



Mi Universidad
PSICOLOGÍA Y SALUD

Nombre del Alumno: *Keren Magaly Sánchez Antonio*

Nombre del tema: *Cuadros Sinópticos “UNIDAD III Y UNIDAD IV”*

Parcial: *I ro*

Nombre de la Materia: *Psicología y Salud*

Nombre del Profesor: *Luis Ángel Galindo Arguello*

Nombre de la Licenciatura: *Enfermería*

Cuatrimestre: *I ro “C”*

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

MODELOS DE COGNICIÓN SOCIAL Y ADHERENCIA TERAPÉUTICA EN PACIENTES CON CÁNCER

Enfermedad crónico-degenerativa

El paciente con cáncer requiere recibir un tratamiento certero y oportuno,

Presenta una serie de respuestas emocionales que pueden verse afectadas por las características del tratamiento específico

Es esencial que el personal de salud se encuentre en la mejor disposición para proporcionar información acerca de las molestias que ocasiona la enfermedad

MODELOS DE COGNICIÓN SOCIAL

Conductas de salud definidas como "cualquier actividad realizada por una persona que la cree saludable.

Factores sociocognitivos que se refieren a como los individuos dan sentido a las situaciones sociales y se concentran en las cogniciones individuales

MODELO DE CREENCIAS EN SALUD (MCS)

La OMS, creada para promover el desarrollo sanitario, a luchar contra las enfermedades desarrollo de las ciencias sociales

Tres dimensiones básicas para analizar cualquier episodio de enfermedad:

1. percepción de la susceptibilidad y/o vulnerabilidad ante la enfermedad
2. Percepción del grado de amenaza de la enfermedad
3. Percepción de los beneficios

MODELOS TEÓRICOS SOBRE LA ADQUISICIÓN Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE 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

Una actuación preventiva eficaz debería influir sobre:

1. Información
2. Motivación
3. Habilidades conductuales

Variables que anteceden y suceden a las conductas de salud; variables predisponentes, facilitadoras y reforzantes.

En este modelo, la autoeficacia se considera una habilidad más que se debe adquirir

Algunos autores la consideran como una variable motivacional indispensable para poner en práctica las diversas habilidades anteriormente citadas.

COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SIDA

Intervención preventiva

Tiene como objetivo eliminar o disminuir el riesgo de aparición del VIH para toda la población

Este propósito se puede alcanzar de tres formas:

1. Incrementando el grado de información a la población sobre el VIH.
2. Promoviendo conductas sexuales saludables
3. Favoreciendo la adaptación ciudadana hacia los programas y medidas de prevención.

INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN DIABETES

El carácter crónico de determinadas enfermedades constituye ser analizado de forma independiente

Tanto el estado de enfermedad crónica como las características propias de cada enfermedad plantean demandas específicas de apoyo social

La mente humana es una mezcla de cosas neurales, corpóreas e incluso extracorpóreas.

Determina, a su vez, las actitudes y conductas de las personas próximas al enfermo.

ENFERMEDADES CARDIO-VASCULARES

Se caracteriza por tener una etiología multifactorial

Incluyen características fijas del sujeto, como pueden ser la edad, el sexo y la historia familiar

Los factores psicosociales que representan un riesgo para la enfermedad

Se encuentran varios tipos de personalidad asociados a las cardiopatías: Patrón A, Patrón H y Patrón D.

COMPRESIÓN DE LAS ENFERMEDADES

HIPOCONDRIA: PRESENTACIÓN CLÍNICA

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.

Para salir del problema, se insiste siempre: conseguir un diagnóstico y un tratamiento médico adecuado.

Las enfermedades que más suelen temer son el cáncer, el sida o las enfermedades del corazón.

IMPACTO PSICOLÓGICO DEL COVID-19

Especialistas reportan una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población, incluyendo efectos en la salud mental

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 problemas posteriores.

Estos estados y conductas pueden dar pie a problemas en salud mental pública; reacciones de angustia, y de comportamientos riesgosos para la salud, aislamiento social y trastornos específicos.

IMPACTO PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES DE LA SALUD

El personal de salud se ha visto afectado psicológicamente tras la constante exposición a esta enfermedad, prolongadas jornadas laborales y el deterioro tanto físico como mental.

Se desarrollan 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.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

VARIABLES FÍSICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable.

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

Incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

VARIABLES PSICOLÓGICAS

Los programas de intervención psicosocial deberían poner de relieve y ayudar a tomar conciencia de que un esfuerzo personal por mejorar el estilo de vida.

La necesidad de disponer de instrumentos que permitan detectar y diagnosticar de la forma más eficiente, económica y ajustada los casos que demandan una atención preventiva

VARIABLES SOCIALES

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.

Los determinantes sociales de la salud (DSS) son "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".

VARIABLES ESPIRITUALES

Se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad.

Versión tradicional-histórica de espiritualidad

Versión moderna de espiritualidad

Versión tautológica moderna de espiritualidad

Versión clínica moderna de espiritualidad

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Dimensión física

- Nutrición
- Ejercicio físico
- Respiración

Dimensión social

Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas.

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 objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

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

El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a estas.

7 consejos de salud!

1. Cuida tu alimentación
2. Con el alcohol, ¡ten cuidado!
3. Deja de fumar
4. Haz deporte, ¡muévete!
5. Cuida tu higiene
6. Duerme bien
7. ¡No te olvides de tu salud mental!

CONCLUSIÓN

Existe una relación estrecha entre estilo de vida saludable y la mente debido a los factores principales; la alimentación, el ejercicio físico, el sueño, estado emocional, relaciones ambientales, etc.

Problemas como las enfermedades crónicas, se dan debidos a causas múltiples (factores psicológicos, sociales, culturales y medioambientales), requieren un manejo diferente al de los estados mórbidos agudos, cuya principal característica es la de ser producidos por agentes patógenos específicos. El modelo biomédico presenta numerosas ideas en cuanto a la conceptualización de los estados crónicos. Este modelo asume que la enfermedad puede ser explicada en términos de variables biológicas, que la conducta social no tiene espacio en ella y, en su extremo, que las anormalidades conductuales se reducen a procesos somáticos, biomédicos o neurofisiológicos.

La percepción de que una enfermedad tiene consecuencias negativas y la preocupación por esta lleva a la implementación de comportamientos saludables.

La Promoción de la Salud se conceptualiza como el fomento de los hábitos que protegen y mejoran la salud. Los determinantes en la salud, la biología humana, el ambiente, los estilos de vida y la organización de los sistemas de salud, para Lalonde (1986) tiene como factores condicionantes de la salud cuatro dimensiones, que son estilos de vida y conductas de la salud, medio ambiente, biología y sistemas de asistencia sanitaria, los estilos de vida y conductas de salud, tienen en cuenta el consumo de drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducción de riesgo y mala utilización de los servicios sanitarios.

La participación de la comunidad es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud en cualquier ámbito. En ese mismo orden de ideas la OMS define los estilos de vida saludable “como una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables determinados por la interacción entre las características personales, individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socio-económicas y ambiental promover estilos de vida saludables y reducir riesgo para la salud es producto en primer lugar del estilo de vida, y luego de lo biológico, lo ambiental y los sistemas de cuidados para la salud respectivamente”.

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

BIBLIOGRAFÍA

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009

<https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>

<https://www.redalyc.org/journal/4975/497563255009/html/>

Dra. Rosa Molina Ruiz. *“Una mente con mucho cuerpo: entiende tus emociones y cuida de tu salud mental.”* 1.^a edición, octubre de 2021

Antología “Psicología y Salud”, Universidad del Sureste.