



# Mi Universidad

*NOMBRE DE LA ALUMNA: Andrea Dominika Juarez Beltruy*

*NOMBRE DEL PROYECTO: Ensayo de la Unidad III y IV*

*NOMBRE DE LA MATERIA: psicología y Salud*

*NOMBRE DEL PROFESOR: Monica quevedo*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería*

*CUATRIMESTRE: Primer cuatrimestre*

## COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

La salud es un término relacionado con la calidad de vida, la definición ha ido variando a través de la historia y las enfermedades emergentes y podría decirse un concepto no fijo a mi parecer. Durante mucho tiempo se creyó que la salud era la ausencia de enfermedad. Pero la O.M.S definió la salud de la siguiente manera el estado de completo bienestar, Psicológico, físico y social.

Las enfermedades son temidas por cualquier ser humano, es parte del humano temerle a la muerte un ejemplo de este es el cáncer. El cáncer es el representante de las enfermedades más temidas que actualmente existen, las personas creen que al padecer tal enfermedad morirán al momento. Cuando se le diagnostica cáncer a una persona, debe enfrentar la incertidumbre de si el tratamiento que le indicaron será para curarla o sólo para aliviar las molestias o prolongar su vida o de por qué el tratamiento la hace sentir tan débil y enferma en lugar de aliviarla, cuestiones, todas, que, sin una respuesta, podrían conducir al enfermo a posponer e, incluso, a abandonar el tratamiento indicado.

Muchas personas han estado en contacto o escuchado de alguien padece cáncer y gracias a eso tiene una idea de sus tratamientos y consecuencias, como es las quimioterapias, gastos en medicamentos y a veces el cáncer esta tan avanzado que solo pueden aliviar el dolor de la persona hasta su último aliento.

Ya que hay cientos de tipos de cáncer, algunos no se detectan a tiempo para encontrar una solución a ese tipo de cáncer. Por lo tanto, sería de esperarse que cualquier persona, ante un cáncer recién diagnosticado, presenta una serie de respuestas emocionales que pueden verse afectadas por las características del tratamiento específico indicado, las reacciones emocionales esperadas por los pacientes estarán muy relacionadas con el lugar donde se lleve a cabo la cirugía y puedan desencadenar sentimientos como lo es el temor, vergüenza y culpa.

La quimioterapia es un ejemplo de un tratamiento que podría tener emociones negativas en los pacientes ya que al realizarla hay perdida de cabello, fatiga, la anorexia, las neuropatías periféricas, estomatitis, la diarrea y los problemas sexuales, así como las náuseas y el vómito que aparecen acompañado del tratamiento.

Es por eso que la cognición social nos ayuda mucho en temas como estos ya que esta se especializa en la interacción social, la analiza. Hace referencia a como pensamos a cerca de nosotros mismos, de los demás y su comportamiento, y de las relaciones sociales. La identificación de los factores que subyacen a las conductas saludables ha motivado a múltiples estudios guiados por la necesidad de conocer las razones por las que a las personas los llevan a realizar esos comportamientos, con la finalidad de poder diseñar intervenciones que transformen la prevalencia de esas conductas y así contribuir en la salud de las personas en general.

Las técnicas de recolección de datos es una herramienta muy importante en cualquier situación u oficio, como un interrogatorio por problemas legales o en el área de la salud tanto mental como físico, ya que con ella puedes realizar una pequeña entrevista para tener una idea de lo que afrontaras con esa persona. No es necesario hacer una en cuesta directa ya que hay casos donde debes ser sutiles, puede sea una pequeña bibliografía o una charla tranquila donde puedas relajar a la persona y de manera discreta poder preguntarle a esa persona lo que necesitas saber, la observación también es un método importante aquí ya que puedes tener una pequeña hipótesis sobre su vida de la persona. Para realizar una recolección de datos podemos utilizar las encuestas, las entrevistas, la observación, los cuestionarios, para obtener la información que necesitas.

Un ejemplo de donde puede intervenir una recopilación de datos, es para una persona con V.I.H. porque ya que al ser una de las enfermedades más temidas aparte del cáncer y la diabetes, y actualmente el COVID 19.

Ya que el sida o V.I.H. es una infección de transmisión sexual pero curiosamente igual puede ser heredado por que tus padres lo padecen o porque tu trabajo se trata de cuidar personas como lo hace un enfermero o doctor, y te has pinchado por error con la aguja usada por un paciente con V.I.H., ya que al existir más de una forma de contagio es una muy buena forma de iniciar, ya que al ser muy temida la persona recae de forma negativa y un psicólogo debe entrar en ese tema ya que es una enfermedad mal vista, la persona que lo padece tendrá una gran dificultad en contarles a las personas cercana a esta sobre su enfermedad por miedo a ser juzgada, se sentirá solo por falta de apoyo social y familiar, y empezara a aislarse de la sociedad y eso puede ocasionar hasta el suicidio. Incluso habrá desventajas en atención médica, incluso los medicamentos o la enfermedad misma puede ocasionar muchos efectos secundarios hacia la persona que podría afectar su salud mental.

Una persona con V.I.H. puede ir a centros de apoyo, hacer yoga, dormir de forma adecuada, comer sano, y mantener una vida activa en cuanto el ejercicio y así como existe métodos para vivir en la vida diaria con sida también hay métodos para prevenirlo, en la actualidad se han realizado notables progresos en el tratamiento farmacológico del sida, de manera que las terapias combinadas con antirretrovirales nos permiten hablar del sida como una enfermedad crónica. No obstante, mientras no se halle una vacuna eficaz para impedir nuevas infecciones, el enfoque preventivo, basado en acciones de promoción y protección de la salud, sigue siendo el más eficiente para interrumpir o e impedir la extensión de la epidemia del sida.

La educación sexual y más en los lugares más vulnerables, un buen uso del condón y como puedes conseguirlos totalmente gratis en clínicas o centros de salud.

La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que come en azúcar (también llamada glucosa) y los libera en el torrente sanguíneo diabetes, su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede usar adecuadamente la insulina que produce. Y esto ocasiona que las células dejan de responder a la insulina, queda demasiada azúcar en el torrente sanguíneo y, con el tiempo, esto puede causar problemas de salud graves, como enfermedad del corazón, pérdida de la visión y enfermedad de los riñones. Una persona con esta enfermedad también necesita mucho apoyo y ya que está comprobado que los grupos de apoyo ayudan demasiado a los pacientes, esta sería una muy buena opción, terapia, otros métodos de ayuda, ya que una persona así normalmente se siente una carga para los demás.

La terapia cognitiva basada en Mindfulness es ayuda los pacientes en la reestructuración de las situaciones adversas y estresantes de sus vidas, creando una percepción positiva de oportunidad, crecimiento personal y mejorara la calidad de vida. En nuestra sociedad se ha proscrito a la enfermedad y la muerte, evitamos encontrarnos con ella, esto supone que la enfermedad conlleva además de dolor físico una serie de problemas de aislamientos y rechazos sociales que no se refieren solo al sida, como es el caso de una persona con hipocondría, ya que esta le preocupa o le teme a padecer, o la convicción de tener, una enfermedad grave, a partir de la interpretación personal de alguna sensación corporal u otro signo que aparezca en el cuerpo.

Así como el COVID19 muchas personas temían contagiarse por la cantidad de contagios o muertes, esto orillo a las personas a pasar una cuarentena de casi tres años, la economía colapso, hubo recorte de personal, no había suficientes productos, no había cura hasta después de dos años de tragedia, muchas personas sufrieron pérdidas otro exceso de trabajo como lo fue con los doctores, enfermeros, etc.

Al ser viral las personas se aislaban más de lo que normalmente estaban acostumbrados y otros problemas como los económicos, pérdidas de empleo, seres queridos o incluso su propia salud los llevo a un punto de ansiedad, estrés e incluso depresión bastante preocupantes, muchas de estas personas eran personas con problemas de pulmones, diabetes, tercera edad, u otros más aunque las personas saludables o aparentemente saludables igual se enfermaban o le temían ya que podían contagiar a sus seres queridos.

## LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. No fumar. No tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo. Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.

Esa es la idea de los hábitos que muchas personas tienen, pero existen dos tipos de estos uno de ellos es el libre, este es de no tener una necesidad sobre cuidar tu alimentación o tu actividad física, ya que esta es más libre y no tiene una rutina sobre cuál será su alimentación o un ejercicio adecuado para mantenerse en forma, esta es más de satisfacer deseos o antojos, flojera, como otros caprichos de igual manera descuidan su salud mental y si no hay una buena psicología en la persona será muy vulnerable por los comentarios negativos de las personas sobre su físico ya que en algunos casos se llega a dar ese punto, y el hábito saludable es de una alimentación más adecuadamente saludable, ejercicio para tener una buena condición física y una buena salud mental ya que esta condición o hábito de vida personas mayores o enfermas la aplican en su vida diaria porque está la ayuda en su tratamiento o una mejor condición en su salud e igual manera reducir el riesgo de una enfermedad patológica como diabetes o hipertensión.

La espiritualidad como la búsqueda personal para entender las respuestas a las últimas preguntas sobre la vida, su significado y la relación con lo sagrado o lo trascendente, que puede o no conducir al desarrollo de rituales, Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional.

El término espiritualidad ha sido utilizado más ampliamente en la asistencia de salud, cuyo objetivo ha sido aplicarlo tanto a personas de diversos credos religiosos como aquellos que no lo tienen. Esto abre entonces una nueva categoría de personas espirituales, pero no religiosas. El sueño adecuado parte importante de una vida sana al tener tus ocho horas de sueño diarias, ayuda a todo el cuerpo y ayuda a la concentración de las cosas o actividades que realizas en tu vida diaria, ya que muchas personas tienen problemas para dormir y eso perjudica mucho en su salud, como es el insomnio, si tienes una vida tranquila tu sueño será bueno, pero si estás estresado, o con preocupaciones tu sueño será malo y puede que tengas insomnio debido a lo mismo.

Hay estrategias sobre cómo mejorar la calidad de vida de una persona y esta es la alimentación saludable, tener una dieta equilibrada es una clave porque una persona con

buena alimentación no solo tiene los nutrientes necesarios si no también tiene un sistema digestivo y aunque no hay una dieta perfecta para nadie porque todos tenemos un cuerpo distinto a todos y un metabolismo diferente y salud diferente.

Las actividades físicas es de gran importancia ya que te ayuda a mantener una buena condición física y te ayuda a prevenir enfermedades cardiacas y obesidad, y la regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento. Y esta vinculada con otros factores como la psicología ya que en casos bajo presión o ansiedad debes enfrentarlo por tu propia cuenta. la dimensión social enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos, el lenguaje y la intención de comunicar, de hecho, muchas de las necesidades humanas precisan de la interacción con otros para ser cubiertas.

Se interioriza la cultura de la sociedad en la que se nace o en la que se vive a través de los procesos de socialización que, en última instancia, favorecen la construcción del sentido del yo de la pertenencia a un determinado grupo. Mediante los otros, se moldea a la persona hasta que ésta acepta por completo las normas y valores sociales característicos del grupo donde habita, los ajusta a su propia idiosincrasia.

El comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se adquiere, se aprende, La salud como proceso implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo. El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud desde la salud. La salud es una construcción que requiere de la participación voluntaria y específica del individuo en su reconocimiento, adquisición, mantenimiento, prevención y perspectiva.

Una persona debe dormir entre siete a ocho horas diarias para tener un día sin fatiga, pero es algo curioso que los adolescentes necesitan más de diez horas para descansar al menos de manera apropiada, al igual que los bebés. ¿Alguna otra razón más que la vida saludable habrá en esta pregunta?