



ESCUELA PREPARATORIA UNIVERSIDAD UDS

MATERIA:

PSICOLOGIA

TRABAJO:

ENSAYO

CATEDRATICO:

MONICA LISSETH QUEVEDO PEREZ

ALUMNA:

ROSALIA LOPEZ LOPEZ

PRIMER CUATRIMESTRE GRUPO B

LIC.ENFERMERIA

PICCHUCALCO,CHIAPAS A 17 DE OCTUBRE DEL 2022

## INTRODUCCION

En las siguientes unidades hablaremos y llevaremos a cabo la analizacion de dichos temas así misma la comprensión de enfermedades en el mundo entero como la más detectada y que es una de las más conocidas, hablaremos y tomaremos en cuenta diferentes estilos de vida para mantenernos saludables y en mejor condición tanto física y psicológicamente.

Como veíamos en la unidad III el cáncer es una de las enfermedades más habladas en todo el mundo ya que es una invasión a las células sanas y más conocida, no es un tabú hablar de dicha enfermedad, tenemos a miles de personas actualmente con algún tipo de cáncer y es que no solo existe uno, si no, diferentes todos relacionados del mismo patógeno solo que en distintas regiones del cuerpo en el que se desarrolla, así como en la sangre, mamas, próstatas etc. Esta enfermedad mencionada si se detecta a tiempo puede ser tratable así mismo siguiendo su debido tratamiento la persona puede tener una vida normal, el cáncer es silencioso y es más probable que se detecte en una etapa más avanzada llevándolo hasta la muerte, la enfermedad tiene características como dolor en la parte afectada, consumir otros órganos del cuerpo y cansancio abundante. Así como ya antes mencionado en el tratamiento para la recuperación del paciente y mejoría se lleva a cabo las quimioterapias ocasionando cansancio, vomito, dolor de cabeza y pérdida de cabello, así como también radiaciones hasta el punto de una cirugía, ayudada de medicamentos para controlar los dolores en el paciente.

En el modelo de cognición podemos leer que se basa en conductas saludables el cual nos ayuda en nuestra alimentación de forma saludable, así como la participación de ejercicios, asistencia a clínicas y vacunación contra enfermedades.

Cuando hablamos de una recolección de datos podemos suponer unas simples preguntas (entrevista) que pueden ser simples, pero deben estar bien estructuradas sin darnos cuenta que esta es solo una de las 4 técnicas fundamentales las cuales son entrevista (ya antes mencionada), encuestas, observación y cuestionarios. Apoyándonos de estas 4 técnicas y aplicándolas podemos llegar a tener datos precisos y eficaces.

En el modelo de creencias nos da a conocer la organización mundial de la salud OMS la cual fue creada para luchar con las enfermedades en el desarrollo sanitario, dada distintas conductas con diferencias creencias como las primeras las cuales son (susceptibilidad y severidad anticipada) y las segundas son (las relacionadas con los beneficios y las que se refieren a los costos).

La psicología es parte de suma importancia en la psicología ya que de eso depende la persona el cómo se siente con esa enfermedad, el cómo se relaciona o se puede llegar a relacionar con otras personal al tener una enfermedad que es incurable pero si tratable también el como otras personas las discriminan por el simple hecho de la enfermedad, hay que estar alertas en las señales que nos dan las personas con sida, ya que si una persona no está bien psicológicamente puede caer en una depresión la cual está la podría llevar hasta la muerte en sí, el suicidio, al no sentirse aceptado por la sociedad o no encontrar forma de vivir. De tal forma sabemos que aún no hay una vacuna eficaz para sanar el sida, pero si tratamientos ampliando esto con estrategias, así como incrementando la información y como se transmite, el uso de preservativos así mismo cuidándose para no llevara a cabo un embarazo no deseado y adaptando programas a las comunidades o lugares más vulnerables.

Una persona con diabetes sabemos que puede llegar a ser crónica en el desarrollo de dicha enfermedad y las consecuencias que va realizando dicha enfermedad, determinan actitudes y comportamientos distintos dada la enfermedad, debemos contribuir a que el paciente desarrolle habilidades de afrontamiento, contrastar creencias con la realidad y reemplazarlas.

La hipocondría es una presentación clínica que se basa en un trastorno que la persona interpreta síntomas sintomáticos como enfermedad, esta puede llegar a una depresión por no llegar a un diagnóstico como la persona tanto esperaba ya que esa persona tenía la idea de padecer alguna enfermedad y se sentía que nadie podría llegar a diagnosticarle la enfermedad, básicamente esa persona si está enferma pero psicológicamente a esto le llamamos asintomático, podemos hacer que la persona entre en tratamiento una vez que se haya detectado dicha enfermedad.

Las enfermedades cardiovasculares ya leídas e hipertensión es un termino amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos.

El impacto del covid-19 en el mundo tuvo gran importancia afectando a todo ser humano ya que la enfermedad llevo a afectar física, psicológica y económicamente a todo el mundo si hablamos de salud la enfermedad estaba establecida que se daba por contacto físico y la propagación era rápida, que solo afectaba a personas con enfermedades crónicas o a mayores de edad, sin embargo esta enfermedad muto el virus se adaptó a cualquier ser humano sin importar la edad, con o sin padecimiento alguno, saludable o no, todos se eran contagiados, se adaptaron medidas para evitar propagación tales como (higiene de manos, evitar contacto público, uso de mascarilla al estar en contacto con otra persona, diagnostico antes los primeros síntomas, detección de casos, cuarentena, y seguir tratamientos e indicaciones), hubieron medidas de salubridad la OMS actuó pero sin embargo miles de personas en todo el mundo fallecieron, hasta que se pudo crear una vacuna la cual podría ayudarnos a adaptar el virus al cuerpo, esta enfermedad aun así ya aceptada perjudico mucho a personas que aun así estaban bien se empezaban a hacer ideas de poder tener la enfermedad el miedo de contraer el virus estaba en sus memorias, el problema era psicológicamente ya que ellos se sentían mal pero estaban completamente bien.

En los estilos de vida saludables ya leídas en nuestra antología de dicha materia podemos encontrar 4 tipos de variables las cuales estamos relacionadas como primer variable tenemos la física ya que es una de las más importantes, gracias a esta podemos llevar a cabo la actividad física que es fundamental en el día a día dicha esta variable nos ayuda a mantenernos en forma tener más condición, tener un peso adecuado, reducir enfermedades como la diabetes, los dolores de artritis y así misma prevenir algún tipo de cáncer. Como segunda variable tenemos la psicológica que es de igual manera super importante ya que esta relacionada a todo lo que pensamos, como nos sentimos, como nos relacionamos con las personas y en nuestro alrededor. Así mismo esta variable esta muy presente en la etapa de la adolescencia que nos enfrentamos a diferentes estereotipos, como nos vemos y sentimos físicamente y sin dejar de mencionar en el consumo de alcohol u tabaco adoptando así mismas conductas de alto riesgo que nos pueden llevar hasta la muerte. En la tercera variable encontramos la variable social la cual es en la podemos ver en las circunstancias en las que nacemos, trabajamos, vivimos y envejecemos así mismo en que estatus social nos encontramos, también se lleva a cabo la posición económica y nuestra educación y la cuarta variable se basa en las espirituales que ha tomado cada vez más importancia, está caracterizada por la dedicación a la religión, los miembros de comunidad y las enseñanzas.

En las estrategias de mejora de la calidad de vida tenemos las dimensiones físicas como la nutrición esta se basa en la alimentación diaria que tenemos, todo lo que consumimos que nos brinda y aporta nutrientes en nuestro cuerpo esto ayuda al nivel celular y metabólico donde se originan los signos vitales, en el ejercicio físico son las que nos ayuda en el cuerpo humano poniéndolo en práctica, manteniéndonos activos, mejorando el humor y disminuyendo la depresión y ansiedad.

Al hablar de la respiración diafragmática o profunda es la que nos ayuda mediante un estado de relajación para inducir un estado de tranquilidad ya que esta relacionada con la disminución del arousal simpático.

Nuestra conciencia somática se enfoca en los procesos de relación del cuerpo y mente a partir de esto conociéndonos mejor en nuestro estado corporal como sentidos y movimientos, no solo se implica lo físico si no también el pensamiento comportamiento, emoción y sensación.

En nuestra dimensión social es el cómo nos relacionamos estando con otras personas, que hacemos para tener interacción con otras personas teniendo una necesidad afectiva ya que es imposible ser humano en solitario.

La relación de la conducta del hombre con la salud esta asociada en la manera que lleva a cabo su cuidado principalmente de forma saludable dando como resultado mas mortalidad en ellos ya que este sexo tiene a abusar de sustancias las cuales predisponen un infarto de miocardio (cuando el corazón no recibe suficiente sangre) haciendo esto que las personas de sexo masculino mueran antes que el sexo opuesto.

En nuestra vida saludable tenemos propósitos las cuales su única función es ayudarnos a mejorar la calidad de vida teniendo en cuenta 7 pasos para poder lograrlo:

La primera cuidar nuestra alimentación, tener en cuenta como nos alimentamos los nutrientes que obtenemos, así como los veneficios

La segunda tener cuidado con adicciones como el alcohol ya que es nocivo para la salud

La tercera dejar de fumar ya que a la larga esto trae consecuencias graves como canceres en distintas partes el cuerpo una de ellas en los pulmones, así misma no se daña solo el individuo si no a las personas que forman parte de el alrededor

La cuarta hacer deporte el ejercitarnos es un factor muy accesible gracias a esto podemos evitar enfermedades cardiovasculares, mantenemos un peso adecuado y nos hace ver y sentir bien al mismo tiempo

La quinta el cuidado de nuestra higiene aun que podamos ver en todos lados ahí microorganismos los cuales pueden provocar enfermedades y desarrollarse, para evitar esto es fundamental mantener una buena higiene personal y limpieza en el hogar.

La sexta el dormir bien ya que si non dormimos bien el cuerpo no descansa lo suficiente así mismo no rinde en el día, así misma nuestros organismos se ven afectados por falta de sueño desde el sistema hormonal hasta la cardiovascular.

Y como ultimo propósito ¡NO OLVIDARNOS DE NUESTRA SALUD MENTAL! Ya que si no estamos bien psicológicamente no estamos bien físicamente ya que van de la mano estrechamente relacionadas.

## CONCLUSION

En conclusión, podemos decir que las comprensiones de enfermedades para nosotros son fundamental a sí misma como los estilos de vida saludable ya que van de la mano si no nos cuidamos en el entorno de que ingerimos a nuestro cuerpo buscando que aporten al cuerpo humano, si no tenemos buena alimentación y cuidado podemos llegar a sufrir consecuencias.

## BIBLIOGRAFÍAS

"C:\Users\rosalia\Downloads\423db8d294b810d13fa64bc3dc18d0df.docx"

<https://www.cancer.org/es/tratamiento/como-comprender-su-diagnostico.html>

[https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/sexually-transmitted/Paginas/hiv-and-aids.aspx?gclid=CjwKCAjwKmaBhBMEiwAyINuwF1jC1OO4G7uibCIEkW4SfHViFFMP9H1Tx0137AO-xHvuDtfOC0\\_JxoC0EkQAvD\\_BwE](https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/sexually-transmitted/Paginas/hiv-and-aids.aspx?gclid=CjwKCAjwKmaBhBMEiwAyINuwF1jC1OO4G7uibCIEkW4SfHViFFMP9H1Tx0137AO-xHvuDtfOC0_JxoC0EkQAvD_BwE)

<https://www.google.com/search?q=enfermedades+cardiovasculares&oq=enfermedades+cardi&aqs=chrome.0.0i433i512j0i131i433i512j0i512l4j69i57j0i512l3.8863j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

<https://www.google.com/search?q=impacto+del+covid+19&oq=impacto+del+co&aqs=chrome.5.69i57j0i512l9.7535j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

[https://www.aidep.org/sites/default/files/2018-12/R31%20art3\\_1.pdf](https://www.aidep.org/sites/default/files/2018-12/R31%20art3_1.pdf)

[https://www.google.com/search?q=estilos+de+vida+saludable&sxsrf=ALiCzsaDuOLYr\\_GijLDeoxmd9yufCLNHJQ%3A1665855604702&ei=dPBKY4HBKpifkPIPveOv4Ak&oq=estilos+de+vida+salu&gs\\_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMYADIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BwgjEOoCEC6BAgjECc6BAgAEEM6FAguEIAEELEDEIMBEMcBENEDENQCOggIABCABBCxAzoICAAQsQMQgwE6CwgAEIAEELEDEIMBOgoIABCxAxCDARBDOgclABCxAxBD SgQITRgBSgQIQRgASgQIRhgAUJwIWMYIYPI3aAFwAXgAgAGWAYgBqhGSAQQ0LjE2mAEAoAEBsAEKwAEB&sclient=gws-wiz](https://www.google.com/search?q=estilos+de+vida+saludable&sxsrf=ALiCzsaDuOLYr_GijLDeoxmd9yufCLNHJQ%3A1665855604702&ei=dPBKY4HBKpifkPIPveOv4Ak&oq=estilos+de+vida+salu&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMYADIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BwgjEOoCEC6BAgjECc6BAgAEEM6FAguEIAEELEDEIMBEMcBENEDENQCOggIABCABBCxAzoICAAQsQMQgwE6CwgAEIAEELEDEIMBOgoIABCxAxCDARBDOgclABCxAxBD SgQITRgBSgQIQRgASgQIRhgAUJwIWMYIYPI3aAFwAXgAgAGWAYgBqhGSAQQ0LjE2mAEAoAEBsAEKwAEB&sclient=gws-wiz)