



TRABAJO: Ensayo

MATERIA: Psicología y Salud

NOMBRE DEL MAESTRO: Monica Lisseth Quevedo  
Perez

NOMBRE DEL ALUMNO: Angel Antonio Guzman  
Cornelio

GRUPO: "B"

CUATRIMESTRE: Primer cuatrimestre

PICHUCALCO, CHIAPAS, OCTUBRE 2022.

## ENSAYO PSICOLOGIA Y SALUD COMPRESION DE ENFERMEDADES Y ESTILOS DE VIDA

Este tema nos habla de como las personas reaccionamos o actuamos a las diversas enfermedades que nos afectan hoy en dia, y el como llegamos a tomarla psicologicamente, ya que si el paciente tiene una afectación como puede ser la depresion puede que esto afecte en el tratamiento que lleva,pero gracias a estos temas nos enseña a como poder comprender las diversas enfermedades y poder conocer las etapas y procedimientos a seguir al detectar alguna enfermedad, tambien encontramos como llevar llevar un estilo de vida saludable y como nos puede afectar si no lo llevamos de buena manera, ya que es importante para nuestra salud estar activos fisicamente, y tambien en el llevar una alimentacion adecuada, al igual de como nos puede llegar afectar psicologicamente en las etapas de nuestra vida.

Empezamos viendo una de las enfermedades que mas esta afectando hoy en dia que es el CANCER unas de las enfermedades mas temidas en la sociedad, este

llega a crear panico al pensar en sus sintomas o padecimientos que suele ser el dolor,invacion de las celulas a otra parte del cuerpo y inminencia asia la muerte, tambien nos habla de algunos metodos de recuperacion o tratamientos y las afectaciones que causa en nuestra cuerpo, en el caso de la quimioterapia este tratamiento es uno que mas afectaciones tiene ya que suele causar problemas musculares y nerviosos como

entumecimiento,hormigueo, dolor, sequedad y cambios de color en la piel y uñas, asta una de las que llega a fectar mucho psicologicamente que es la perdida de cabello, estos puntos en u paciente llegan a causar la depresion, llegar a tener algun tipo de ansiedad, tambien tenemos la radio terapia en esta el paciente debe enfrentar un intense dolor que causa este tratamiento, por ultimo tenemo sla cirujia este llega a causar mucho desgaste psicologico y llegar a la depreccion causa a las cicatrices que llega a dejar, el paciente en este caso puede llegar a pensar que todo lo que esta pasando es su culpa y llega a sentirce insuficiente por la falta que se le fue retirada,base a esto los mas recommendable es tomar atencion psicologica como base de apoyo al paciente ya que es de suma importancia qe el paciente coopere

emocionalmente para así poder llevar una mejor atención y una pronta recuperación.

También encontramos otra de las enfermedades que más temidas el VIH (sida), esta llega a causar una gran afectación psicológica base a todo lo que pasa por la mente del paciente como el que dirá la sociedad, el como lo ven las personas, el pensar que podría morir a causa de esta enfermedad, y como llega a afectar en el ámbito sexual, todo esto puede llevar a el paciente a afectaciones mentales como el aislamiento, depresión y el llegar a sentirse culpable de lo que está pasando, ya que si el paciente llega a padecer algún problema de los antes dicho este mismo puede llegar a causar un afectamiento en el tratamiento por causa del ánimo y la poca disposición que ponga el paciente, al igual podemos encontrar algunas estrategias de prevención al SIDA, nos habla de los grandes avances fármaco-tecnológicos de manera que base a terapias combinadas con antirretrovirales nos permiten hablar del sida como una enfermedad crónica, al igual nos habla que cerca de la tercera de todas las infecciones se intensifican las estrategias de la epidemia del sida, también encontramos hábitos que nos ayudan a la prevención y disminución del VIH (SIDA).

Algunas podemos encontrar las enfermedades que más vemos en el pueblo mexicano las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión, nos habla de como las enfermedades cardio vasculares llegan a caracterizarse por tener etiología multifactorial, y como los factores de riesgo se potencializan entre sí, a la edad de 50 y 60 años se produce un mayor índice de enfermedades de este tipo al igual que el sexo de la persona juega un papel importante ya que para las mujeres los estrógenos retarda las apariciones de las enfermedades.

Ahora toca la parte del COVID-19 la enfermedad más reciente y una de las que más caos y muertes tuvo, en esta se reflejan grandes afectaciones que hubo en la sociedad estas afectaciones llegaron a causar problemas en la salud mental base a todo lo ocurrido como fueron las compras de pánico, los rumores que llegaron a la sociedad base a los casos de muerte en los hospitales, en esta enfermedad la humanidad tuvo que acudir a el resguardo domiciliario o cuarentena para así poder reducir los índices de contagios, pasamos por los caos de tomar clases en línea por más de un

año caso donde los estudiantes no se sentían conformes durante este método de estudio y en donde los maestros no se sentían satisfechos por el aprendizaje de los alumnos, también tomando en cuenta todos los obreros y campesinos que llegaron a perder su empleo por causa del covid-19 causa de eso la economía fue bajando todo esto afectó de gran manera a las familias llegando a el punto de llevar un apoyo psicológico, base que personas llegaban a caer en depresión base a la situación que estaban pasando, al igual vemos todos los métodos de prevención que se pusieron en marcha para poder disminuir los casos como fue el uso del cubre bocas, el lavarse correctamente las manos, el uso de gel antivascular, gracias a todo lo puesto en marcha las cosas fueron mejorando y hoy podemos llevar una vida más normal.

Ahora encontramos como poder llevar un buen estilo de vida, esto es una parte muy importante ya que al llevar un buen estilo de vida podemos mantener una buena salud, ya que al llevar una buena vida física como es el deporte nos ayuda a tener una buena capacidad para nuestras actividades diarias, el deporte se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política deportiva en la mayoría de los países también hay que destacar el beneficio psicológico y social que contribuye, también llegamos a encontrar durante la etapa de la adolescencia como llegan a enfrentarse a nuevas situaciones que los jóvenes no llegamos a entender, en estas situaciones los jóvenes llegamos al punto de llegar a un vicio como es el tabaco el alcohol y alguna droga, y el poder adaptar una conducta de riesgo, lo más sugerido es que los jóvenes lleven un apoyo psicológico para ellos logren entender los cambios que vienen en su vida y como poder enfrentarlos.