



## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Odette Sayuri Ruiz Dávila*

*Nombre del tema: comprensión de enfermedades y vida saludable*

*Parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura En Enfermería*

*Cuatrimestre: 1ºB (semi escolarizado)*

Comprensión de las enfermedades

Modelos

- Cognición social** { Han contribuido a un mejor entendimiento de por qué las personas realizan conductas saludables y de cómo factores extrínsecos pueden producir cambios conductuales.
- Adherencia terapéutica en pacientes con cáncer** { Cualquier persona, ante un cáncer recién diagnosticado, presente una serie de respuestas emocionales que pueden verse afectadas por las características del tratamiento específico indicado.
- Creencias en salud (MCS)** { Analiza dos aspectos de las representaciones individuales de la conducta de la salud en respuesta de una amenaza de la enfermedad, estos son: a) percepción de la amenaza de la enfermedad b) la evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza

  - Percepción** { Va a depender de dos clases de creencias, susceptibilidad percibida y la severidad anticipada
  - Evaluación de conductas** { Consta de dos creencias, beneficios y costos.
- Adquisición y mantenimiento de conductas de prevención** { 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.

Enfermedades

- Sida** { Virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo

  - Psicología** { 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
  - Prevención** { La intervención preventiva del sida se encuentra en función de los mecanismos de transmisión.

    - Intervención psicosocial** { El apoyo emocional era valorado más eficazmente cuando provenía de personas cercanas, como la pareja, la familia o los amigos, mientras que en el caso del apoyo informacional, las fuentes más valoradas eran otros pacientes de cáncer y el equipo sanitario.
    - Cognitiva** { Identifica el tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas para reemplazarlas por conductas realistas y constructivas
- Diabetes** { Enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía
- Cardiovasculares e hipertensión** { La hipertensión es aquella cuyo origen no puede ser determinado orgánicamente, por lo tanto, es un trastorno de carácter funcional. La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. La ansiedad, el temor, la pérdida de control, el agotamiento físico y mental son respuestas normales a una situación estresante. Existen factores psicosociales que están relacionados con la aparición de las enfermedades cardiovasculares. Ellos actúan como condición de riesgo o propensión a enfermar.
- Covid 19** { Es un virus que forma parte de la familia de virus "Coronavirus"

  - Impacto** { Dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas se informa de comportamientos sociales negativos.
  - Intervención** { Ante la sospecha de presentar la enfermedad, primeros síntomas o el haber estado cerca de personas infectadas: acudir a centros de salud y realización de diagnóstico. Si se ha detectado la presencia del virus en las personas comienza la realización del tratamiento que está vinculado nuevamente a conductas delimitadas y específicas como reposo y aislamiento y el tratamiento de los síntomas siguiendo las indicaciones médicas.

Psicología

- Técnicas de recolección de datos** { Obtener información que establezca resultados en determinado tema de estudio.
- Hipocondría** { La hipocondría es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad. Es difícil para muchos enfermos hipocondriacos aceptar que sus problemas son psicológicos. La hipocondría puede llevar a la depresión, porque no se llega a un diagnóstico que tranquilice.

Estilos de vida saludables

Variables

- Físicas { El ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía
- Psicológicas { El bienestar psicológico es un concepto complejo, pero que tiene que ver con sentirse bien en un sentido general. Es decir, estar bien con uno mismo, estar alineado con las motivaciones y objetivos que estructuran el propio estilo de vida, gozar del equilibrio emocional necesario para afrontar el día a día e, incluso, disponer de una buena salud física.
- Sociales { 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.
- Espirituales { **Inclinación por encontrar significado en la vida mediante la interrelación o trascendencia**

Calidad de vida

- Sueño { Una buena calidad de sueño no solamente constituye en un factor determinante de la salud, sino además supone un elemento crucial en una buena calidad de vida. El padecimiento de sueño va asociado a riesgos de desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales.
- Conciencia somática { Es un proceso en el cual percibimos, interpretamos y actuamos sobre la información de nuestro cuerpo. Aumentar la conciencia somática lleva a modificar el estilo de vida personal y favorece procesos saludables
- Dimensión social { Capacidad de mantener relaciones positivas con los demás, el desarrollo de fuertes sentimientos de empatía y afecto por otros seres humanos, lograr un sentimiento de intimidad, dar orientación y guiar a otros.
- Respiración { Posibilita nutrientes a todas las células del cuerpo. Señala la efectividad para promover un estado de relajación generalizada, se puede usar en cualquier situación para introducir un estado de tranquilidad.

Promoción

Mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, el deporte, el sueño o la higiene. El auto cuidado se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud.

# Conclusion

Es importante comprender las enfermedades que presentan los pacientes para brindar no solo una buena atención física sino psicológica también. El saber tratar con los familiares y tener ese tacto hacia ellos. Es frecuente que cuando se diagnostica una enfermedad mortal o terminal los familiares y pacientes tengan un gran impacto psicológico que los puede llevar en el peor de los casos a la depresión.

Para evitar enfermedades, tener una vida y una salud mental sana se necesita tomar estilos de vida saludables. Los cuales son muy importantes en nuestro día a día aunque es importante saber que todo en exceso es malo y debemos tener un balance sobre las cosas para no perjudicar nuestra salud física y mental.

# Bibliografía

**Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria (Luis A. Oblitas Guadalupe Ph.D)**

**Antología de Psicología y salud UDS**

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm>

<http://www.revcardiologia.sld.cu>

[https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/whatishiv.html#:~:text=El%20VIH%20\(virus%20de%20la,lo%20tiene%20de%20por%20vida.](https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/whatishiv.html#:~:text=El%20VIH%20(virus%20de%20la,lo%20tiene%20de%20por%20vida.)

<https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>

<https://psicologiamente.com/psicologia/bienestar-psicologico>

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2019000300124#:~:text=El%20bienestar%20espiritual%20definido%20como,y%20paz%20y%20bienestar%20general.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000300124#:~:text=El%20bienestar%20espiritual%20definido%20como,y%20paz%20y%20bienestar%20general.)