



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: María Guadalupe Muñoz Rodríguez*

*Nombre del tema: Comprensión de las enfermedades y los estilos de vida saludable.*

*Parcial: 1er*

*Nombre de la Materia: Psicología de la salud.*

*Nombre del profesor: Monica Lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre 1er*

La OMS define enfermedad como "Alteracion o desviacion fisiologico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por sintomas y signos caracteristicos, y cuya evolucion es mas o menos previsible" la OMS clasifica a las enfermedades en.

- ✓ Enfermedades epidemicas
- ✓ Enfermedades constitucionales o generales.
- ✓ Enfermedades localizadas ordenadas por sitios.
- ✓ Enfermedades del desarrollo.
- ✓ Traumatismos.

Los datos de la OMS (*Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100*) muestran que casi toda la poblacion mundial (el 99%) respira un aire que supera los limites recomendados por la Organización y contiene altos niveles de contaminantes; ademas, estos datos indican que la exposicion es mas elevada en los paises de ingresos medianos y bajos ocasionando enfermedades.

La OMS define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de habitos que permiten "un estado de completo bienestar fisico, mental y social". Los estilos de vida estan directamente relacionados con la salud de las personas; a una mejor y mas saludable costumbre diaria es menor la posibilidad de enfermar y padecer enfermedades del sistema cardiovascular y osteomuscular, por solo mencionar dos ejemplos. La mejor manera para evitar las enfermedades cronicas no trasmitibles es la practica de estilos de vida saludables. La mala alimentacion, falta de control de salud, cambios en las horas de sueño, todos esos factores se relacionan entre si la mayoría de las veces, y son modificables, por lo que un abordaje correcto podria solucionar no solo algo que es un problema de salud sino tambien un problema social.

La OMS nos da algunas recomendaciones que ayudaran a tener un estilo de vida saludable:

- ✓ Alimentarse bien
- ✓ Ejercitarse a diario.
- ✓ Evitar sustancias toxicas como el tabaco y el alcohol.
- ✓ Mantener un equilibrio mental.
- ✓ Dormir y descansar lo suficiente.

El objetivo de este ensayo es informar de algunas de las enfermedades que están de moda en los últimos años y ha causado millones de muertes en todo el mundo, (*Organización Panamericana de la Salud, op. cit.*) una de ellas es el cáncer una enfermedad por la que algunas células del cuerpo se multiplican sin control y se diseminan a otras partes del cuerpo. Convirtiéndose en una de las más temidas, por cualquier persona que pudiera padecerla debido a sus características del padecimiento (dolor, invasión de las células a otras partes del cuerpo y la inminencia de muerte). Los procedimientos médicos usados en su tratamiento son los siguientes:

- ✓ Quimioterapias
- ✓ Radioterapia
- ✓ Cirugía.

Otra de las enfermedades que ha causado un gran sufrimiento a la persona que la adquiere es el SIDA Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. (*Decano, Escuela de Salud Pública, Universidad de Harvard. E.U.A.*) No hay enfermedad hoy en día que simbolice tan aptamente la transición en los servicios de salud, como el SIDA la epidemia de SIDA expone las vulnerabilidades ocultas de la condición humana, que son tanto biológicas como sociales. El SIDA impulsa a la gente a actuar de una manera valiente y generosa, y también provoca respuestas crueles e irracionales. Las personas con mayor riesgo de contraer el VIH son las que tienen otra enfermedad de transmisión sexual, las que se inyectan drogas, hombres homosexuales y bisexuales, personas que no usan condón.

Una de las enfermedades que también causa mucha incertidumbre es la Diabetes crónica el origen de este tipo de enfermedad se asocia más a los hábitos de vida de las personas que a las predisposiciones genéticas se considera que depende de las conductas de las personas y a la globalización de modos relativos al sedentarismo, el consumo de tabaco y al alcohol, la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, y las condiciones de vulnerabilidad social y económica. A continuación se menciona la Hipocondría (*No. 220 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)*). Es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad. En nuestra sociedad se ha proscrito a la enfermedad y la muerte, evitamos encontrarnos con ella. La Organización Mundial de la Salud (OMS) denomina a la

hipocondría como un trastorno somatomorfo, condición en la cual el dolor y los síntomas físicos de una persona se relacionan con factores psicológicos.

La enfermedad cardiovascular se caracteriza (*The cardiovascular Health Study*) por tener una etiología multifuncional, los factores de riesgo cardiovascular se potencian entre sí y, además se presentan frecuentemente asociados. En esta progresión, la edad en la que se produce mayor incidencia de enfermedades es entre los 50 y 65 años. La hipertensión arterial es considerada como otro factor de riesgo primario modificable, se asocia con un mayor número de muertes debido a enfermedades coronarias, cerebrovasculares, arteriopatía periférica e insuficiencia cardíaca y puede ser controlada con medicamentos, ejercicios físicos y una dieta saludable. Una enfermedad que causó gran incertidumbre y ocasionó un impacto psicológico es el COVID 19. (*Crespo et al., 2020*) El impacto psicológico que produce el efecto de la pandemia por COVID-19 en la población. En el cual encontramos efectos psicológicos negativos tanto en la población general como en personal de salud que son quienes se encuentran en la primera línea de atención de este virus, entre los principales: síntomas de estrés posttraumático, confusión y enojo. Los factores estresantes, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada y pérdidas financieras. Todas las enfermedades mencionadas se relacionan con un estilo de vida. El estilo de vida es un producto de las condiciones socioeconómicas a las que se hallan sometidos los individuos. Se mencionan, Variables físicas: es una importante alternativa para una vida saludable, incluye no tener dolores, mantenerse totalmente activo. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.

Variables psicológicas: las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo. Los factores socioculturales influyen mucho para llevar un estilo de vida saludable.

Variables espirituales: se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano. Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño. Se mencionan algunas estrategias para mejorar la calidad de vida. Nutrición depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, como nos sentiremos en el futuro.

La Respiración es el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento. La respiración diafragmática está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental física.

Conciencia somática: vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso provocando un conflicto en nuestro organismo que se manifiesta como cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración. También podemos mencionar la dimensión social como un factor para lograr una buena calidad de vida ya que esta organiza el entorno a la interacción con otras personas. Existe una relación de conducta del hombre con la salud por lo tanto la salud es un proceso que se manifiesta momento a momento como diferentes estados sin embargo sabiendo lo importante de lo que es la salud se tiene que promover el estilo de vida saludable. Esta menciona que la salud es un método de completo bienestar físico, mental y social. A continuación se mencionan 7 consejos de salud.

1. Cuida tu alimentación
2. No consumir alcohol
3. No fumar
4. Realizar ejercicio
5. Cuidado de higiene
6. Dormir bien
7. Salud mental.

A lo largo de este trabajo se ha tratado de explicar todos los factores que influyen en las enfermedades como va desde una enfermedad genética al estilo de vida que llevamos ya que muchas veces las enfermedades suelen aparecer por un mal estilo de vida como es la alimentación los consumos excesivos la falta de ejercicio y la mala salud mental. La rapidez de mejoría de una enfermedad depende mucho del paciente si su actitud es positiva o negativa ya que de ser positiva aceptará la ayuda que se le proporcione y de lo contrario la rechazará pudiendo hasta llegar a morir.

## **Bibliografía**

Anderson , R (2001): Aprendizaje y memoria : un enfoque integral. Mexico, Trillas.

Abello M. y Gallego J. (2007). Intervención Psicosocial, una aproximación desde el Trabajo Social [tesis pregrado]. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Antioquia. Medellín.

### **SciELO - Scientific Electronic Library Online**

Rua Dr. Diogo de Faria, 1087 – 9º andar – Vila Clementino 04037-003 São Paulo/SP - Brasil

E-mail: [scielo.submission@scielo.org](mailto:scielo.submission@scielo.org)