



Mi Universidad SUPER NOTA

DENISSE VELÁZQUEZ MORALES

CUADRO SUPER NOTA III, IV

PSICOLOGÍA Y SALUD

LILIANA VILLEGAS LÓPEZ

LIC. EN ENFERMERÍA

PRIMER CUATRIMESTRE

PICHUCALCO, CHIAPAS A MARTES 06 DE DICIEMBRE 2022

COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES

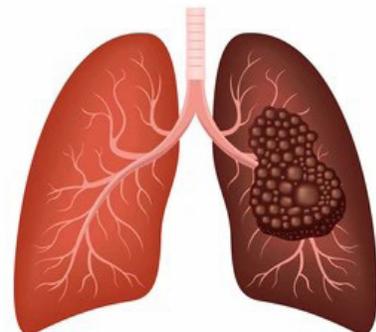


EL CÁNCER ES UNA DE LAS ENFERMEDADES MÁS TEMIDAS

Cáncer El cáncer se considera dentro de la categoría de las enfermedades crónico-degenerativas; es el crecimiento descontrolado de células anormales en el cuerpo, se pueden propagar a otras partes del cuerpo (metástasis).



el tratamiento es un proceso muy doloroso y tiene muchas reacciones, la quimioterapia: las náuseas, el vómito, la pérdida 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 los procedimientos quirúrgicos.



Las conductas saludables estudiadas han sido tan diversas como la participación en programas 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 médico.



Técnicas de recolección de datos: observación y entrevista



La recolección de datos es una de las actividades en donde deben agruparse y se recogen elementos que son importantes relacionados con el estado de salud de la persona.

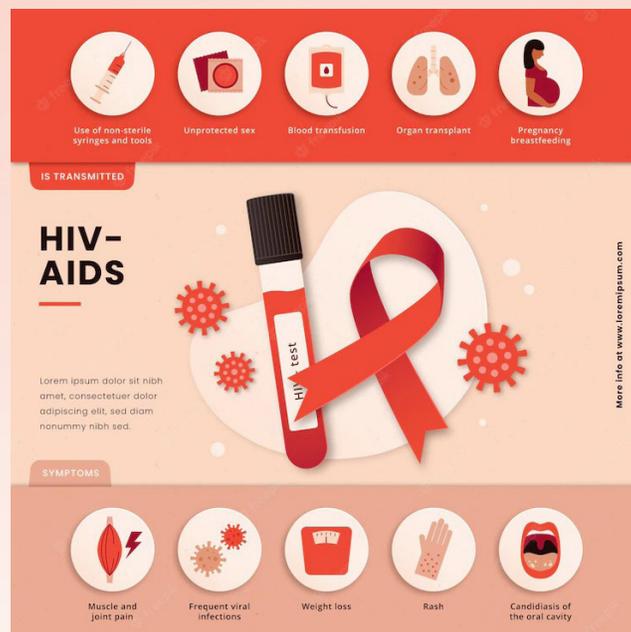
Se realiza a través de la entrevista, encuesta, observación, cuestionarios.

PSICOLOGÍA Y SIDA

Las personas con el VIH pueden mejorar su salud mental: al unirse a un grupo de apoyo, practicar yoga o la respiración profunda para relajarse, dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y mantenerse físicamente activas.

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SIDA

1. Incrementando el grado de información a la población sobre la infección por VIH y las conductas que favorecen su transmisión.
2. Promoviendo conductas sexuales saludables, en especial mediante el uso del preservativo.
3. Favoreciendo la adaptación ciudadana hacia los programas y medidas de prevención de la infección, en particular con las poblaciones más vulnerables.



INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN DIABETES

Disminuir el miedo, la ansiedad, la tristeza y otras emociones negativas que puedan aparecer. La comunicación con su familia, pareja, amigos o compañeros de trabajo sobre lo que te pasa.

Controlar los niveles de estrés para que se no descompensen los niveles de glucosa, mejorar tu calidad de vida física y emocional.



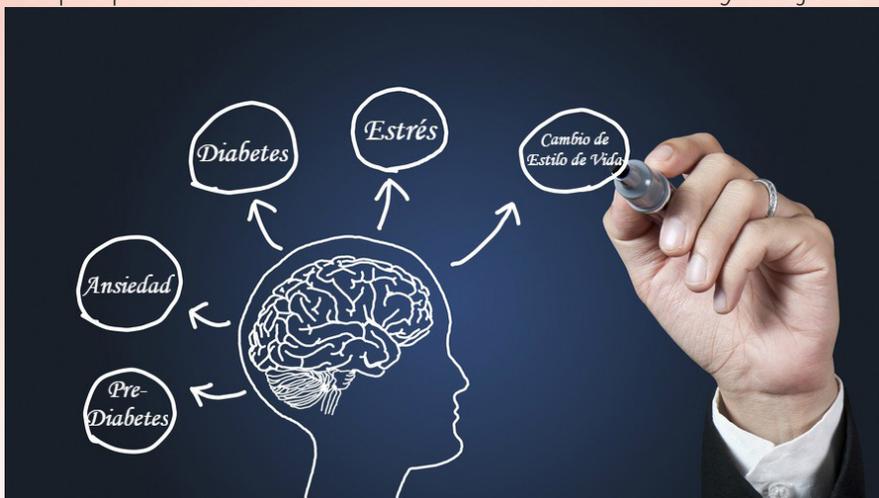
Los enfermos crónicos se enfrentan a un proceso continuo en el que las demandas de adaptación varían a lo largo de las distintas fases de la enfermedad y del ciclo vital. Por su parte, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social son las variables predictoras de la adaptación psicosocial a las enfermedades crónicas.

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.

La técnica consiste en enseñarla a la persona que tome conciencia plena y total de los pensamientos, emociones y sensaciones del momento presente sin hacer juicios.

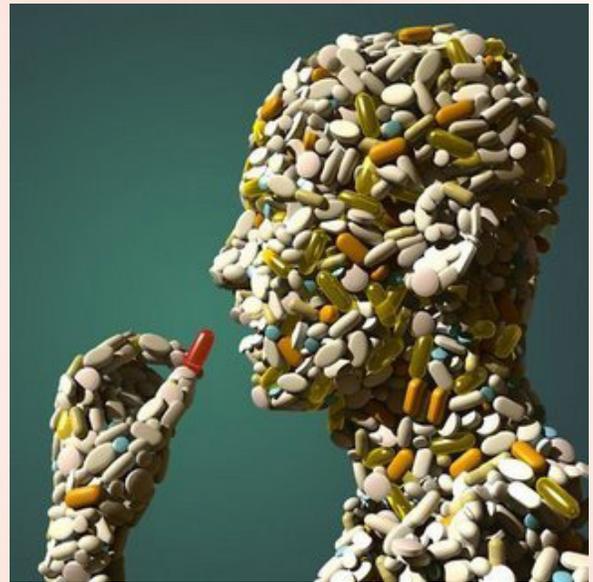
La Terapia Cognitiva Mindfulness es un modelo psicoterapéutico con muy buenos resultados en el contexto del estrés crónico, aliviándola ansiedad y depresión, y reduciendo el distrés emocional, con el propósito de crear un nuevo estilo de vida y mejorar la salud del individuo



HIPOCONDRIA: PRESENTACIÓN CLÍNICA

La hipocondría es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad.

La hipocondría puede llevar a la depresión, porque no se llega a un diagnóstico que tranquilice. Para salir del problema, se insiste siempre por el mismo camino: conseguir un diagnóstico y un tratamiento médico adecuado.



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E HIPERTENSIÓN



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.

A medida que un sujeto se va haciendo mayor, incrementa la probabilidad de sufrir una cardiopatía isquémica.

EXPLICACIONES Y PLANTEAMIENTOS TERAPÉUTICOS PSICOLÓGICOS 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.



IMPACTO PSICOLÓGICO DEL COVID-19

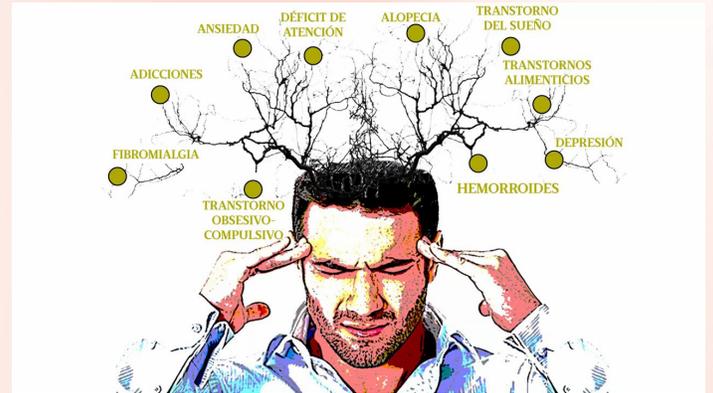
Durante la pandemia de la COVID-19, quizás sientas estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad.

Es posible que empeoren los trastornos de salud mental, que incluyen la ansiedad y la depresión.

La pandemia de COVID-19 ha afectado a millones de estudiantes de todas las edades y en todos los países.

La pandemia por la COVID-19 ha traído consigo una serie de afectaciones en diferentes sectores sociales, tanto económicos, sociales y evidentemente, de salud.

Los factores que contribuyen al desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión, insomnio entre otros, se encuentran el factor etario, el contexto social y relaciones interpersonales, la falta de capacitación, el nivel de exposición a pacientes contagiados entre otros.



INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN COVID-19



el tratamiento de los síntomas siguiendo las indicaciones médicas.

Lavado de manos.



UNIDAD IV: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Variables físicas

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.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Actividad física diaria

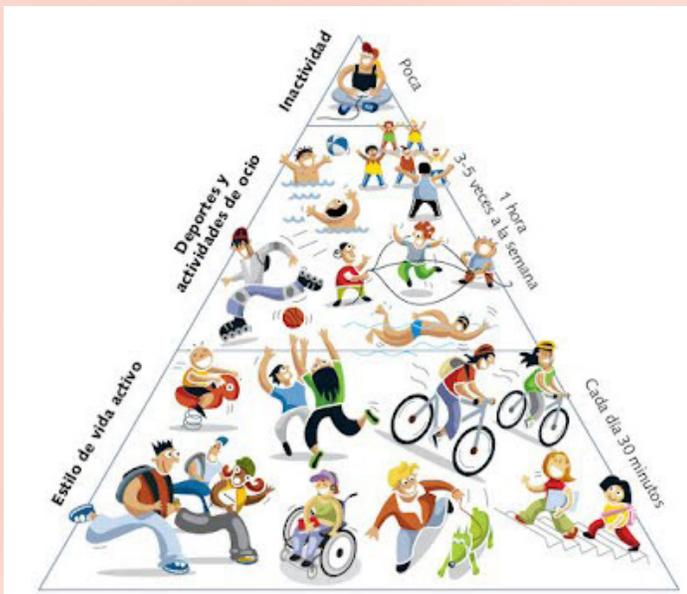
La OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable.

la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola.

La actividad física también ayuda a: Mantener el peso. Reducir la presión arterial alta. Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer. Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección. Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas. Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.



VARIABLES PSICOLÓGICAS

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.

siempre se ha considerado como estilo de vida saludable una práctica frecuente de actividad físico-deportiva, una alimentación sana y equilibrada, una ingesta moderada de alcohol y la ausencia de consumo de tabaco y drogas.



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.



Koenig (2008) planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad (laicidad):

1. Versión tradicional-histórica de espiritualidad Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.
2. Versión moderna de espiritualidad Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional.
3. Versión tautológica moderna de espiritualidad es similar a la anterior (versión moderna) se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos. Este concepto de espiritualidad incluye no sólo indicadores religiosos tradicionales

o una búsqueda de lo sagrado, sino también estados psicológicos positivos como propósito y significado de la vida, la conexión con los demás (la calidad de apoyo social), tranquilidad, armonía y bienestar. Se define como versión “tautológica” porque incluye indicadores de salud mental en la definición de espiritualidad, lo que asegura una confirmación positiva entre estas dos variables.

4. Versión clínica moderna de espiritualidad Esta versión se caracteriza porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructor de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición.

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.

La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino al buen funcionamiento diurno.



Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida.

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. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales.

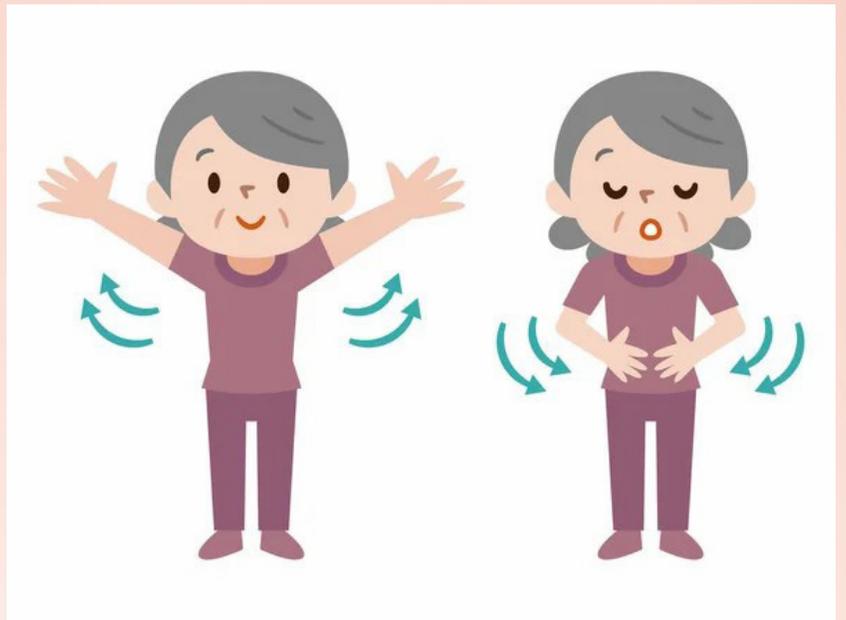
Ejercicio físico Existen evidencias contundentes acerca de que la práctica regular de ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional, además de que retrasa el envejecimiento.



Respiración

La respiración es una manifestación conductual fundamental del estado psíquico y fisiológico de los seres humanos, que marca el comienzo y el final de la vida.

la función fisiológica de intercambios de gases a nivel del metabolismo celular (fijación de oxígeno, eliminación de dióxido de carbono, mantenimiento del equilibrio ácido-base).



Conciencia somática

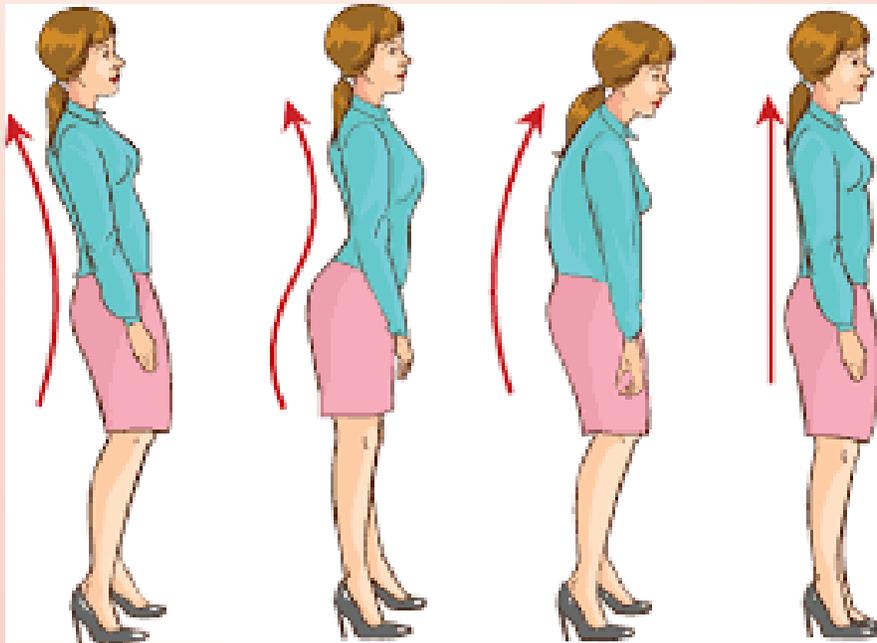
Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema nervioso.

Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez se traduce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración.

Sin embargo, existe la posibilidad de revertir este proceso, con un enfoque somático del cuidado del cuerpo y de la relación cuerpo-mente.

Las posturas y las emociones negativas que surgen de esta situación, pueden convertirse en placer, vitalidad, motivación, creatividad, comunicación e implicación para un cambio positivo y la mejora de nuestras acciones.

La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculoesquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.



Dimensión social

Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas, para lo que son esenciales la existencia de otros con conciencia de sí mismos, el lenguaje y la intención de comunicar.

Es un componente esencial para la vida y el desarrollo humano al resultar imposible ser humano en solitario.

Relación 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.

Promoción de estilos de vida saludables

En este blog tratamos de darte algunos consejos de salud que te ayuden a reflexionar y a mejorar tus hábitos de vida.

¿Qué entendemos por salud?

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.



7 consejos de salud:

- 1. Cuida tu alimentación** Ya lo hemos visto en artículos como “Los beneficios efectos en la salud de una dieta equilibrada: “somos lo que comemos”. Y es que, alimentarnos forma adecuada tiene un gran impacto en nuestra calidad de vida: significa aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento óptimo y, además, nos ayuda a mantenernos en nuestro peso, lo que reduce el riesgo de enfermedades como la obesidad,



2. El alcohol, ¡ten cuidado!
Los efectos tan nocivos que tiene el abuso de esta sustancia que, además, está asociada a más de 200 patologías y al desarrollo de trastornos mentales y del comportamiento.



3. Deja de fumar

El tabaquismo está vinculado a numerosas patologías, desde las cataratas oculares hasta el cáncer, Si fumas, debes ser consciente de que, además de estar dañando gravemente tu salud, también estás perjudicando la de los que te rodean, pues inhalan el humo de los cigarrillos y todas sus sustancias tóxicas de forma pasiva.

4. Haz deporte, ¡muévete!

Practicar diariamente una actividad física moderada y a largo plazo, como puede ser caminar a buen ritmo durante 30 minutos, tiene numerosos beneficios para la salud.



5. Cuida tu higiene

Aunque no puedas verlos, todo lo que te rodea está lleno de microorganismos y algunos de ellos son capaces de originar enfermedades. Por eso es muy importante mantener una buena higiene personal y limpieza del hogar.



6. Duerme bien Todas las funciones de nuestro organismo se ven afectadas por la falta de sueño: desde el sistema hormonal, el inmunitario o el respiratorio hasta la presión arterial o la salud cardiovascular.

7. ¡No te olvides de tu salud mental!

La salud mental y la física están estrechamente vinculadas, pues si una no es buena repercutirá negativamente en la otra y viceversa.

Hoy en día sabemos que el estrés está asociado a un estilo de vida menos saludable, propiciando adicciones al tabaco y al alcohol, y una peor alimentación.

Es muy importante que te preocupes de cuidar tu mente tanto como tu cuerpo.

