

UDS

Nombre de la alumna: yusari Raymundo morales

Nombre de la materia: psicología y salud

Nombre del tema: super nota

Nombre del profesor: Laura yaquelin López Hernández

Nombre de la licenciatura: enfermería

Semestre: segundo

Fecha de inicio: lunes, 21 de noviembre 2022

Fecha de entrega: martes, 6 de diciembre 2022

3.2 MODELOS DE COGNICION SOCIAL

...Morbilidad y Mortalidad de un país...

Las conductas de 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

La morbilidad es un indicador de personas que se enferman en determinado lugar no importando sus condiciones de vida

La mortalidad permite conocer las condiciones de vida de un país o región.



3.4 MODELO DE CREENCIAS EN SALUD (MCS)

... creencia en la salud...

Así como para luchar contra las enfermedades además del desarrollo de las ciencias sociales y del conocimiento de que los aspectos médicos no eran suficientes para explicar el complejo fenómeno de la salud enfermedad, el modelo de creencias sobre la salud el modelo plantea que la disposición de una persona para adoptar una conducta de salud, estará determinada por dos factores **la percepción susceptible a enfermar y la severidad percibida de las consecuencias de la enfermedad**

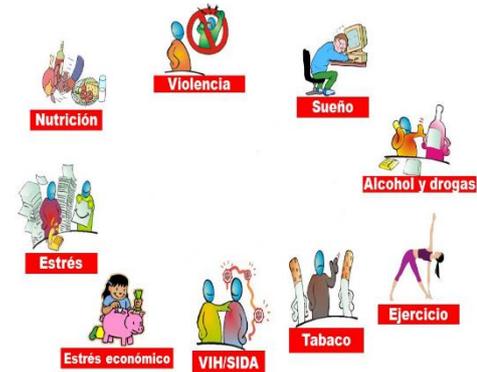
A pesar de ser uno de los más modelos más utilizados adolece de varias fallas no incorpora variables cognitivas que son alta mente predictivas en conductas en otro modelo la conducta o la presión social y la percepción de control sobre la ejecución de la conducta.



3.7 MODELOS DE TEORICOS SOBRE LA ADQUISICIÓN Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE PREVENCIÓN

.. Conductas de prevención en la salud.

influyen en la adopción de comportamiento de prevención y de riesgo del sida, el comportamiento humano determinantes personales, que incluyen factores cognitivos, efectivos y biológicos la conducta y el ambiente el modelo de creencias en salud. La decisión de adoptar conductas preventivas por VIH, y el esfuerzo y la persistencia que la persona pondrá en su ejecución, la población acerca de su conocimiento que lleva al riesgo que conlleva al sexo sin protección. La información sobre los hábitos de salud y las enfermedades como beneficio de realizar comportamientos saludables, o bien, como en las perdidas o daños como consecuencia de hábitos nocivos. Las conductas de salud son conductas en la que toma parte de un individuo, cuando goza de una buena salud, con el propósito de prevenir la enfermedad estas incluyen un amplio abanico de conductas, desde dejar de fumar, perder peso, hacer ejercicio, hasta comer adecuadamente



3.9 TERAPIA COGNITIVA, MINDFULNESS Y DIABETES

. Terapia conductual.

una persona con diabetes puede reaccionar ante la subida de la glucosa diciendo “soy un fracaso” 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, en gran parte depende la percepción, una cualidad de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, la cualidad propia de cualquier ser humano pero que ha sido motivo de estudio principalmente en la patadigma oriental. La

terapia cognitiva basada en mindfulness es ayudara a los pacientes en la reestructuración de las situaciones adversas y estresantes de sus vidas, cuando se tiene diabetes tipo 2, los niveles de azúcar pueden disminuir por demasiada medicación o insulina, y puede convertirse en una causa común de estrés el nivel bajo de azúcar en sangre, estas respuestas hormonales al azúcar bajan en sangre puede durar de 6 a 8 horas, durante el tiempo de el azúcar en la sangre y que se vuelva difícil de controlar.



4.5 LA CALIDAD DE SUEÑO COMO UN FACTOR RELEVANTE DE LA CALIDAD DE VIDA

Trastornos de sueño

la calidad de sueño no solo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, si no al buen funcionamiento, el sueño se puede definir como un estado funcional, reversible. Durante la mayor parte de la vida el sueño de ser humano se ajusta a un ritmo cardiaco de 24 horas coincidiendo con la noche, aunque este ritmo no caracteriza todo el ciclo vital. El trastorno de sueño son afecciones que provocan cambios en la forma de dormir, un trastorno del sueño puede afectar tu salud, seguridad y calidad de vida en general, la falta de sueño puede afectar tu capacidad para conducir con seguridad y aumentar el riesgo de otros problemas de salud.



4.6 ESTRATEGIAS DEMEGORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Nutrición

La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, el envejecimiento puede tratarse o acelerarse en función de los nutrientes que incorporamos día a día, la mayor cantidad de vitamina D (a través de la lonche y vegetales)



Ejercicio físico

El ejercicio constituye un factor protector de la salud física y emocional tanto el ejercicio ocasional como el sostenido producen un mejoramiento del humor, disminuye la disminuye la deserción y la ansiedad. Existen dos tipos fundamentales de ejercicio: el aeróbico, basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares que comprende actividades tales como caminar, andar en bicicleta, correr y nadar y el anaeróbico, como levantar pesas, el ejercicio físico contribuye en casi todos los casos. El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos que gasta energía extra.



4.7 RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O PROFUNDAS

Respiración profunda

La ventaja es que se le puede utilizar en cualquier situación para inducir estado de tranquilidad, además está vinculada psicológicamente con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma alto nivel de actividad mental y física y ausencia relativa de estresores, se ha demostrado que esta respiración puede ayudar cuando se sufre de dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos. La respiración profunda es una simple, pero potente técnica de relajación es fácil de aprender se puede practicar en cualquier lugar y proporciona una manera rápida de mantener



4.8 CONCIENCIA SOMÁTICA

Educación somática

Es un campo que emplea herramientas integrales centradas en el cuerpo para ayudar a las personas a lograr la integración y la transformación de uno mismo a través de su movimiento y de determinadas prácticas de sensibilización destinadas a promover el bienestar psico-físico. La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan al cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal los sentidos y movimientos, el sistema nervioso y la estructura musculo- esquelética y otras más funciones corporales. 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 movimiento a partir del del conocimiento de las sensaciones internas que surgen en nuestro cuerpo el enfoque somático dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo. En este proceso no se trabaja directamente con los síntomas del dolor o si no causas, en este caso, una organización del movimiento defectuosa y se estimula el sistema nervioso para que reestablezca el equilibrio.

