



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Morales Pérez Paola

Nombre del tema: Los estilos de vida saludables y Comprensión de enfermedades

Parcial: I

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

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
 - no reducir involuntariamente nuestras actividades
- práctica de actividad físico-deportiva
 - objetivos esenciales en la política educativa
 - La actividad física regular es importante para la buena salud
 - en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable
 - La mayor parte del peso se pierde al comer menor cantidad de calorías
 - mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable
 - la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes
 - La actividad física también ayuda a
 - Mantener el peso
 - Reducir la presión arterial alta.
 - 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 espirituales

- ha ido cobrando cada vez más importancia
 - excedió los límites de la religión y de la moral
 - Modelos de espiritualidad en salud
 - Versión tradicional-histórica de espiritualidad
 - puede ser estudiada usando los métodos de investigación de las ciencias sociales y conductuales
 - pueden ser identificadas a través de medidas de participación religiosa
 - es entonces un constructo completamente separado de las medidas de salud mental o física
 - Versión moderna de espiritualidad
 - Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradiciona
 - conceptualiza la comparación de la salud mental y física
 - "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos"
 - Versión tautológica moderna de espiritualidad
 - se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos
 - incluye no sólo indicadores religiosos tradicionales o una búsqueda de lo sagrado
 - incluye estados psicológicos positivos como propósito y significado de la vida
 - Versión clínica moderna de espiritualidad
 - el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental
 - se considera espiritual incluso lo agnóstico y lo ateo

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

- Nutrición
 - no existe una dieta ideal
 - La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico
 - hay más de 40 nutrientes que son básicos para mantener un estado de salud equilibrado
- Ejercicio físico
 - constituye un factor protector de la salud física y emocional
 - El estrés agudo o crónico se reduce
 - producen un mejoramiento del humor
 - disminuyen la depresión
 - la ansiedad e incrementan el sentimiento de vigor
- Respiración
 - es esencial para mantener la salud psicofísica
 - es una manifestación conductual fundamental del estado psíquico y fisiológico
 - es la única de carácter autonómica que puede colocarse fácilmente bajo control voluntario
 - hay que distinguir dos aspectos importantes
 - referente a los biomecanismos
 - la inspiración
 - la exhalación
 - la retención
 - la función fisiológica
 - fijación de oxígeno
 - eliminación de dióxido de carbono
 - mantenimiento del equilibrio ácido-base

La calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida

- suma relevancia para el ser humano
 - pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo
 - los trastornos del sueño suponen una de las alteraciones más preocupantes en la actualidad
 - Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño
 - La calidad de sueño no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche
 - Perspectiva comportamental del sueño
 - se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico
 - incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa
 - cambios de actividad en el sistema nervioso
 - Subtopic 4
 - Tiempo circadiano
 - el sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas
 - No obstante, entre los jóvenes a menudo resulta común la desorganización a dando lugar a un exceso o un defecto de sueño
 - en especial las mujeres de mediana edad y las personas ancianas

Promoción de estilos de vida saludables

- Tener salud no es solo no presentar enfermedades
 - gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos
 - Practicar diariamente una actividad física moderada
 - tiene numerosos beneficios para la salud
 - te ayuda a mantenerte en tu peso
 - Favorece la calidad del sueño.
 - Reduce el riesgo de muerte prematura
 - Aumenta la autoestima y mejora la depresión
 - Cuida tu higiene
 - Duerme bien
- El poder del autocuidado
 - es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud
 - prevenir enfermedades, mantener la salud
 - hacer frente a las enfermedades y discapacidades
 - con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica

Comprensión de las enfermedades

Pacientes con cáncer

es una de las enfermedades más temidas

- se debe de enfrentar si el tratamiento funcionara o no
 - Quimioterapia — las náuseas, el vómito, la pérdida de la energía, del cabello, del color de la piel
 - Radioterapia — el dolor
 - Cirugía — La desfiguración y las cicatrices ocasionadas
- ademas de los efectos secundarios — Incluso intentara abandonar el tratamiento

- se le debe de dar un tratamiento certero y oportuno
- se debe de tomar en cuenta sus creencias
 - Sera clave para su comportamiento
 - Y se vera como maneja las indicaciones dadas
- Debe de apegarse a las indicaciones — tal vez cambiar su estilo de vida
 - se tomara en cuenta sus reacciones emocionales — Es una parte fundamental
 - se le debe informar de la mejor manera los procedimientos que tendra
 - Es esencial dar una informacion grata
 - se debe mencionar las ventajas que tendran, asi como los efectos que conllevara

Modelos de cognición social

Las conductas de salud fueron definidas por Kasl y Cobb en 1966

- Las conductas saludables estudiadas
 - son diversas para programas de ejercicio y alimentacion saludables
 - se unifican a investigaciones
 - estudios para conocer diferentes tipos de comportamiento
 - con la finalidad de diseñar intervenciones — las cuales benefician a el individuo o incluso a la poblacion

Psicología y SIDA

al tener una enfermedad medica grave arriesga los problemas de la salud mental

- como el VIH afectan negativamete
 - *Dificultad para contarles a otras personas sobre el diagnóstico del VIH.
 - Estigma y discriminación relacionados con el VIH
 - Pérdida de apoyo social y aislamiento.
 - Dificultad para obtener servicios de atención de salud mental.
- ¿Cuáles son las señales de alerta de un problema de salud mental?

- cambios en cómo se siente o actúa
 - ¿Qué deben hacer las personas con el VIH si necesitan ayuda para tratar un trastorno de salud mental?
 - hablar con su proveedor de atención médica para informarle cómo se sienten
 - informar si abusan de el alcohol u drogas
 - atención de salud mental como un psiquiatra o terapeuta.
 - Unirse a un grupo de apoyo
 - Probar la meditación, el yoga o la respiración profunda para relajarse.
 - Dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y mantenerse físicamente activas
 - debera darse un apoyo que debera mantener durante un diagnóstico — puede presentarse una cascada de emociones y pensamientos
 - puede tener una crisis difícil de sobrellevar — todo esto conlleva una persona con VIH que enfrenta un proceso de adaptación psicológica
 - pueden producirse otras situaciones de conflicto
- posibles señales de depresión
 - Perder el interés en actividades que suelen ser agradables
 - Sentir una tristeza persistente o sensación de vacío
 - Sentir ansiedad o estrés
 - Tener pensamientos suicidas

Intervención psicosocial en Diabetes

Los enfermos crónicos se enfrentan a un proceso continuo

- valoran de forma más marcada determinados tipos de apoyo social
- quienes las padecen pueden sentir que son una carga — por lo cual desean aislarse y evitan pedir ayuda
- si un individuo cae en depresion genera una reaccion negativa

- esto se encuentra relacionado con las diferentes tipos de red de apoyo social
- al manifestar ciertos tipos de poyos, la conducta cambiaria a mejorar

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

La enfermedad cardiovascular se caracteriza por tener una etiología multifactorial

- clasificación de factores de riesgo
 - alteración del metabolismo
 - La hipertensión arterial es considerada como otro factor de riesgo
- se asocia con un mayor número de muertes
 - debidas a enfermedades coronarias
 - puede ser controlada con medicamentos
 - ejercicios físicos
 - una dieta saludable
 - cerebrovasculares
 - arteriopatía periférica e insuficiencia cardíaca

Impacto psicológico del COVID-19

se reportan una serie de reacciones y estados psicológicos observados en la población

- las primeras respuestas emocionales de las personas incluyen miedo e incertidumbre extremos
- se informaron de comportamientos sociales negativos
 - Estos estados y conductas pueden dar pie a problemas en salud mental
 - trastorno de estrés posttraumático
 - trastornos de ansiedad
 - depresión
 - somatizaciones
 - comportamientos riesgosos para la salud — como mayor uso de alcohol y tabaco y aislamiento social
 - intervenciones psicológicas en crisis
 - como objetivo es minimizar los daños psicológicos
 - proveer asistencia durante la prevención
 - evitar asi problemas posteriores como el estrés post traumático

De lo que se entiende en estas dos ultimas unidades es que todo a nuestro alrededor tiene una consecuencia, es decir que debemos de tener un buen estilo de vida, hay que tener una buena o relativamente buena salud y no solo se habla en el termino medico si no tambien en el termino psicologio, hay muchas cosas que nos rodean, todo practicamente influye y todo depende de como sera nuestra reaccion hay que tomarle importancia, debemos de cuidarnos de la mejor manera, y claro nuestra salud mental es algo tambien fundamental.

Hay muchas cosas que pasan dia a dia y cada uno lo vive y lo sobrelleva a su manera aunque no todos pueden controlar sus emciones o cuidados de salud siempre es bueno buscar ayuda, aunque tambien esa red de apoyo social influye, son muchas las cosas, que aunque no le tomemos tanta importancia, son detalles que dan a una consecuencia a nuestra vida a nuestro entorno.