en el ámbito del SIDA tiene como obietivo disminuir el riesgo de la aparición del VIH intentando:

- a)Promover habilidades y comportamientos que disminuyan el nuero de infecciones, (prevención primaria).
- b) Favorecer que las personas portadoras de VIH retrasen el periodo sintomático (prevención secundaria).
- c) Que los enfermos gocen de una buena calidad de vida y el apoyo social (prevención terciaria).



Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de condiciones de

El modelo sociocognitivo desarrollado por Bundura explica el comportamiento humano, a partir de 3 elementos

- -Determinantes factores cognitivos, afectos y biológicos.
- -La conducta.
- -El ambiente.

Modelos de creencia de salud según Becter 1974, las conductas de protección están en función de:

Un componente fundamental en la teoría de Bandura es la autosuficiencia.

Misma que es la capacidad por el sujeto para llevar a cabo conductas de afrontamiento de una situación.

a)La percepción subjetiva el riesgo al que uno se expone de contraer la enfermedad.

- b)La gravedad percibida a cerca de la enfermedad. c)Los beneficios esperados por la puesta en práctica de las conductas de protección.
- d)Las barreras percibidas a los costos derivados.

Green Kreuter, Deed y Partridg 1980

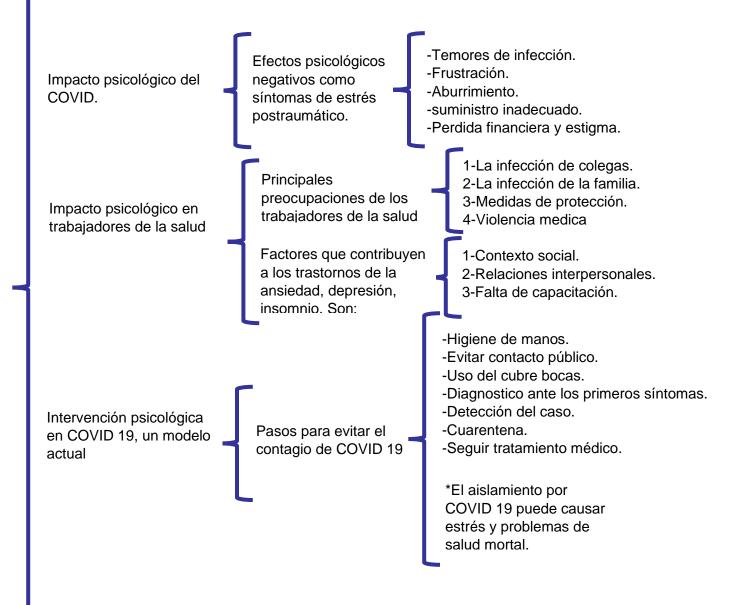
Describen que anteceden y suceden a las conductas de salud. Se agrupan en 3 apartados

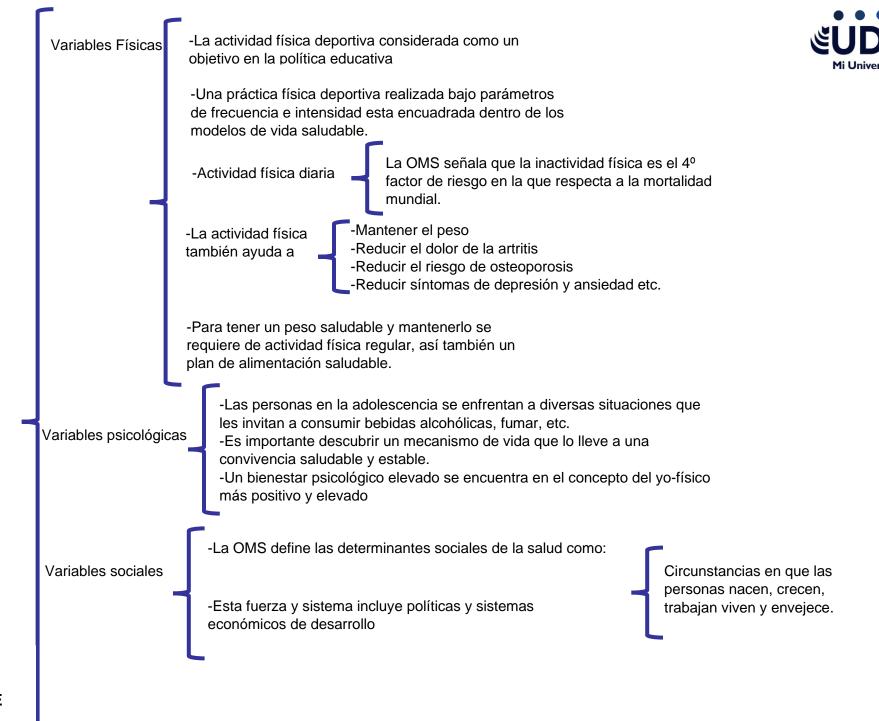
- 1-Variables predominantes.
- 2-Factores facilitadores v
- 3-Factores reforzantes.

Intervención psicosocial en diabetes

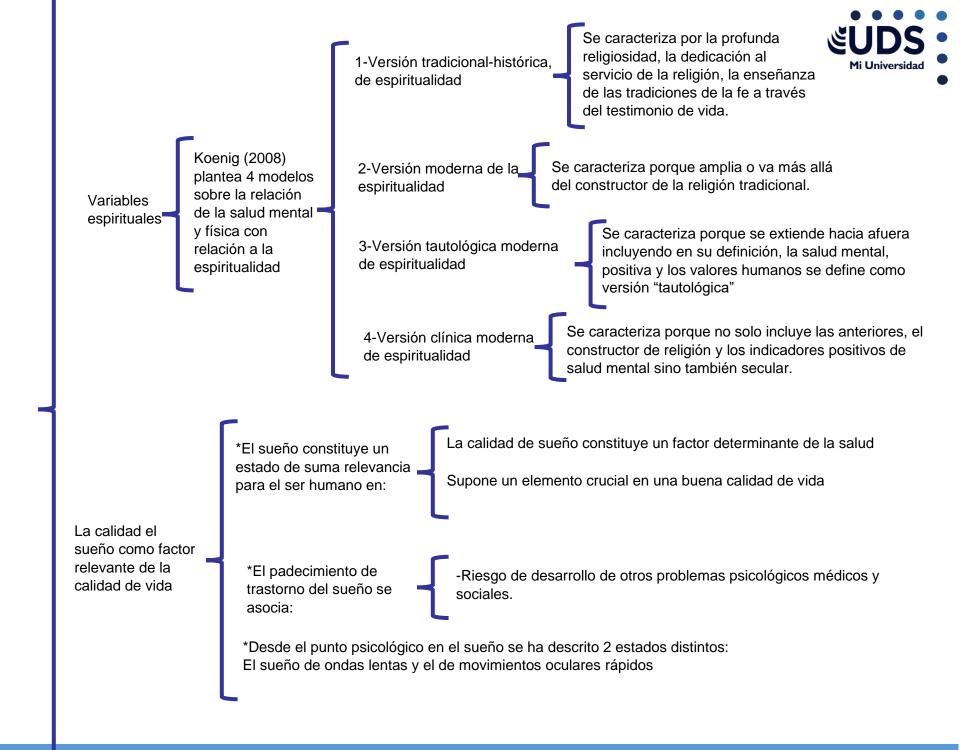
Las enfermedades crónicas se enfrentan a procesos continuos de adaptación que varían a lo largo de las distintas faces de la enfermedad y del ciclo vital

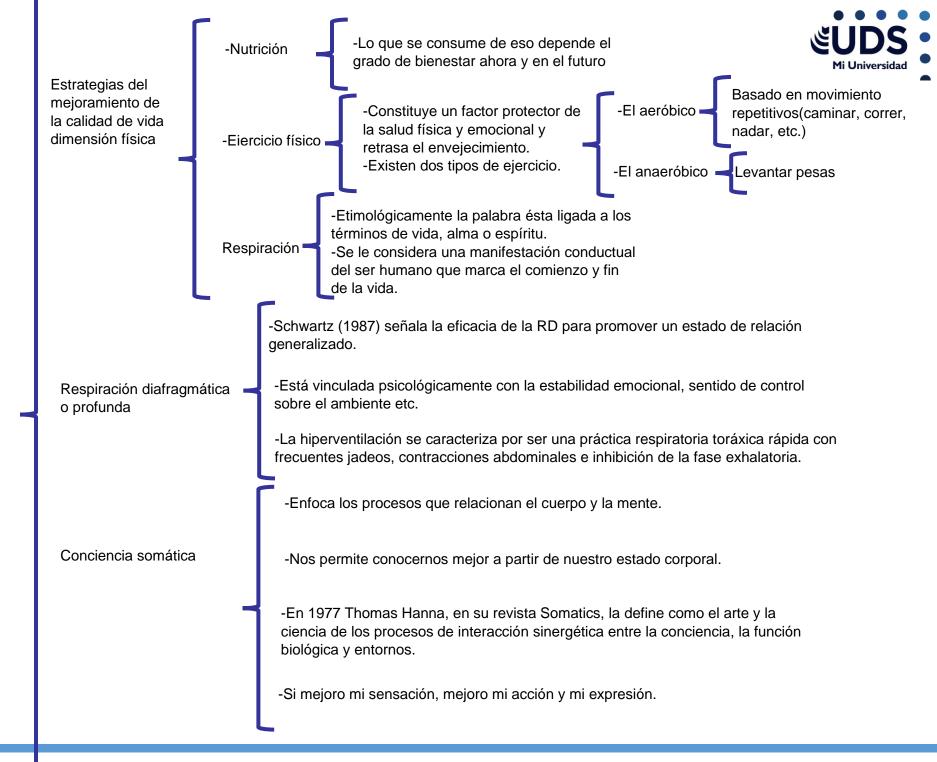
## + La TCC se basa en que forma la persona la persona percibe y evalúa el acontecimiento. Como piensa, siente o reacciona ante el evento. Terapia cognitiva Mindfulness y diabetes +El objetivo de la TCC es contribuida y el paciente diabético desarrolla habilidades de afrontamiento de la enfermedad. >Es una cualidad de la mente o capacidad intrínseca de la mente de Mindfulness estar presente y consiste en un momento determinado. >Enseñar a la persona que tome conciencia plena de los pensamientos, La técnica consiste en emociones, etc. La terapia de >Es un modelo psicoterapéutico en el concepto del estrés crónico. Mindfulness aliviando la ansiedad y depresión >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. Hipocondría: >El tratamiento básico consiste en perder el miedo a estar enfermo cuando se siente la presentación sensación que se tiene. clínica +Consiste en una alteración del metabolismo de los lípidos. +La diabetes se asocia con niveles altos de colesterol y triglicéridos. Enfermedades + La depresión es considerada por la sociedad internacional de cardiología como un problema post cardiovasculares coronario. e hipertensión >Los enfermos no trasmitibles generan aproximadamente 60% de las muertes en el mundo. Explicación y >Los factore principales -Bajo peso, sexo sin protección, hipertensión, consuma planteamientos de tabaco, alcohol, sanidad deficiente, déficit de hierro, psicológicos humo, colesterol y obesidad. actuales 2 principales >La del complicaciones de la corazón. hipertensión. >Cerebrovascular.





# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE







+Se organiza en entorno a la interacción con otras personas.

Dimensión social

+Es un componente esencial para la vida y el desarrollo humano ya que no puede ser solitario.

+La construcción de la propia identidad es otro proceso social básico

Relación de la conducta del hombre con su salud

>El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento especifico de la salud desde la salud.

>El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud biopsicosocial

>Elementos para ubicar el comportamiento saludable como un proceso de salud 1-La medicina, médicos e instituciones médicas.

2-La OMS señala que la salud "es un estado de bienestar general biopsicosocial".

3-La salud desde la salud debe manejarse como comportamiento biopsicosocial multifactorial y multicasual.

4-Lo psicológico desde la salud trata de la identificación, mantenimiento y prevención.

5-Enfrenta la salud desde la salud.

6-Como proceso de salud.

Promoción de estilo de vida saludable.

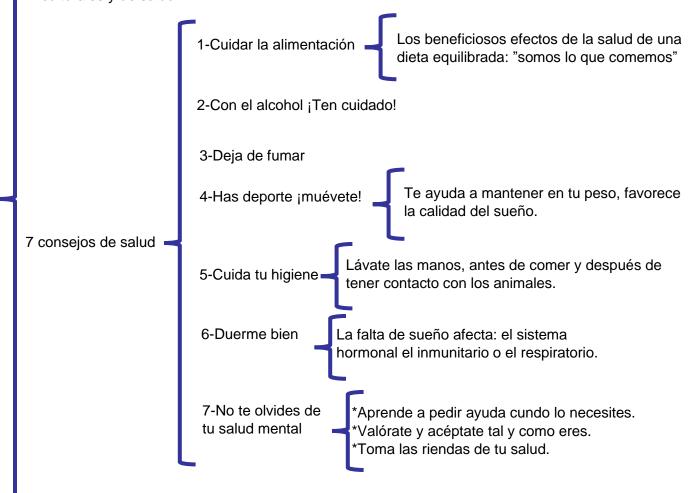
"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social; no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"

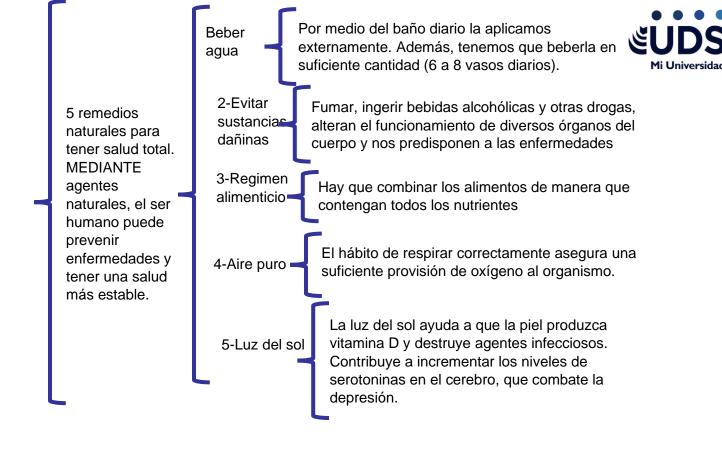
El poder de autocuidado es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y mantener la salud.



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.





# SUDS Mi Universidad

13

### 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 llegan 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 ves 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 <a href="http://pepsic.busalud.org/Scielo.phpe">http://pepsic.busalud.org/Scielo.phpe</a>? 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.