



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Rosa Mendez Gonzalez*

*Nombre del tema: Unidad 3 y 4*

*Parcial: Primero*

*Nombre de la Materia: psicología y salud*

*Nombre del profesor: Liliana Villegas*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. enfermería*

*Cuatrimestre: Primero.*



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

El cáncer se considera dentro de la categoría de las enfermedades crónico-degenerativas; su aparición se asocia con características biológicas de las personas, sus estilos de vida, con el aumento de la esperanza de vida al nacer y con otras condiciones propias del desarrollo.

## TRATAMIENTOS Y SUS REACCIONES



La quimioterapia: las náuseas, el vómito, la pérdida de la energía, del cabello, del color de la piel.



La radioterapia: el dolor



cirugía: la desfiguración y las cicatrices ocasionadas por los procedimientos quirúrgicos.

Psicología y sida:  
Los siguientes factores pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental:  
Cambios importantes en la vida, como la muerte de un ser querido o la pérdida de un empleo  
Experiencias de vida negativas, como abuso o trauma  
Factores biológicos que afectan los genes o la química cerebral  
Antecedentes familiares de problemas 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 de una persona.

En las personas con el VIH, la infección por el VIH y las infecciones oportunistas afines pueden afectar el cerebro y el sistema nervioso. Esto puede causar cambios en la forma en que una persona piensa y se comporta. Además, algunos medicamentos que se usan para tratar el VIH podrían tener efectos secundarios que afectan la salud mental de una persona



**Sentir ansiedad o estrés**



**Sentir una tristeza persistente o sensación de vacío**



**¿Las señales de alerta de un problema de salud mental?**

Los cambios en cómo se siente o actúa una persona pueden ser una señal de alerta de un problema de salud mental.

**Perder el interés en actividades que suelen ser agradables.**



**Tener pensamientos suicidas**



¿Qué deben hacer las personas con el VIH si necesitan ayuda para tratar un trastorno de salud mental?

Las personas con el VIH pueden hablar con su proveedor de atención médica para informarle cómo se sienten. Además, pueden informarle si tienen problemas de uso de drogas o de alcohol.

El proveedor de atención médica determinará si alguno de sus medicamentos contra el VIH podrían estar afectando su salud mental. También puede ayudarles a las personas con el VIH a encontrar un proveedor de atención de salud mental como un psiquiatra o terapeuta



La intervención preventiva en el ámbito del sida tiene como objetivo eliminar o disminuir el riesgo de aparición del VIH para toda la población, intentando:

a) promover habilidades y comportamientos que eviten o disminuyan el número de nuevas infecciones (prevención primaria)



b) favorecer que las personas portadoras del VIH retrasen en la medida de lo posible el periodo sintomático del sida (prevención secundaria)



c) lograr que los enfermos que han desarrollado la enfermedad gocen de una buena calidad de vida y del apoyo social y sanitario adecuado (prevención terciaria)



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.



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.

Hay que señalar que los enfermos hipocondriacos graves no suelen ir a la consulta del médico, precisamente por el miedo a que les diagnostiquen una enfermedad. Es difícil para muchos enfermos hipocondriacos aceptar que sus problemas son psicológicos, y van peregrinando de médico en médico intentando buscar a alguno que les haga caso.

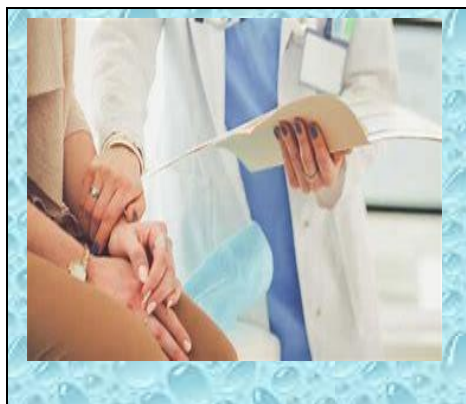


### Tratamiento

Una vez que se detecta que un paciente es hipocondríaco y que accede al tratamiento. Se definen claramente con el paciente los objetivos de la terapia, que son que pierda la angustia y el miedo a la enfermedad que teme para poder retomar el sentido de su vida.

El tratamiento básico consiste en perder el miedo a estar enfermo.

También hay que enfrentar el miedo a la enfermedad y a la muerte. Para ello se comienza un trabajo de desensibilización ante la enfermedad y la muerte de forma que se sitúe el miedo que causan al paciente en términos razonables.



El paciente puede entonces comenzar a reinterpretar sus sensaciones corporales y sentir también aquellas que son agradables o neutras y su cuerpo deja de ser una fuente de dolor o temor y se puede convertir en un generador de placer y confianza.



Finalmente se trabaja para que el paciente pueda enfrentar con éxito otros problemas que aparecen en su vida cotidiana: toma de decisiones difíciles, como cambio de trabajo, separaciones, problemas de relación, etc.

## Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

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>.

Dentro de la clasificación de factores de riesgo susceptibles de ser modificados, se puede incluir la dislipidemia, la cual consiste o bien en una alteración del metabolismo de los lípidos (dislipidemia endógena), o bien está en función de la dieta (dislipidemia exógena). La hipertensión arterial es considerada como otro factor de riesgo primario modificable, se asocia con un mayor número de muertes debidas a enfermedades coronarias.

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. En esta progresión, la edad en la que se produce mayor incidencia de enfermedades es entre los 50 y 65 años.<sup>2</sup> En cuanto al sexo del sujeto, parece ser que los estrógenos tienen un papel protector para las mujeres, retardando la aparición de la enfermedad cuando ningún otro factor hace acto de presencia



Impacto psicológico 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

Las intervenciones psicológicas en crisis tienen como objetivo minimizar los daños psicológicos y proveer asistencia durante la prevención y el control de la epidemia, intentando evitar así problemas posteriores como el estrés post traumático.

Un aspecto importante para considerar en función de incorporar para intervenciones futuras es que se encontró que la información específica y actualizada sobre la salud (p. Ej., tratamiento, situación de brote local) y medidas de precaución específicas como higiene de manos y uso de una mascarilla) se asociaron con un menor impacto psicológico del brote y menores niveles de estrés, ansiedad, y depresión

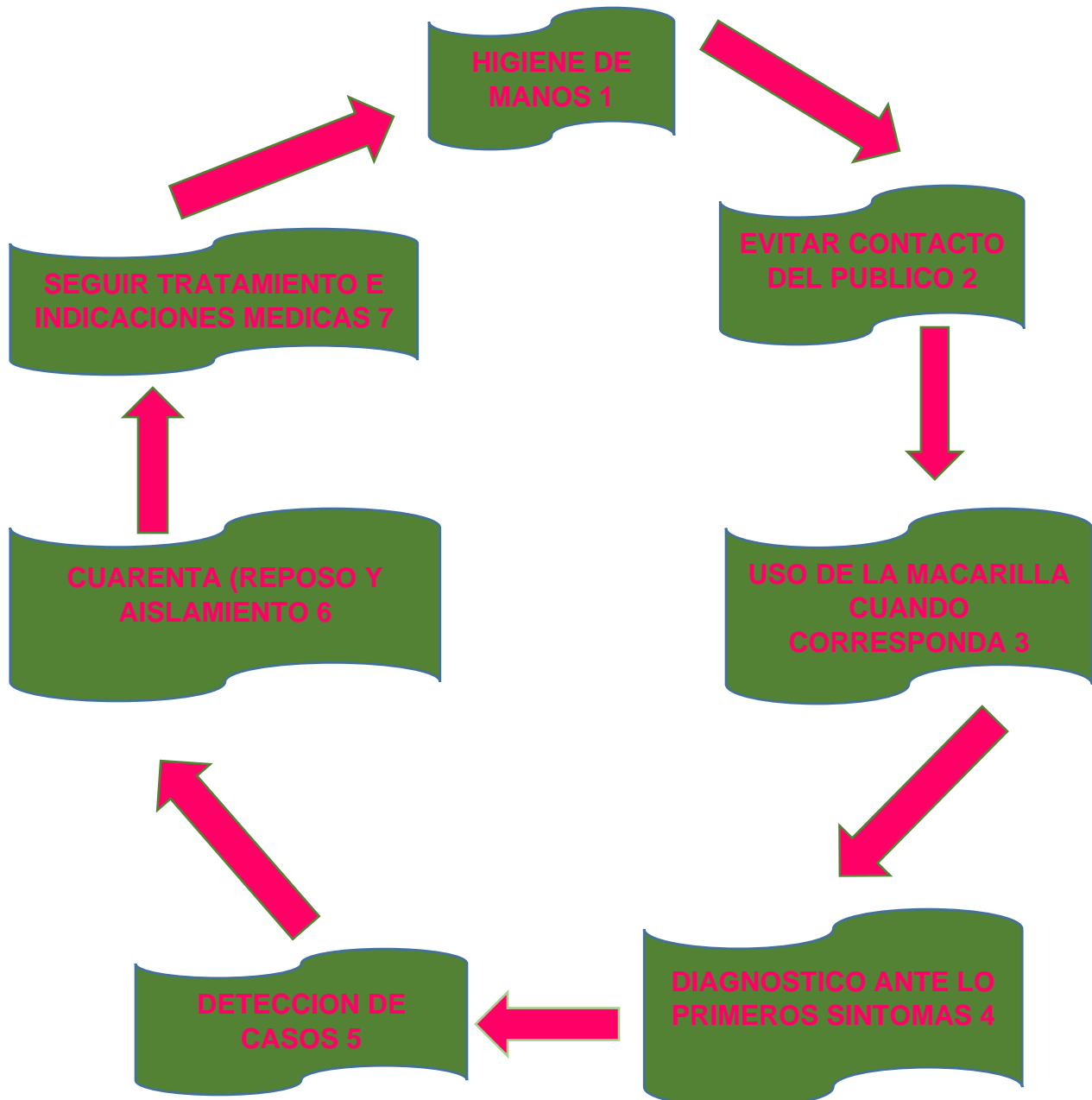
En pacientes con neumonía por coronavirus, reporta cuatro niveles de atención que podían ayudar a la priorización de la atención:

- 1) pacientes con síntomas severos, personal médico de choque investigadores y personal administrativo,
- 2) pacientes con sintomatología mediana, contactos cercanos, pacientes sospechosos o que ingresan con fiebre para tratamiento.
- 3) personas relacionadas con los grupos 1 y 2, como miembros de la familia, colegas o amigos, rescatistas
- 4) personas en áreas afectadas, grupos vulnerables o público en general.





Por último, si se ha detectado la presencia del virus en las personas comienza la realización del tratamiento que está vinculado nuevamente a conductas delimitadas y específicas como reposo y aislamiento y el tratamiento de los síntomas siguiendo las indicaciones médicas.



## LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

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



Una práctica de actividad física-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. En este sentido, diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol.

### La actividad física también ayuda a:

**Mantener el peso.**



**Reducir la presión arterial alta.**



**Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas.**



**Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.**



**Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardiaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.**



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.

Desde el punto de vista fisiológico, en el sueño se han descrito dos estados distintos bien definidos por sus parámetros fisiológicos: el sueño de ondas lentas y el sueño de movimientos oculares rápidos.



## 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.



La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. Así, el de envejecimiento puede retrasarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día. Por ejemplo, a mayor edad, necesitamos incorporar mayor cantidad de vitamina D

## Respiración

La regulación respiratoria es esencial para mantener la salud psicofísica. A través de una multiplicidad de trabajos experimentales se ha comprobado que el proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento. 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.

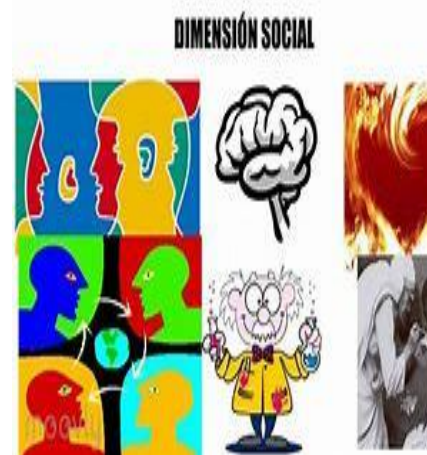


La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal: los sentidos y el movimiento, el sistema nervioso y la estructura musculo-esquelética y otras muchas funciones corporales que participan en este proceso.



La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejoría influenciara los diferentes aspectos de nuestro ser.

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.



## 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

¿qué horas de sueño son las adecuadas?

Las recomendaciones generales dependen de la edad y son las siguientes:

Recién nacidos de hasta 3 meses: 14-17 horas.

Bebés de hasta 11 meses: 12-15 horas.

Niños de hasta 2 años: 9-15 horas.

Niños de hasta 5 años: 10-13 horas.

Niños de hasta 13 años: 9-11 horas.

Adolescentes de hasta 17 años: 10 horas diarias.

Adultos: 7-9 horas diarias.

Adultos mayores de más de 65 años: 7-8 horas diarias.





