



**Mi Universidad**

**ensayo**

*Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Díaz*

*Nombre del tema:*

*Unidad III: Comprensión de las enfermedades*

*Unidad IV: Los estilos de vida saludables*

*Parcial: 1er parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

*Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 1er cuatrimestre*

*Pichucalco, Chiapas; octubre de 2022.*

## **Comprensión de las enfermedades y Los estilos de vida saludables**

Las enfermedades hoy en día en la vida representan un tema preocupante, debido a que de acuerdo a datos nacionales e internacionales los números van cada día a la alza, debido a esto y para de cierta manera ayudar a la población y en la medida de lo posible prevenir las enfermedades, las instituciones de salud se han enfocado en realizar campañas y programas con la finalidad de informar a la población a su vez que permiten conocer mejor cada una de las enfermedades en lo que respecta a diagnóstico, evolución, tratamiento y todo lo que la misma implica, pero sobre todo la finalidad principal es que las personas comprendan a sobrellevar mejor el padecimiento de alguna enfermedad, ya que el simple hecho de tener un padecimiento implica cambiar el estilo de vida de la persona, tanto en lo personal, familiar, laboral, en fin todo su entorno sociocultural puede verse implicado, por lo que la vulnerabilidad a cambios en la salud psicológica es muy alta.

Antes de profundizar de lleno en los temas debemos saber que son muchas las enfermedades que pueden causar estragos en la vida de una persona inclusive que no sea una enfermedad terminal, en éste documento se tratará de abordar las principales y más conocidas o las de mayor incidencia de padecimiento en la población pero que también las que mayor impacto psicológico tienen en la vida de las personas como son: cáncer, SIDA, diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión, así como la “enfermedad de la nueva normalidad” el COVID-19, que ésta última sin duda requiere todo un artículo para hablar de la misma y como cambió sin duda el estilo de vida de las personas a nivel mundial ya que se trata de la pandemia más grande del siglo actual.

Tal como se menciona en la antología UDS (2022) “El cáncer es una de las enfermedades más temidas, por cualquier persona que pudiera padecerla, tanto por las propias características del padecimiento, como por los efectos secundarios de los procedimientos médicos usados en su tratamiento” (p. 73). Principalmente la quimioterapia es el tratamiento del cáncer resultando ser tan agresivo como la enfermedad misma causando efectos secundarios como náuseas y vómito, sin olvidar la incertidumbre que causa el diagnóstico de la enfermedad debido a que la detección oportuna es fundamental para el tratamiento y su posible cura. “Sería de esperarse que cualquier persona, ante un cáncer recién diagnosticado, presente una serie de respuestas emocionales que pueden verse afectadas por las características del tratamiento indicado” (UDS, 2022, p. 74).

Sin duda las enfermedades catalogadas como crónico-degenerativas parecen no tener fin y cada vez el número de casos se acrecienta, como tal es que:

En la actualidad, el SIDA es una pandemia global que afecta a todos los países del mundo. La región más afectada por la enfermedad es el África subsahariana, donde se registran dos tercios de los casos totales de VIH y casi el 75 por ciento de muertes de SIDA. ... Entre las causas principales de esta pesadilla del SIDA en África se han resaltado la pobreza, la promiscuidad y unos sistemas sanitarios y educativos inadecuados. (Redacción National Geographic, 2021)

Cabe mencionar que de acuerdo los científicos fue de África central, a través de los chimpancés que ahí habitan de donde provino el virus, por tal motivo suena lógico que éste continente siga siendo el de los índices más altos de contagio.

El trato que se le da a un contagiado repercute directamente a la salud psicológica y a la vida del paciente, al respecto Foreman, Lyra, & Breinbauer (2003) afirman que

El estigma y la discriminación en relación con el VIH/SIDA son tan antiguos como la epidemia misma. En todos los países y los medios sociales, desde que se detectó la enfermedad las personas VIH positivas, o que se presume que lo son, han sido objeto de reacciones negativas, que comprenden maltrato físico y verbal, pérdida del hogar, empleo, rechazo de familiares, cónyuges y amigos y la violación de los derechos humanos básicos y de las libertades fundamentales.

Otras de las enfermedades del tipo que hemos venido abordando (crónico-degenerativas) y que a pesar de no ser contagiosas, suelen ser más comunes a la vista entre la población, se trata de la diabetes e hipertensión, que debido a que hoy en día la mayoría de la población no se preocupa por su salud, ya que no se suele llevar un estilo de vida saludable lo que provoca en muchos casos obesidad desencadenando finalmente en diabetes que a su vez aumenta el riesgo de padecer hipertensión tal como se menciona en Contreras, y otros (2000) "Estas enfermedades coexisten más comúnmente de lo registrado, reportándose en estudios de países del primer mundo entre un 60-65% de prevalencia. Así mismo, se sabe que la hipertensión es 2 -3 veces más común entre los pacientes diabéticos".

También tenemos una enfermedad nueva sumamente contagiosa que desató la última pandemia de la humanidad y que nos ha obligado sin duda a cambiar nuestro

estilo de vida y que ahora muchos le llamaron la 'nueva normalidad' donde debemos tener hábitos más saludables y evitar la propagación del contagio, no hace falta ahondar demasiado en síntomas, tratamiento o consecuencias de ésta enfermedad, forma parte de nuestra vida cotidiana y la enfermedad nos enseñó de una dura forma, a aprender a vivir con ella.

Hasta ahora nos hemos enfocado principalmente en las enfermedades que causan cierto impacto psicológico y social en la vida de las personas independientemente que se encuentren enfermas o no. Sin embargo, antes de la adaptación para sobrellevar las enfermedades debemos tomar muy en cuenta la prevención, donde la primera instancia debería ser cambiar a estilos de vida saludables, para ser más claros de acuerdo a Nutbeam, Aaro y Catford (1989) citado en antología UDS (2022) "Por 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." (p. 116).

De este modo, paralelamente a la preocupación creciente por estas nuevas enfermedades crónicas se está produciendo un incremento substancial de las investigaciones sobre estilos de vida y su relación con la salud. La problemática ha sido tratada también por la OMS, organismo que ha comenzado a preocuparse por el tema, propiciando el estudio de los estilos de vida de los niños y adolescentes, así como el desarrollo de campañas de educación para la salud para prevenir la extensión de los malos hábitos de salud (WHO, 1986) citado en (Pastor, Balaguer, & García-Merita, 1998, p. 17)

"El Modelo de Creencias sobre la Salud (MCS), basándose en teorías como la Teoría de Campo de Lewin, Teoría del Valor Esperado y las Teorías de la Toma de Decisiones, introduce variables psicosociales como determinantes de conductas de salud preventivas" (Pastor, Balaguer, & García-Merita, 1998, p. 18). Esto tiene en cuenta que motivaciones y percepciones subjetivas que tenga el individuo acerca de la salud están influidas por diversos factores como personales, sociales, personales entre otros que son los que marcarán la pauta de los estilos de vida saludable que emprenderán las personas.

¿Pero que son los o cómo podemos definir los estilos de vida saludables? "Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes

cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.” (Doktuz, s.f.)

La actitud personal, así como el entorno de las personas tanto familiar como social marcan principalmente el comportamiento, esto nos dice de forma específica que

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras). (Doktuz, s.f.)

Finalmente, para promover estilos de vida saludables se requiere de autocontrol y autocuidado, ya que depende de nuestra higiene, hábitos, vicios, rutinas entre otros, mantener nuestro cuerpo saludable. “En definitiva, el autocuidado se refiere a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros, cada día, podemos preservar y mejorar nuestra salud.” (UDS, 2022, p. 137)

En conclusión, a lo largo de este trabajo hemos tratado de abordar a grandes rasgos las enfermedades y la comprensión de las mismas entre la sociedad y las personas que la padecen, donde pudimos percatarnos que padecer una o varias de estas enfermedades cambian totalmente la perspectiva y el estilo de vida de cada individuo, donde la salud mental y el factor social también juegan papeles muy importantes, como sociedad es indispensable ser más empáticos, definitivamente eliminar la discriminación, sobre todo en personas con VIH/SIDA.

Por otra parte, también se abordó la importancia que tiene llevar estilos de vida saludable para evitar en la medida de lo posible enfermarnos, y para las personas con padecimientos, es de mucha ayuda para contrarrestar los efectos de las enfermedades y prolongar en muchos casos la vida, se menciona que sin duda el autocuidado es la forma más efectiva de un estilo de vida saludable, y ahora con nuevos métodos gracias a la ‘nueva normalidad’ a la que nos trajo el COVID-19, sin duda para toda la población esto ha representado un gran desafío y para el sector salud, pero el futuro nos lleva a una adaptación conforme se sigue desarrollando inmunidad a la enfermedad.

## Bibliografía

- Aristizabal Clavijo, L. O., & Cardona Zuluaga, J. A. (2020). *Formato APA Séptima Edición Manual Abreviado*. Recuperado el Octubre de 2022, de Universidad Santo Tomás: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29310/Norma%20APA%2007%2C%20abreviada%2C%20DHF1%20USTA.pdf?sequence=1#:~:text=La%20alineaci%C3%B3n%20del%20texto%20ser%C3%A1%20la%20izquierda%2C%20no%20debe%20justificarse.&text=Las%20referencias%2>
- Contreras, F., Rivera, M., Vasquez F., J., Yañez B., C. J., De la Parte, M. A., & Velasco, M. (Enero de 2000). *Diabetes e Hipertensión Aspectos Clínicos y Terapéuticos*. (Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica) Recuperado el Octubre de 2022, de Scielo.org: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-02642000000100003](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-02642000000100003)
- Doktuz. (s.f.). *Estilos de Vida Saludable*. Recuperado el Octubre de 2022, de Wikidoks: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- Foreman, M., Lyra, P., & Breinbauer, C. (2003). *Comprensión y respuesta al estigma y la discriminación por el VIH/SIDA en el sector salud*. Recuperado el Octubre de 2022, de Comisión Nacional de los Derechos Humanos: <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/OtrasPublicacionesdeinterrelacionadosconelVIH/OPS/Compresnsion%20del%20Estigma%20y%20discriminacion%20por%20VIH%20en%20el%20sector%20salud%20OPS.pdf>
- Pastor, Y., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M. L. (1998). UNA REVISIÓN SOBRE LAS VARIABLES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 17-20.
- Redacción National Geographic. (1 de Diciembre de 2021). *El SIDA: origen, transmisión y evolución del enfermedad*. Recuperado el Octubre de 2022, de National Geographic: <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/sida>
- UDS. (2022). Antología: Psicología y salud. Chiapas, México. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/alSelRecurso.php>