



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

Nombre del Alumno: Anayeli Pérez Ordoñez

Nombre del tema: Comprensión de las enfermedades y Los estilos de vida saludable

Parcial: I parcial

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Lic. Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre I

## **COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

Se identifican muchos factores que intervienen en la percepción que tenemos sobre nuestra vida, donde el ámbito social y personal juega un papel fundamental porque influyen en cada circunstancia, comportamientos, ideas y creencias que hemos ido desarrollando a lo largo de nuestra vida diaria, olvidando algo muy esencial y primordial a como lo es nuestra salud, provocando diversas enfermedades quienes surgen por diversas razones algunas de ellas por factores genéticos y estilos de vida en la cual el único afectado es nuestra salud perdiendo el estado de bienestar físico y psicológico, olvidando la importancia y dejando a un lado el valor que corresponde, por no mantener la información necesaria que conlleva padecer problemas o enfermedades como: el cáncer, SIDA, diabetes, problemas cardiovasculares como la hipertensión etc.

Sin embargo cuando ya es una enfermedad diagnosticada es primordial el conocer todo sobre ello, recocer los efectos secundarios, los riesgos, pero sobre todo mantener la seguridad y la salud psíquica de enfrentar de mejor manera la circunstancia o momento que se está pasando y no perder la motivación; porque al ser diagnosticado o durante el tratamiento que conlleva dependiendo la enfermedad se puede desarrollar crisis difíciles de sobrellevar, ocasionadas por el miedo, la culpabilidad, la sociedad etc. Como seres humanos es una noticia de gran impacto en nuestra vida por lo tanto es necesario y fundamental tener la ayuda psicológica para continuar en el proceso y de acuerdo a la teoría de Bandura lograr una buena autoeficacia quien hace referencia a pacientes diagnosticados con VIH.

No olvidando el papel fundamental del apoyo social, donde el paciente diagnosticado principalmente se sienta apoyado y motivado por personas cercanas, como familiares, amigos etc.

De igual manera no erradicar completamente las situaciones negativas sino aprender aceptarlas a como menciona la TCC, ya que debe de haber un proceso de adaptación donde el paciente debe de aprender a sobrellevar la enfermedad, como también la Terapia de Mindfulness de convertir todas esas situaciones en una percepción positiva incluso como superación o crecimiento personal para lograr y mejorar la calidad-salud del individuo porque de cierto modo el paciente se enfrenta a un estado de estrés, es por eso que dicha teoría tiene relación y hace un enfoque a personas con diabetes ya que el padecimiento provoca un estrés elevado, ocasionando el aumento de glucosa en la sangre el cual es difícil controlar.

Ante estas enfermedades se encuentra la prevención, la cual es dar a conocer la importancia de mantener a la sociedad informada acerca de dichas enfermedades o los padecimientos más comunes dentro de nuestro entorno, es prioritario el conocer a detalle cómo prevenir o evitar ciertos padecimientos, establecer medidas o crear nuevos hábitos o estilo de vida que contribuyan a una mejor calidad de vida dependiendo la enfermedad, ya sea métodos anticonceptivo en el caso para evitar contagios de SIDA porque como se puede ver en la actualidad es algo que se ha ido extendiendo y sobre todo en adultos jóvenes, ya que muchos desconocen lo necesario respecto al tema, concientizando y dar conocer la realidad al que se enfrenta, así como llevar una adecuada alimentación en caso de tener antecedentes familiares con cáncer, leucemia para no desarrollar dicho padecimiento, realizar ejercicio para evitar el sedentarismo etc. Sin embargo tampoco hay que negar o temer a ser diagnosticado a alguna enfermedad o también padecer algún trastorno psicológico a como lo es la hipocondría, ya que como se mencionó anteriormente la salud psicológica es fundamental en nuestra vida, ya que sin ella se puede llegar a padecer ansiedad, depresión, o algún trastorno que de igual manera afecta el bienestar de una persona.

Es aquí donde se encuentra la importancia y el papel fundamental de llevar estilos de vida saludables ya que durante el desarrollo y la práctica de actividades físicas se puede prevenir enfermedades como canceres de mama, colon, padecer sobrepeso u obesidad entre otros, además de crear hábitos sanos en adolescentes, jóvenes alejándolos de la practica en el consumo de alcohol, droga etc., la cual con el transcurso del tiempo perjudica la salud, de antemano está relacionado o se debe de incluir una buena alimentación equilibrada es decir todo lo que consumimos en el día a día afecta o beneficia el cómo nos sentiremos en un tiempo determinado, otro determinante de una buena salud es la calidad del sueño es decir la cantidad de horas, la comodidad que tenemos cada factor es importante y todo influye para lograr un pleno bienestar físico y psicológico.

Englobando que los factores personales, sociales, psicológicos e incluso espirituales son primordial e influyen en todo sobre nuestra vida y va moldeando el proceso de salud que adquirimos, dependiendo de ellos los resultados obtenidos serán positivos o negativos; la importancia de esto es que a pesar de las circunstancia que se presente en nuestra vida debemos mantener la motivación y el valor de afrontar cada dificultad de la mejor manera percibiendo lo positivo. Pero también tener en cuenta y dar el valor que le corresponde a nuestra salud ya que es primordial, que como bien no se refiere únicamente a afecciones físicas como las enfermedades, sino también psicológicas ya que mente y cuerpo van de la

mano, es por eso que debe concientizar y mantener información, no olvidarnos de nuestra salud mental pedir ayuda cuando sea necesario, conocer estilos de vida, prácticas de hábitos saludables, como el ejercicio, la higiene, mantenernos en círculos sociales que beneficien a nuestra persona ya que nuestro entorno o con quien nos relacionemos crea impacto en la vida que llevamos, cuidar la alimentación, mantener el autocuidado, entre otros, y todo depende de nosotros mismos ya que está en nuestras manos de mejorar nuestra calidad de vida con el objetivo de ser una persona que goce de un buen estado de salud.