



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: DANA PAOLA ROMERO HERNÁNDEZ*

*Nombre del tema: COMPRENSION DE LAS ENFERMEDADES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES*

*Parcial: IER PARCIAL*

*Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD*

*Nombre del profesor: LIC. MONICA LISSETH QUEVEDO*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre: IER CUATRIMESTRE*

## COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Es importante comprender cada una de las enfermedades que son diagnosticadas como graves o hasta incluso las mas simples ya que no solo tendran un impacto social y fisico sino tambien psicologico en la vida del ser humano.

Tal es el caso de enfermedades como el cancer y el VIH en donde el paciente esta expuesto aun sin fin de cambios y cuestionamientos, tales enfermedades pueden llegar a producir un rango de estrés el cual afecta significativamente la salud mental de las personas debido a que su reaccion psicologica se asocia con la forma, el lugar y la atencion que reciba cada paciente. Por ello contamos con algunas tecnicas para la prevencion del sida ( prevencion primaria, secundaria y terciaria): promover las habilidades y comportamientos para disminuir el riesgo de infecciones, favorecer que las personas retrasen en la medida posible el periodo asintomatico y lograr que los enfermos gozen de una buena calidad de vida y apoyo social. La diabetes es una enfermedad que puede llegar a ser cronica para estos casos es necesario tratar la salud psiquica de las personas con rehabilitaciones que van de las mas simples como la entrenacion psicofisiologica (yoga, ejercicio etc) ,terapia cognitiva tambien llamada reestructuracion cognitiva “ es un proceso terapeutico que se basa en la identificacion y confrontacion de los pensamientos negativos e irracionales que nos asaltan ante determinadas situaciones” (Beck 1963) o terapias mindfulness esto es la capacidad de la mente de estar en el presente, "prestar atencion al momento presente sin juzgar” (kabat-zin1994). En el caso de enfermedades cardiovasculares ( problemas con el corazon y vasos sanguineos) para el caso de las mujeres existe una ligera ventaja de proteccion y esque producen estrogenos y son hormonas sexuales esteroideas derivadas del colesterol y son importantes para la salud del corazon lo cual juega un papel protector en ellas; de igual manera la producen los hombres pero en menor cantidad en su caso tener una pareja les proporciona una ventaja y existen otros biomarcadores de riesgo : la edad, el sexo y la historia familiar estos no son modificables a medida que creces aumenta el riesgo de sufrir una cardiopatia isquemica. Por ello se han desarrollado las conductas de salud y son “cualquier actividad realizada por una persona que la cree saludable, con el proposito de prevenir una enfermedad en una etapa asintomatica” (Conner y Norman 1996) y esto esta ampliamente relacionado con el modelo de creencia en salud ya que esta teoria esta relacionada con el deseo de evitar la enfermedad, es una teoria construida en la valoracion subjetiva de una determinada expectativa, es decir, el valor sera el deseo de evitar la

enfermedad o padecimiento y la expectativa la creencia en que una acción posible de realizar prevendrá o mejorará el proceso. Sin embargo estas enfermedades aumentan los riesgos de padecer un problema de salud mental aunque también hay otros factores las enfermedades destacan más, es importante reconocer señales para detectar un posible riesgo de padecer alguna enfermedad de salud mental y estas señales son tan simples y básicas como el hecho de dejar de realizar actividades que antes eran agradables si hay algún signo de padecer un problema de salud mental acude a un especialista ¡pide ayuda!. Para evitar estas situaciones nos encontramos con los estilos de vida saludables y dentro de ellos encontramos cuatro variables: Físicas, Psicológicas, Sociales y espirituales, dichas variables son importantes e influyen cada una de distintas maneras en el estilo de vida saludable es importante tenerlas en cuenta desde el momento que decidimos empezar a llevar un buen estilo de vida estas determinarán y nos ayudarán en distintos factores como sus nombres lo indican Física, Psicológica, Social y Espiritualmente. El sueño es otro factor importante en la calidad de vida ya que la mayor parte de problemas son ocasionados por insomnio aunque no es solo el hecho de dormir bien durante la noche sino el funcionamiento correcto de nuestro cuerpo durante el día su duración y estructura se determina por cuatro dimensiones: tiempo circadiano (¿cuánto duerme la persona?), factores intrínsecos al organismo (¿cómo duerme?), conductas que facilitan el sueño (¿qué hace para dormir?) y el ambiente; no es solo el hecho de dormir por dormir es dormir bien y en cantidades y formas adecuadas. También nos encontramos con otras estrategias para mejorar nuestra calidad de vida, tales como, la nutrición, el ejercicio y la respiración entonces debemos no solo cuidar qué cantidad comemos sino también qué cosas ya que es de la comida donde obtendremos energías para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, en cuanto al ejercicio sabemos que es un protector de la salud física y emocional y la respiración por su parte ayuda a mantener la salud psicofísica, por ello nos encontramos con la respiración diafragmática o profunda o sea respirar contrayendo el diafragma un músculo localizado horizontalmente entre las cavidades torácicas al ser un tipo de respiración relajante nos ayuda a tener un mejor funcionamiento físico y psicológico. Ahora dado todo esto sabemos que existe una relación entre la conducta del hombre con la salud, ya que el objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud biopsicosocial. Este modelo postula que “el factor psicológico, conductas, factores sociales y culturales desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad”

(Georges Angel 1977), es decir, estos factores influyen y juegan un papel importante dentro de las enfermedades del hombre, o sea, la conducta influye en la salud del hombre.

por otro lado, Hacemos uso de las técnicas de recolección de datos para comprender mejor las enfermedades por que su finalidad es obtener información que genere resultados de cierto tema de interés y tenemos cuatro técnicas básicas: las entrevistas, las encuestas, la observación y los cuestionarios.

Ahora ya sabemos por que es importante comprender correctamente las enfermedades desde crónicas a simples el desarrollo de estas traerá múltiples desenlaces dentro de distintos ámbitos de la vida del ser humano. También ya conocimos algunas técnicas que ayudarán a la hora de que un paciente pudiera padecer alguna de estas enfermedades, ya conocemos las técnicas que nos ayudarán a recaudar la información que nos será útil para tener una mejor atención hacia el paciente y los factores y variables que influyen dentro de la salud del ser humano y como se relacionan en el entorno salud-enfermedad ya que como bien sabemos la salud no es solo la ausencia de una enfermedad sino también es un completo estado de bienestar físico, mental y social, para esto debemos abandonar hábitos dañinos como pueden ser : fumar, dejar de consumir azúcares, dejar de comer de manera insana, abandonar el consumo de alcohol y por supuesto debemos promover los estilos de vida : nuestro autocuidado, cuidar nuestra salud mental hacer ejercicio etc. ¡Es momento de empezar a cuidarte saludablemente!.

## BIBLIOGRAFIA

Beck Judith.S (19 de mayo de 1995), **Terapia Cognitiva: conceptos basicos y profundizacion**,( s/l) ,Ed.Gedisa Mexicana

Ribes Iñesta E.(2007), **Psicología y Salud un Analisis Conceptual**,(s/l), Ed.Trillas,Ed Num.2,

Mindfulness And Healt Society (12 de Mayo de 2022), **¿Ques Mindfulness según Jon Kabat-Zinn?**, sociedad Mindfulness y Salud , recuperado de : [» ¿Qué es Mindfulness? \(mindfulness-salud.org\)](https://www.mindfulness-salud.org), Fecha de consulta: 10 de Octubre de 2022

Del Aguila R.( 2021), **Estilos De Vida Saludables**,Docketuz,recuperado de: [Estilos de Vida Saludable| Docketuz](https://www.docketuz.com/estilos-de-vida-saludable/), Fecha de consulta: 10 de Octubre de 2022

Dr Heberth Garcia Rincon (19 de Enero de 2017), **El ser Humano Como Sistema y Su Relacion Con El Fenomeno Salud-Enfermedad**,Terapia neural.com, recuperado de: [El ser humano como sistema y su relacion con el fenómeno salud – enfermedad \(terapianeural.com\)](https://www.terapianeural.com/el-ser-humano-como-sistema-y-su-relacion-con-el-fenomeno-salud-enfermedad/), Fecha de consulta: 10 de Octubre de 2022

Oblitas Guadalupe L.A.(S.f),**Psicología De La Salud Panorama**,PsicologiaCientifica.com,recuperado de: [Psicología de la Salud, panorama \(psicologiacientifica.com\)](https://www.psicologiacientifica.com/psicologia-de-la-salud-panorama/), Fecha de consulta: 10 de Octubre de 2022

