

Nombre del Alumno
Meyling yusin Nucamendi Velázquez

Nombre del tema
*Comprensión De Las Enfermedades
Y Los Estilos De Vida Saludables*

Parcial
1er parcial

Nombre de la Materia
Psicología de la salud

Nombre del profesor
Lic. Luis Angel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura
Enfermería general

Cuatrimestre
1er cuatrimestre

Lugar y Fecha de elaboración
Comitan de dominguez chiapas 17/10/22



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

El cáncer se considera dentro de las categorías de enfermedades crónico-degenerativas, se considera por problemas biológicos o estilos de vida

Es una enfermedad que no presenta una sintomatología uniforme, todas presentan una misma característica proliferación incontrolada de células.

El Cáncer es una de las enfermedades más temidas por las personas, debido a los efectos secundarios de los tratamientos

Quimioterapia: las náuseas, el vómito, la pérdida de la energía, del cabello.
Radioterapia: dolor
cirugia: disfiguraciones y cicatrices causadas por la intervencion quirurgica

El paciente con cáncer requiere de un tratamiento certero y oportuno por ello debe

Seguir el tratamiento, asistir a sus citas de control, cambios en su estilo de vida, y puntualidad a sus citas de tratamiento

Respuesta psicológica ante la enfermedad

El cáncer es una de las enfermedades más temidas por las personas como ya estuvieron cerca de alguna persona que padecía esta enfermedad ya conocen el dolor, características y la muerte inminente.

Debido esto es que el personal de salud debe estar en la mejor disposición para poder tratar al paciente o prepararla mental y físicamente sobre lo que puede ocasionar el tratamiento para el cáncer sea quimioterapias, cirugías o radioterapias

3.2 MODELOS DE COGNICIÓN SOCIAL

Kasl y Cobb en 1996

Definieron la conducta de la salud como “cualquier actividad realizada por una persona que la cree saludable, con el propósito de prevenir una enfermedad o detectarla en una etapa asintomática”

Aunque ha sido una definición limitada a permitido a permitido el estudio de una variedad de conductas

En el campo de la psicología de la salud

La identificación de conductas saludables a motivado a múltiples estudios por la necesidad de conocer este comportamiento en las personas y que las lleva a hacer eso.

En los factores sociocognitivos encontrados se han referido a como los individuos dan sentido a las situaciones sociales en pensamientos interpretados como procesos que intervienen en estímulos observables y se le conoce como cognición social o abreviado (MCS)

Marteau, Conner y Norman

Sus modelos sustentan que que conducta y desiciones humanas son por un analisis subjetivo elaborado llamado “costo-beneficio”

Comúnmente la recolección de datos se hace con el fin de generar información importante para el desarrollo de un trabajo es importante tener en cuenta que la recolección de datos no solo se puede efectuar mediante encuestas sino también mediante la observación y entrevistas realizadas

La importancia

La obtención de información que establezca los resultados en los temas de estudio, que se aplican a diversas actividades y disciplinas y se emplean técnicas en la recolección de datos en una investigación

Técnicas fundamentales en la investigación

Entrevistas: dialogo entre entrevistador y entrevistados, dialogo breve entre dos personas

Encuestas: preguntas definidas y simples dirigidas a un porcentaje en particular de la población

Observaciones: es donde se observa el objeto que quiere ser estudiado con el fin de determinar sus características

Questionarios: destaca los datos que son recolectados y los cuales presentan diversas variaciones tanto cualitativo como cuantitativo

3.3 Técnicas de recolección de datos: observación y entrevistas

3.4 Modelo de creencias en salud

Organización mundial de la salud (OMS)

Fue creada en 1946 con el objetivo de promover la salud en todas las regiones en el mundo, así como luchar contra las enfermedades, desarrollo en las ciencias sociales y reconocimiento en los aspectos médicos

Salud-enfermedad

Sus dos primeras dimensiones representan la percepción personal de riesgo ante la enfermedad y establecer la motivación para efectuar la conducta, las otras representan la accesibilidad a las conductas y cuando llevarlas a cabo.

MCS analiza dos aspectos de representación

El primero depende de dos clases de creencias: susceptibilidad percibida y severidad anticipada

La segunda consta de dos distintos tipos de creencias: beneficios o eficacia de la conducta de la salud y las que se refieren a costos o barreras en conducta.

El MCS se llevó a cabo en 1977 en estudios enfocados a conductas preventivas como pruebas de rayos X para tuberculosis

Álvarez 2002

Sus contribuciones positivas han sido

1. Conceptuar las creencias como elementos relevantes
2. Sistematizar un modelo para analizar creencias
3. Demostró que existe una estrecha relación entre la percepción de enfermedad y conducta

A pesar de ser un modelo utilizado, padece de fallas como: no incorpora variables cognitivas que son predictivas en otros modelos, tales como la reacción a presiones sociales y percepción de control ante la conducta y es un modelo estático pues no hace distinción en etapas motivacionales

3.5 Psicología y SIDA

El trastorno mental en una persona con VIH es efectuado por las siguientes

- Dificultad para contar el problema a otras personas
- Discriminación relacionada al VIH
- Perdida y aislamiento social

salud mental de una persona con VIH

Se puede hablar con su proveedor de atención médica y se puede ayudar a encontrar a un proveedor de salud medica mental

Citas para mejorar la salud mental

- Grupos de apoyo
- Meditación
- Yoga
- Dormir suficiente
- Comer saludable

Para este tratamiento es crucial el trabajo multidisciplinario de **psicólogos y neuropsicólogos**

3.6 Estrategia para prevención del SIDA

- Tratamientos farmacológicos del SIDA
- Promover habilidades y comportamientos que eviten o disminuyan dicha infección
- Incrementar el grado de información en la población sobre el SIDA
- Promover conductas sexuales saludables, mediante el uso de preservativos
- Adaptación ciudadana a programas de medidas de prevención

3.7 Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención

Bandura (1994) su modelo sociocognitivo explicar el comportamiento a partir de tres elementos: determinantes personales, conducta y ambiente

Becker (1974). Su modelo supone que las conductas de protección están en función de: percepción subjetiva de riesgo, la gravedad percibida de la enfermedad, beneficios esperados y barreras percibidas

Se postula que para la intervención se requiere de tres elementos claves

Información. Debe referirse a las vías de transmisión y a las conductas preventivas específicas.

Motivación. Estaría regulada por las variables incluidas en la teoría de la acción razonada.

Habilidades conductuales. Propone la siguiente taxonomía para la prevención del sida: aceptación de la propia sexualidad, adquisición de la información conductual relevante, asertividad ante las situaciones de sexo no seguro

Algunos de los estudios que han tratado la relación entre el apoyo social y diferentes enfermedades crónicas conceden especial importancia al hecho de que en esas circunstancias los sujetos valoran de forma más marcada determinados tipos de apoyo social

DiMatteo y Hays (1981) consideran que la seriedad o gravedad de la enfermedad de estos pacientes es uno de los aspectos más importantes de cara a su respuesta hacia diferentes formas de apoyo social

3.8 intervencion psicologica en diabetes

se basa en que 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.

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

3.9 Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

TCC OBJETIVO contribuir a que el paciente diabético desarrolle habilidades de afrontamiento de la enfermedad

Terapia Cognitiv Mindfulness modelo psicoterapéutico con muy buenos resultados en el contexto del estrés crónico, aliviandola ansiedad y depresión, y reduciendo el distrés emocional

3.10 Hipocondría: presentación clínica

HIPOCONDRIA { trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad

Los enfermos hipocondriacos graves no suelen ir a consulta, por miedo a que se les diagnostique una enfermedad, es muy difícil para ellos aceptar que sus problemas son psicológicos

Tratamiento { se plantean primero una serie de prohibiciones y tareas, se le pide que no acuda a más médicos ni a las urgencias hospitalarias, que no hable de salud ni de enfermedad

Circulo vicioso { Aprende que si no huye de ellos, si no lucha contra ellos y los acepta, se pueden convertir en sensaciones admisibles que nos permiten seguir con nuestras actividades diarias sin mucho sufrimiento

Proceso de reducción de miedo { se comienza un trabajo de desensibilización ante la enfermedad y la muerte de forma que se sitúe el miedo que causan al paciente en términos razonables

La ansiedad y el miedo implican una preparación para luchar o huir ante aquello que tememos, lo que es muy saludable puesto que nos ayuda a tener éxito, el problema es cuando tenemos ansiedad o miedo en situaciones en las que tendríamos que estar tranquilos

3.11 Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

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

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

esta enfermedad se asocia con niveles altos de colesterol y triglicéridos, un decremento del colesterol-HDL, con la obesidad y la hipertensión

3.12 Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales

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

A nivel mundial la hipertensión es la tercer causa prevenible de enfermedad y muerte que cobró más daly's en el año 2000 con un total de 64 millones de ellos, tan sólo después del bajo peso y las prácticas sexuales inseguras

Es necesario detectar mecanismos que incluyan los efectos conductuales, cognitivos y emocionales en su diagnóstico y manejo.

las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre extremos.

en general encontraron que las personas se preocupaban más por su salud y su familia, y menos por el ocio y amigos, La mayoría de los encuestados informó pasar de 20 a 24 h por día en casa (84.7 %) y además un 75.2 presentaba preocupación de que sus familiares se contagiaran de la enfermedad.

3.14 Impacto Psicológico en trabajadores de la Salud

la pandemia ha traído consigo una serie de afectaciones en diferentes sectores sociales, tanto económicos, sociales y evidentemente, de salud y el personal de salud se ha visto afectado psicológicamente tras la constante exposición a esta enfermedad, prolongadas jornadas laborales y el deterioro tanto físico como mental que la lucha en la primera línea de defensa con lleva.

Los trabajadores sanitarios han sido el colectivo más estudiado, pero no han sido los únicos que siguieron trabajando durante el confinamiento

Se ha constatado que el entorno laboral tiene un fuerte impacto en la salud mental de los trabajadores, especialmente en situaciones límites de alta exigencia profesional

3.15 Intervenciones psicológicas en COVID-19-: un modelo actual

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.

Lunn, Belton, (2020) proponen siete áreas en que la ciencia del comportamiento puede contribuir a frenar la propagación del virus en distintos niveles, no sólo por las autoridades nacionales y locales, sino también por organizaciones, lugares de trabajo e incluso hogares

la evidencia muestra que la educación y la información sobre la higiene de las manos no es suficiente, que el aislamiento puede causar distrés y problemas de salud mental que requieren atención o que las percepciones de riesgo pueden estar sesgadas o distorsionadas.

3.13 Impacto psicológico del COVID-19

UNIDAD IV: Los estilos de vida saludables

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

Actividad física diaria

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

la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola

También ayuda a:

Reducir la presión arterial alta.

Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, 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.

4.1 variables físicas

4.2 variables psicológicas

Por muchas y variadas que sean las razones para llevar un estilo de vida saludable, son simultáneamente muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos de hacer más ejercicio, de reducir la ingesta de alcohol o de alimentos, de llevar, en definitiva, una vida más sana.

Nuevos datos

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

En cuanto al bienestar psicológico o satisfacción con la vida (Diener, 1994), su estudio desde mediados de los años setenta por parte de la Psicología supone el abordaje con nueva terminología de tópicos centrales del comportamiento humano.

4.3 variables sociales

La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DSS) como "las 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"

Hay una clara necesidad de seguir realizando esfuerzos para superar la exclusión, la inequidad y los obstáculos para el acceso y la utilización oportuna de los servicios de salud integrales.

4.4 variables espirituales

Koenig, planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad (laicidad): tradicional-histórica de espiritualidad, moderna de espiritualidad, tautológica moderna de espiritualidad y clínica moderna de espiritualidad.

La versión tradicional-histórica de espiritualidad puede ser estudiada usando los métodos de investigación de las ciencias sociales y conductuales.

moderna de espiritualidad se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional

moderna de espiritualidad aunque es similar a la anterior (versión moderna) se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.

moderna de espiritualidad esta versión se caracteriza porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición

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

Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño, en especial las mujeres de mediana edad y las personas ancianas, siendo el insomnio la queja más común

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

Perspectiva comportamental del 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

en el sueño se han descrito dos estados distintos bien definidos por sus parámetros fisiológicos: el sueño de ondas lentas y el sueño de movimientos oculares rápidos.

Tiempo circadiano

Los seres humanos nos ajustamos a un tiempo circadiano de 24 hrs, aunque este ritmo no caracteriza todo el ciclo vital, pues, por ejemplo, durante los primeros meses de vida, el sueño sigue un ritmo circadiano de 3-4 horas

sin embargo la mayoría de nosotros los jóvenes comúnmente está desorganizado nuestro reloj en el sentido de que ya que abusamos del sueño o no dormimos en común los fines de semana

4.6 Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición

Aunque no existe una dieta ideal que pueda aplicarse a todo el mundo, ya que cada individuo tiene necesidades distintas, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza, etc., hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado, La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales

Ejercicio físico

la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento y contribuye a romper el círculo vicioso retroalimentante, de inactividad- incapacidad o reducida funcionalidad física, Tanto el ejercicio ocasional como el sostenido producen un mejoramiento del humor, disminuyen la depresión y la ansiedad e incrementan el sentimiento de vigor

Respiración

es esencial para mantener la salud psicofísica, La respiración es una manifestación conductual fundamental del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos, que marca el comienzo y el final de la vida, es la única de carácter autonómica que puede colocarse fácilmente bajo control voluntario

4.7 Respiración diafragmática o profunda

La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad.

está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores.

esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etcétera.

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 musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso

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

mejorar un movimiento y aliviar un dolor, no solo repercute en mi bienestar físico, sino también en mi manera de gestionar mis emociones, pensamientos, sensaciones y comportamientos

4.8 conciencia somática

4.9 Dimensión social

se organiza en torno a la interacción con otras personas, La construcción de la propia identidad es otro de los procesos sociales básicos.

La dimensión social y colectiva de las personas es tan importante como la dimensión somática o la psíquica.

Una situación moralmente peliaguda. Todavía más cuando incluso aquellas personas que son objetivamente perjudicadas, perciben como pérdida la supresión de las intervenciones sanitarias iatrogénicas.

4.10 Relación de la conducta del hombre con su salud

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

Disciplina

La salud se ejerce cotidianamente y se práctica de manera dirigida y voluntaria
Establecerla como hábito
debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones.

La salud desde la salud debe manejarse como comportamiento biopsicosocial, multifactorial y multicausal.

Lo psicológico desde la salud trata de la identificación, mantenimiento y prevención propiamente dicha.

La salud es otro proceso a lo largo del continuo salud enfermedad y se tiene que explicitar

La salud es una construcción que requiere de la participación voluntaria y específica del individuo en su reconocimiento, adquisición, mantenimiento, promoción, prevención y prospectiva.

4.11 promoción de estilos de vida saludable

Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos

7 consejos de salud

- Cuidar la alimentación
- Tener precaución con el alcohol
- Dejar de fumar
- Hacer deporte
- Dormir bien
- Cuidar nuestra higiene
- Cuidar nuestra salud mental

Conclusion

Cabe recalcar que la psicología en relación con las enfermedades es un factor muy importante, debido a que si en algún momento se llega a perder la cordura por enfermedad alguna esta puede dañar mucho más que la enfermedad en sí, en el caso de el cáncer la psicología ayuda preparar al paciente emocionalmente para los dolores que llegará a pasar, las noticias negativas que puedan haber en algunos días y si por desgracia esta enfermedad no se pueda erradicar a pesar de los tratamientos también cuenta la preparación emocional.

Esta también abarca nuestro modo de vivir, el libro *Arregla tu desmadre* de Sarah Knight dice que la vida siempre trae problemas desde de que nacimos, ahí la razón del por qué saber como tomar las riendas de nuestra vida y salud mental, la antología nos trae como gozar de salud mental.

Tanto el libro y la antología tienen en común que el ejercicio es una fuente segura para la salud emocional o mental es cierto que no siempre se puede hacer pero el hacer una pequeña caminata es más que suficiente para tener el día alegre, ambos recalcan que salir a caminar cuando uno está triste, deprimido, enojado es una forma de tranquilizar la mente ya que el distraerse ayuda a olvidar el por qué de los sentimientos negativos.

En fin todo el rollo que cabe de poner en la conclusión en pocas palabras se puede decir que ante una enfermedad terminal hay que prepararse bien mentalmente y que el ejercicio es el mejor aliado para nuestra salud física y mental