



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Hannia Sughey Lopez Gómez

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 1er cuatrimestre

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

EXISTEN VARIOS TIPOS DE ENFERMEDADES COMO EL CANCER, SIDA, DIABETES, ETC. UNO DE LAS ENFERMEDADES MAS RECIENTES EL CUAL AFECTO DEMASIADO AL MUNDO FUE EL COVID-19, ASI COMO ESTAS ENFERMEDADES EXISTEN MUCHAS MAS Y NECESITAMOS SABER MAS A FONDO SOBRE ELLAS, DEBEMOS SABER COMO PREVENIR HASTA COMO SABER LIDIAR CON ELLO.

EL CANCER SE CONSIDERA DENTRO DE LA CATEGORIA DE LAS ENFERMEDADES CRONICO-DEGENERATIVAS, SU APARICION SE ASOCIA CON CARACTERISTICAS BIOLOGICAS DE LAS PERSONAS, SUS ESTILOS DE VIDA, CON EL AUMENTO DE LA ESPERANZA DE VIDA AL NACER Y CON OTRAS CONDICIONES PROPIAS DEL DESARROLLO, MUCHOS DE LOS PACIENTES GENERAN REACCIONES NEGATIVAS AL ENTERARSE QUE TIENEN ESTA ENFERMEDAD, ES MAS EL MIEDO DE COMO PUEDE LLEGAR A MORIR CON UNA ENFERMEDAD COMO EL CANCER QUE PENSAR EN COMO PUEDE RECUPERARSE ATRAVEZ DE LLEVAR SUS TRATAMIENTOS Y QUIMIOTERAPIAS, POR OTRA PARTE TAMBIEN TENEMOS LA ENFERMEDAD DEL SIDA, COMO SABEMOS MUCHAS PERSONAS TIENEN ESTA ENFERMEDAD EN UN CONCEPTO MUY MAL VISTO, TANTO QUE SE AH LLEGADO A DECIR QUE TENER SIDA ES TENER QUE MORIR AL INSTANTE, TAL SABEMOS QUE ESTO NO ES ASI, HAY MUCHAS PERSONAS QUE TIENEN ESTA ENFERMEDAD Y ATRAVEZ DE SUS TRATAMIENTOS HAN LLEGADO A VIVIR MUCHOS AÑOS, HASTA TENER UNA VIDA SEXUAL CLARO QUE POR OTRA PARTE TENER LA ENFERMEDAD DEL SIDA IMPLICA GRANDES CAMBIOS ALA VIDA DE LA PERSONA, PUEDE AFECTAR SU SALUD MENTAL, EL VIH PUEDE AFECTAR EL CEREBRO Y EL SISITEMA NERVIOSO, ESTO HACE QUE PUEDA CAUSAR CAMBIOS EN LA FORMA EN QUE UNA PERSONA PIENSA Y SE COMPORTA, ASI TAMBIEN TENEMOS LA ENFEREMEDAD DE LA DIABETES, UNA PERSONA CON DIABETES PUEDE REACCIONAR ANTE LA SUBIDA DE LA GLUCOSA DICIENDO “SOY UN FRACASO” CON LO CUAL PONE ENFASIS ALA LECTURA DE LA GLUCOSA Y SEÑALA ERRONEAMENTE SU INCOMPETENCIA, LASTIMANDO SU AUTOESTIMA Y SU MOTIVACION PARA EL CONTROL DE LA ENFERMEDAD. DEBEMOS HABLAR TAMBIEN DE LA HIPOCONDRIA COMO YA SABEMOS ES UN TRANSTORNO EN LA QUE LA PERSONA INTERPRETA SINTOMAS SOMATICOS COMO ENFERMEDAD,

HAY QUE SEÑALAR QUE LOS ENFERMOS HIPOCONDRIACOS GRAVES NO SUELEN IR A LA CONSULTA DEL MEDICO, PRECISAMENTE POR EL MIEDO AH QUE LE DIAGNOSTIQUEN UNA ENFERMEDAD, ES DIFICIL PARA LOS ENFERMOS HIPOCONDRIACOS ACEPTAR QUE SUS PROBLEMAS SON PSICOLOGICOS, LA HIPOCONDRIA PUEDE LLEVAR ALA DEPRESION POR QUE NO SE LLEGA A UN DIAGNOSTICVO QUE LES TRANQUILICE.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

LA ACTIVIDAD FISICA ES UNA IMPORTANTE ALTERNATIVA PARA LA VIDA SALUDABLE, INCLUYENDO NO TENER DOLORES, NO DISMINUIR NUESTRAS CAPACIDADES, MANTENERSE MENTALMENSE ACTIVO Y NO REDUCIR INVOLUNTARIAMENTE NUESTRAS ACTIVIDADES,, LA ACTIVIDAD FISICA REGULAR ES IMPORTANTE PARA LA BUENA SALUD, EN ESPECIAL SI ESTA INTENTANDO BAJAR DE PESO O MANTENER UN PESO SALUDABLE, DESDE SIEMPRE SE AH CONSIDERADO COMO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE UNA PRACTICA FRECUENTE DE ACTIVIDAD FISICO-DEPORTIVA, UNA ALIMENTACION SANA Y EQUILIBRADA, UNA INGESTA MODERADA DE ALCOHOL Y LA AUSENCIA DE CONSUMO DE TABACO Y DROGAS,

DEL ALIMENTO QUE INGERIMOS A DIARIO DEPENDE, EN GRAN MEDIDA, EL GRADO DE BIENESTAR QUE TENEMOS, Y TAMBIEN COMO NOS SENTIREMOS EN EL FUTURO, LA COMIDA DIARIA DETERMINA LO QUE OCURRE EN NUESTRO CUERPO A NIVEL CELULAR Y METABOLICO, DONDE SE ORIGINAN LOS PROCESOS VITALES. EXISTEN EVIDENCIAS CONTUNDENTES ACERCA DE LA PRACTICA REGULAR DE EJERCICIO CONSTITUYE UN FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD FISICA Y EMOCIONAL, ADEMAS DE QUE RETRASA EL ENVEJECIMIENTO, LA REGULACION RESPIRATORIA ES ESENCIAL PARA MANTENER LA SALUD PSICOFISICA, LA RESPIRACION ES UNA MANIFESTACION CONDUCTUAL FUNDAMENTAL DEL ESTADO PSIQUICO Y FISIOLOGICO DE LOS SERES HUMANOS, QUE MARCA EL COMIENZO Y EL FINAL DE LA VIDA. POR OTRO LADO HABLEMOS DE LA CONCIENCIA SOMATICA ESTA SE ENFOCA LOS PROCESOS QUE RELACIONAN EL CUERPO Y LA MENTE Y NOS PERMITE CONOCERNOS MEJOR A PARTIR DE NUESTRO ESTADO CORPORAL, COMO SABEMOS LA SALUD IMPLICA EL BIENESTAR FISICO, MENTAL Y SOCIAL.

COMO PUDIMOS OBSERVAR LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE ES MUY IMPORTANTE ASI COMO TAMBIEN CONOCER ACERCA DE LAS MILES DE ENFERMEDADES QUE HAY HOY EN DIA, ES IMPORTANTE SABER COMO NOS TRATA CADA ENFERMEDAD TANTO COMO PSICOLOGICAMENTE, ESPIRITUALMENTE Y FISICAMENTE, HOY EN DIA EXISTEN MUCHAS MANERAS DE TRATAR CADA ENFERMEDAD, LLEVAR UNA VIDA SANA, EJERCITABLE AYUDA MUCHO A QUE NO ESTEMOS PROPENSOS AH UNA ENFERMEDAD POR ESO ES BUENO TRATAR DE LLEVAR UNA VIDA SANA LLENA DE UNA BUENA ALIMENTACION.

BIBLIOGRAFIA

Anderson, R (200 1): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. Mexico, Trillas [links]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La Salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y

Salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unisón, 90 &- 102. [Links]
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt

Benson Herbert(1980) El efecto mente cuerpo: la medicina de la conductual , un camino para mejorar su salud. Barcelona. Grijalbo. [Links]

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt