



*Nombre del Alumno: ARACELI LOPEZ PEREZ*

*Nombre del tema: COMPRECION DE LA ENFERMEDADES*

*Parcial :*

*Nombre de la Materia: PSICOLOGIA DE LA SALUD*

*Nombre del profesor: LILIANA VILLEGAS LOPEZ*

*Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA*

*Cuatrimestre: I*

1

El cáncer es una de las enfermedades mas temidas, por cualquier persona que pudiera padecerla, tanto por las propias características del padecimiento, (dolor, invasión de las células a otras partes de cuerpo y la inminencia de la muerte).

## Compresión de las enfermedades

Modelos de cognición social y adherencia terapéutica en pacientes con cáncer...

3

Cuando se diagnostica cáncer a una persona, debe enfrentar la incertidumbre de si el tratamiento que le indicaron será para curarla o solo para aliviar las molestias o prolongar su vida o del por que el tratamiento la ase sentir tan débil y enferma en lugar de aliviarla, cuestiones todas que, sin una respuesta, podrían conducir al enfermo a posponer o incluso a abandonar el tratamiento indicado.

2

En el caso de las quimioterapias: las nauseas, vomito, la perdida de la energía, del cabello, del color de la piel, en la radioterapia; el dolor, y en la cirugía: la desfiguración y las cicatrices ocasionadas por el procedimiento quirúrgicos.



4

Sim embargo, el paciente con cáncer requiere recibir un tratamiento certero y oportuno, por lo que debe apegarse alas indicaciones; es decir debe asistir de manera regular Asus citas de control, realizar ciertos cambios en su estilo de vida y acudir con puntualidad a las citas para la aplicación del tratamiento.

6

Existen varios modelos que analizan la relación entre las creencias y las conductas de salud protectoras/preventivas denominados de cognición social que consideran la racionalidad del comportamiento humano asumiendo que por lo regular las conductas y las decisiones se basan en un análisis subjetivo elaborado costo-beneficio de los probables resultados de los diferentes cursos de acción.

5

Con base a todo en todo esto, es importante tomar en cuenta las creencias que los individuos tienen en cuanto la enfermedad y la forma como orientan su comportamiento en este caso en su nivel de adherencia a las indicaciones terapéuticas.



Se ha pensado que los perfiles de morbilidad y mortalidad de un país se encuentra ligados a patrones particulares de conducta que pueden ser modificados y que cualquier individuo puede adoptar conductas saludables para contribuir su salud y bienestar.



Aun que ha sido una definición limitada, ha permitido el estudio de una variedad de conductas tales el uso de servicios médicos, la adherencia a los regímenes, médicos y las conductas saludables auto dirigidas.



## Modelos de cognición social



Las conductas saludables estudiadas han sido tan diversas como las participaciones en programa de ejercicio y de alimentación saludable, la asistencia regular a las revisiones en la clínica privada, la vacunación contra enfermedades, el uso del condón evitar conductas nocivas como fumar hasta las comunes del papel de enfermo como la adherencia al tratamiento medico.

Las conductas de salud fueron definidas por Karl y Cobb en 1966 cualquier actividad realizada por una persona que la cree saludable con el propósito de prevenir una enfermedad o detectarla en una etapa asintomática (conner v norman 1996).



Lo que unifica esas investigaciones es que lo estudiado tendrá un efecto a largo o a corto plazo sobre la salud del individuo y puede estar bajo su propio control ( marteau 1993 CONNER Y NORMAN 1996).



La recolección de datos es una de las actividades en donde deben agruparse y se recogen elementos que son importantes dentro de un contenido específico. Comúnmente se ase con el fin de generar información importante para el desarrollo de un trabajo determinada de o un proyecto un ejemplo de ello es cuando se realizan recolecciones de información por medio de determinadas técnicas, siendo unas de las mas importantes las encuestas. En donde se puede formar una idea de lo que se desea hallar. Asimismo este tipo de técnicas son usadas en sectores en donde el requerimiento es una prioridad tal cual como sucede en el caso de los periodistas. Es importante tener en cuenta que la recolección de datos no solo se ase a través de una encuesta también puede darse el caso aplicar entrevistas o procesos de observación o consultas bibliográficas.

## TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS:ONSERVACION Y ENTREVISTA



Este tipo de aplicaciones son solo surten efectos en el ambiente educativo son real mente útiles en el sector organizacional para determinadas labores. Como en este caso hacking ético o ciberseguridad . Cual es la importancia de recolección de datos es de destacar que la recolección de datos es un termino que tiene largo rato de haberse implementado. Cuando los conocimientos se dividieron en diversas ramificaciones por endece otorgaron una serie de actividades de investigación que fueron ejecutadas por el ser humano. El objetivo fundamental de la recolección de datos y es halla en donde actúan su importancia es la de obtener información que establezca resultados en determinado tema de estudio. Aplicada en diversas disciplinas o actividades, ya sea ciencias sociales, informática, económica, entre otros. Las actividades que son implementadas son sumamente importante dentro de los procesos aplicados ala investigación. Debido a que le aportan mayor seguridad y confiabilidad al trabajo por lo tanto, la seriedad que presente el trabajo y los resultados son confiables.



## Modelos de creencias en salud (MCS)

En 1946, la organización mundial de la salud (OMS) creada para promover el desarrollo sanitario en todas las regiones del mundo así como para luchar contra las enfermedades además del desarrollo de ciencias sociales y del reconocimiento de que los aspectos, médicos y sociales no eran suficientes para explicar el complejo fenómeno de la salud enfermedad concede especial importancia a tres dimensiones básicas para analizar cualquier episodio de enfermedad; la percepción de la susceptibilidad y/o vulnerabilidad ante la enfermedad, la percepción del grado de amenaza de la enfermedad la evaluación subjetiva de las repercusiones a la salud y en lo social, a las implicaciones de la enfermedad y a la percepción de los beneficios y a la evaluación de probables dificultades para llevar a cabo determinadas conductas (Marteau, 1993; Álvarez 2002),



## Psicología y sida

Los siguientes factores pueden aumentar el riesgo de problema de salud mental; cambios importantes en la vida, como la muerte de un ser querido o la pérdida de un ejemplo:  
Experiencias de vida negativa como abuso o trauma.  
Factores biológicos que afectan los genes o la química cerebral  
Antecedentes familiares de problema de salud mental.  
Además de estos factores el estrés de tener una enfermedad o afección médica grave como el VIH puede afectar negativamente la salud mental en las personas con el VIH cabe citar las siguientes:  
Dificultades para contarles a otras personas sobre el diagnóstico del VIH.  
Estigma y discriminación relacionados con el VIH.  
Pérdida de apoyo y aislamiento.  
Dificultad para obtener servicio de atención de salud mental. En las personas con VIH la infección por el VIH y las infecciones oportunistas pueden afectar el cerebro y el sistema nervioso.



## Estrategias para la prevención del SIDA.

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 mas eficiente para interrumpir e impedir la expansión de la epidemia del SIDA.



## Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conducta y prevención.

Diversos modelos teóricos de educación para la salud señalan una serie de factores que influyen en la adopción de comportamientos de prevención y de riesgo del sida, de manera que su conocimiento pueda resultar de gran utilidad al momento de diseñar estrategias educativas para su prevención.



## Intervención psicosocial en diabetes.

El carácter crónico de determinadas enfermedades constituye en sí mismo un elemento susceptible de ser analizado de forma independiente. Esto supone que a los efectos negativos que en general tiene cualquier enfermedad sobre la salud y el bienestar, se añade esta característica de permanencia, lo cual constituye de entrada un factor estresante.



## TERAPIA COGNITIVA MINDFULNESS Y DIABETES

La terapia cognitivo-conductual (TCC) se basa en que la forma como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina la forma como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos.

Una persona con diabetes puede reaccionar ante la subida de la glucosa diciendo “soy un fracaso” (generalización) con lo cual pone énfasis en la lectura de la glucosa y señala erróneamente su incompetencia, lastimando su autoestima y su motivación para el control de la enfermedad.



## HIPOCONDRIA: PRESENTACION CLINICA.

La hipocondría es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad. Esta interpretación la hace en el contexto de un intento desesperado de que esos síntomas desaparezcan porque suponen para el paciente un dolor inmenso y una amenaza de enfermedad o muerte.

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 aislamiento y de rechazos sociales, que no solamente se refieren al sida.



Marzo 2020

## PRESENTACIÓN CLÍNICA

HOSPITAL  
MACIEL

Departamento de Enfermedades Infecciosas y CH  
Departamento de Microbiología y CH  
Clínica Neumología  
Departamento de Emergencia  
Servicio de Medicina Intensiva

## **ENFERMEDADES CARDIOBASCULARES E HIPERTENSION.**

La enfermedad cardiovascular se caracteriza por tener una etiología multifactorial, los factores de riesgo cardiovascular se potencian entre sí y, además, se presentan frecuentemente asociados. Por ello, el abordaje más correcto de la prevención cardiovascular requiere una valoración conjunta de los factores de riesgo<sup>1</sup>. Existen biomarcadores de riesgo, no modificables para la aparición de la enfermedad, incluyen características fijas del sujeto, como pueden ser la edad, el sexo y la historia familiar. A medida que un sujeto se va haciendo mayor, incrementa la probabilidad de sufrir una cardiopatía isquémica.



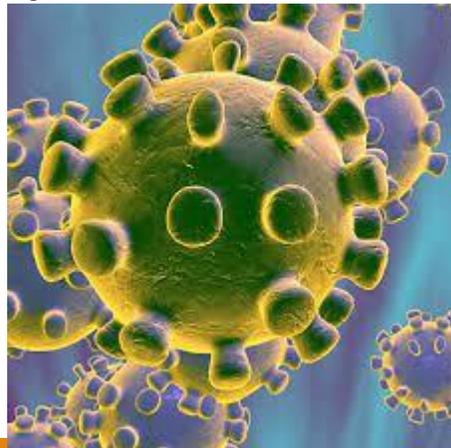
## **EXPLICACIONES Y PLANTEAMIENTOS TERAPEUTICOS PSICOLOGICOS ACTUALES.**

Las enfermedades no-trasmisibles generan aproximadamente 60% de las muertes en el mundo. Estas enfermedades van en aumento y suelen asociarse con uno o más factores de riesgo, los diez principales factores incluyen, en orden de importancia: bajo peso, sexo sin protección, hipertensión arterial, consumo de tabaco, consumo de alcohol, sanidad deficiente, déficit de hierro, humo por combustión de sólidos en interiores, colesterol alto y obesidad (Word Health Organization, WHO, 2003). Así, la hipertensión arterial constituye un importante problema de salud pública al constituir el tercer factor de riesgo más importante para la mortalidad por padecimientos crónicos en general.



## **IMPACTO PSICOLOGICO DEL COVID-19**

Debido a lo reciente de la enfermedad se cuenta con poca evidencia disponible, sin embargo, ya especialistas reportan una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental (Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia & Ventriglio, 2020). Así, Shigemura, Ursina, Morganstein, Cursada & Benedek, (2020) informan que las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre extremos. Por otra parte, y dado el miedo y percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas se informa de comportamientos sociales negativos.



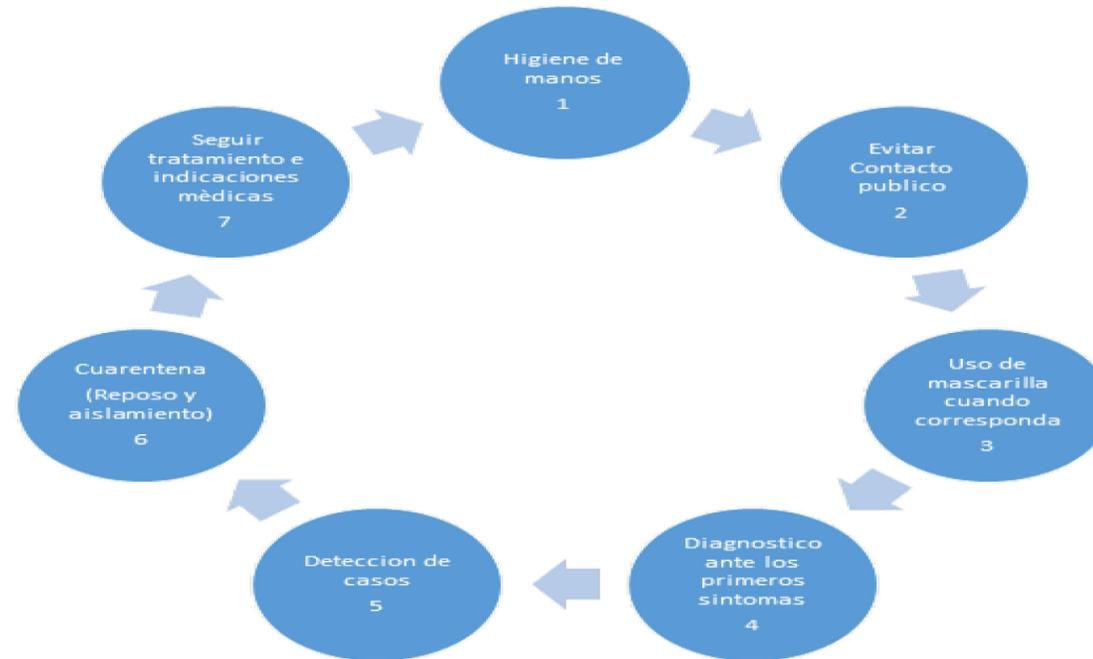
## **IMPACTO PSICOLOGICO EN TRABAJADORES DE LA SALUD.**

Desde el brote de la enfermedad muchos trabajadores de la Salud han sido infectados con el virus. Day, U, Xiong, Qiu & Yuan (2020). investigaron la percepción de riesgo y el estado psicológico inmediato de trabajadores de la Salud en la etapa temprana de la epidemia de COVID-19. Se evaluó entonces la percepción del riesgo y el estado psicológico junto a características demográficas y las experiencias de exposición a COVID-19.



## INTERVENCIONES PSICOLOGICAS EN COVID-19 UN MODELO ACTUAL

En la dinámica de la enfermedad del Covid-19 se aprecia la relevancia de las conductas de las personas. La importancia de la identificación del comportamiento nos solo hace una comprensión más adecuada de la enfermedad, sino que permite diseñar, planificar las intervenciones más efectivas permitiendo en este caso a la Psicología poder aportar con todo su conocimiento científico de la Ciencia del comportamiento para el abordaje de esta Pandemia.



FIN DE UNIDAD III.

## VARIABLES FISICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades. La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.



## LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



## VARIABLES PSICOLOGICAS.

Las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo. Por muchas y variadas que sean las razones para llevar un estilo de vida saludable, son simultáneamente muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos de hacer más ejercicio, de reducir la ingesta de alcohol o de alimentos, de llevar, en definitiva, una vida más sana.



## VARIABLES SOCIALES

La Organización Mundial de la Salud define los determinantes sociales de la salud (DSS) como "las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana". Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos.



## VARIABLES ESPIRITUALES

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud (Koenig, 2008). Actualmente, se cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud, y es en los últimos veinte años cuando más se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad. Incluso se ha abordado en procesos de divorcio y crisis emocionales (Koenig et al., 2001; Baldacchino & Buhagiar, 2003; Moreira-Almeida et al., 2006).

Variables	n (%)
Religión	
Católico	69 (73)
Evangélico	18 (19)
Espiritista	2 (2)
Ninguna religión, sino espiritual	6 (6)
Importancia de la espiritualidad / religiosidad en su vida	
Poco importante	1 (1)
Importante	16 (17)
Muy importante	76 (82)
Ir a la iglesia / lugar de oración	
Diano	13 (14)
Más de una vez por semana	14 (15)
1 vez por semana	44 (46)
Menos de 1 vez por semana	24 (25)
Los momentos de oración personal	
Si	93 (98)
No	2 (2)

## LA CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

El sueño constituye un estado de suma relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo. Por desgracia, y quizá como consecuencia del ritmo de vida que caracteriza a las sociedades industrializadas, los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad.



## ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Dimensión física

Nutrición

Del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, cómo nos sentiremos en el futuro. Aunque no existe una dieta ideal que pueda aplicarse a todo el mundo, ya que cada individuo tiene necesidades distintas, en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, naturaleza del trabajo que realiza, etc., hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado. Estos nutrientes básicos los incorporamos al organismo cuando comemos alimentos variados, principalmente crudos y frescos.



### Aspectos Objetivos

- Nivel de ingresos
- Educación
- Estado de salud
- Vivienda
- Seguridad social
- Relaciones sociales
- Alimentación
- Vestido



### Aspectos Subjetivos

- Satisfacción con la vida
- Si es feliz con su vida
- Bienestar subjetivo
- Autoestima
- Autoconcepto
- Capacidad de adaptación/ Resiliencia
- Dignidad

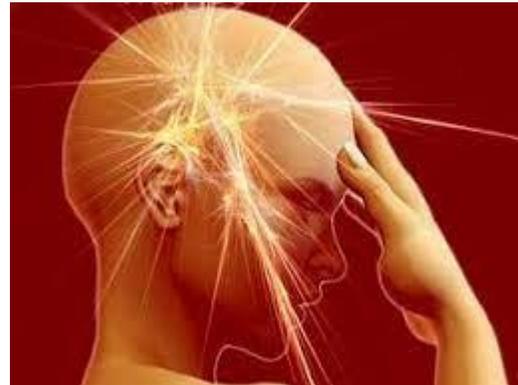


### Aspectos Sociales

- Políticas públicas
- Programas sociales
- Servicios institucionales
- Pensiones no contributivas
- Cuidados

## RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA.

Schwartz (1987) señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada. La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad. Los estudios realizados indican que la práctica de la RD incrementa o estabiliza la temperatura periférica (Fred, 1990), lo cual está asociado con la disminución del arousal simpático.



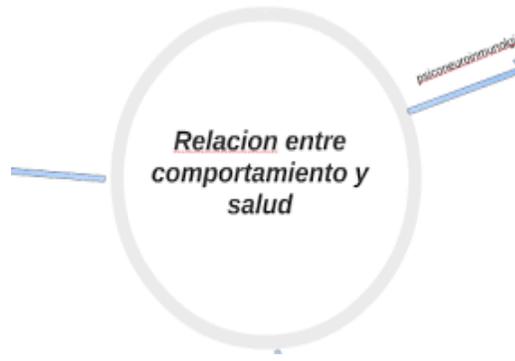
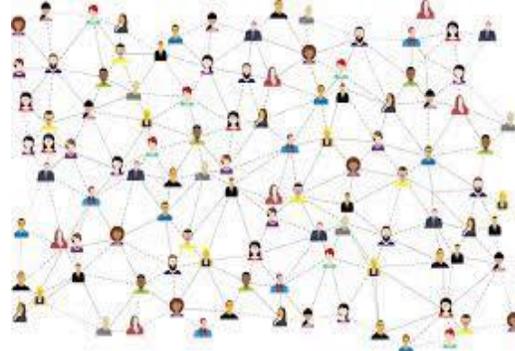
## CONCIENCIA SOMATICA

¿Cuántas horas pasas sentado delante de tu ordenador? ¿Eres consciente de la manera en que estás sentado? ¿Te estresa gestionar varias acciones simultáneas? ¿Repites los mismos gestos a lo largo del día? ¿Adoptas siempre las mismas posturas? ¿Dónde tienes los hombros? ¿Cuál es la posición de tu cabeza? ¿Cuál es el ritmo de tu respiración? Te gustaría mejorar tu lenguaje no verbal?



## DIMENSION SOCIAL

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresada en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales.



## RELACION DE LA CONDUCTA DEL HOMBRE CON SU SALUD.

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.

El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.

Así vemos que la salud puede manifestarse en corto plazo, salud en mediano plazo y salud a largo plazo.



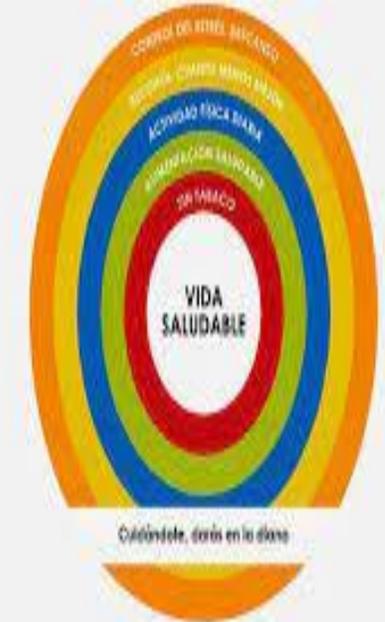
## PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLES,

En la sociedad actual todo se mueve muy rápido y en ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. En este blog tratamos de darte algunos consejos de salud que te ayuden a reflexionar y a mejorar tus hábitos de vida, siempre adaptándolos a tus gustos y preferencias. Y es que, mantenernos saludables va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, y tiene mucho que ver con sencillas acciones que están bajo nuestro control, como por ejemplo hábitos relacionados con la alimentación, el deporte, el sueño o la higiene.

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



¡Cálendete, dadas en la clase

FIN DE LA UNIDAD 4