



Mi Universidad

Nombre del Alumno: EDUARDO ROMEO BARRÓN ANCHEYTA

Nombre del tema: UNIDAD 3 Y UNIDAD 4

Parcial: 1er PARCIAL

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor: LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO

Nombre de la Licenciatura: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Cuatrimestre: 1er CUATRIMESTRE

Fecha de elaboración: 18/10/2022

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

Modelos de cognición social y adherencia terapéutica en pacientes con cáncer

El paciente diagnosticado con cáncer debe

La incertidumbre del tratamiento

- ¿Es la cura?
- ¿Aliviará las molestias?
- ¿Solo prolongara la vida?

Se involucra las creencias y las conductas

Los efectos secundarios de los tratamientos

Le hará sentirse tan débil y enferma en lugar de aliviarla. Como: perdida de cabello, fatiga, anorexia, estomatitis, diarrea etc.

Modelos de cognición social

Creencias en salud

Construida en la valoración subjetiva de una determinada expectativa

Auto deficiencia generalizada

Son las creencias que las personas tienen acerca de sus capacidades, para producir niveles de ejecución deseables

Acciones que tienen cierta influencia sobre los eventos que afectan sus vidas.

Valor asignado a la salud

Exige avanzar hacia una nueva cultura colaborativa entre empresas, hospitales y administraciones públicas, para diseñar nuevos modos de atención sanitaria basados en el valor

Mediante procesos integrados capaces de incorporar nuevas tecnologías y soluciones innovadoras para brinda mejores resultados

Técnicas de recolección de datos: observación y entrevista

Definición

Es una de las actividades donde se debe agruparse y recoger información que son importantes dentro de un contenido específico

Entrevista

Son conversaciones que se dirigen a una audiencia en particular y se estructura con base en una pregunta seguido de una respuesta

Observación

Se observa el objetivo que será estudiado con el fin de que se determine sus características.

Encuesta

Tratándose de preguntas definidas y simples que se dirigen a un porcentaje en particular en la población que debe ser estudiada.

Cuestionarios

Es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente y organizadas.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

Modelo de creencias en salud (MCS)

¿Qué es?

Es una teoría construida en la valoración subjetiva de una determinada expectativa (Value expectancy).

Valor: el deseo de evitar la enfermedad o procedimiento.
Expectativa: la creencia en que una acción posible de realizar prevendrá o mejorará el proceso.

Se basa en tres premisas

- Creencia o percepción – de que un determinado problema es importante o suficientemente grave como para detenerlo en consideración.
- Creencia o percepción – de que no es vulnerable a ese problema.
- Creencia o percepción – de que la acción a tomar producirá un beneficio a un coste personal aceptable

Psicología y SIDA

Afecta negativamente a la salud mental

Alertas

Ansiedad, estrés, perder el interés en actividades que suelen ser agradables y pensamientos suicidas

Causas

La discriminación por padecer esa enfermedad, pérdida del apoyo social, aislamiento y sentirse solos

Formas de mejorar la salud mental

Psicológica

Ayuda a procesar la información presentada y la adaptación del estilo de vida

Grupos de ayuda

Puede ser la meditación, yoga, y buenos hábitos

Estrategias para la prevención

Prevención primaria

Promueve habilidades y comportamientos que eviten o disminuyan el número de nuevas infecciones

Prevención secundaria

Favorecer que las personas portadoras de VIH retrasen en la medida de lo posible el periodo sintomático del sida

Prevención terciaria

Lograr que los enfermos que han desarrollado la enfermedad gocen de una buena calidad de vida y del apoyo social y sanitario adecuado.

Reducción de la transmisión materno infantil

Tener acceso a servicios prenatales y recibir información, asesoramiento y otros servicios de prevención

Incluyendo pruebas voluntarias de VIH y la profilaxis con antirretrovirales cuando se indique.

COMPRESION DE LAS ENFERMEADES

Modelos teóricos sobre adquisición y mantenimiento de conductas de prevención

Modelo sociocognitivo

Explica el comportamiento humano a partir de 3 elementos: determinantes personales, la conducta y el ambiente.

La autoeficacia influye en el problema del SIDA regulando la decisión de adoptar conductas preventivas, el esfuerzo y la persistencia que la persona pondrá en su ejecución.

Modelo de creencias de la salud

La percepción subjetiva del riesgo, la gravedad percibida acerca de la enfermedad, beneficios y los costos derivados de la práctica del comportamiento saludable

Modelo de la acción razonada

En esencia, la actitud hacia un determinado comportamiento se compone de dos factores

La valoración que establecen las consecuencias de su comportamiento y las expectativas de alcanzar esos resultados

Modelo transteorico del cambio

Explica los mecanismos de adquisición y mantenimiento de la conducta de usar preservativo. Estadios de cambio (Precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento)

Modelo de síntesis IMB

Información: sobre las vías de transmisión y a las conductas preventivas específicas
motivación y habilidades conductuales: adquisición y utilización de preservativo, etc.

Intervención psicosocial en diabetes

Variables predictoras de la adaptación psicosocial.

Apoyo social

Percepción de control sobre la enfermedad

Conducta negativa del enfermo

Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

La TCC

Determina

La forma como piensa, siente y reacciona ante la enfermedad

Identifica

El tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas para reemplazarlas por conductas realistas o constructivas

Objetivo

Desarrollo de habilidades de afrontamiento de la enfermedad

Identificar creencias distorsionadas, contrastar dichas creencias con la realidad y a reemplazarlas por las creencias más apropiadas.

La terapia

Consiste en:

Un modelo psicoterapéutico con buenos resultados en el contexto de estrés crónico, aliviando la ansiedad y depresión.

Propósito

Crear un nuevo estilo de vida y mejorar la salud del individuo

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

Hipocondría

- Definición
- Tratamiento
- Proceso de reducción del miedo a la enfermedad y la muerte

Es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad, y tienden a tener ansiedad y

La técnica de exposición a las sensaciones corporales, que consigue que el paciente pierda el miedo a los síntomas

Se comienza un trabajo de desensibilización ante la enfermedad y la muerte de forma que se situé el miedo que causan al paciente en términos razonables.

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

- Factores de riesgo modificables.
- Factores psicosociales
- Para reducir los factores de riesgo

Dislipidemia: consiste en una alteración del metabolismo de los lípidos. La hipertensión arterial, fumar, enfermedades coronarias, el sedentarismo, la dieta inadecuada y la obesidad.

El estrés, proceso de interacción entre el individuo y su entorno, que se produce cuando el sujeto evalúa determinadas situaciones ambientales como amenazantes o desbordantes de sus recursos, poniendo en peligro su bienestar.

Atención primaria, para modificación de conductas nocivas por conductas más saludables. Prevención secundaria: que es cuando ya está instaurada la enfermedad y se controlan las posibles recaídas.

Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales.

- Las enfermedades no transmitibles y sus 10 principales factores
- Dos de las principales complicaciones de la hipertensión
- Componente clave para el bienestar

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.

Son las enfermedades del corazón y la enfermedad cerebrovascular.

El comportamiento, por el efecto de aspectos cognitivos, instrumentales y emocionales sobre el funcionamiento del organismo. Cogniciones tales como creencias, pensamientos, convicciones, etc.

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

Impacto psicológico del COVID-19

Provoco efectos en la salud mental

Reacciones

Angustia, insomnio, ira miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas.

Comportamientos riesgosos

Mayor uso de alcohol, tabaco, aislamiento social, trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, y somatizaciones.

Disminución de las emociones positivas

Por ejemplo, la felicidad y la satisfacción con la vida. Que las personas se preocupaban más por su salud y su familia, y menos por el ocio y amigos.

Factores que lo provocaron

El distanciamiento social, la cuarentena, provoco frustración, aburrimiento, suministros inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

Impacto psicosocial en trabajadores de la salud

En trabajadores esenciales

La constante exposición a esta enfermedad, prolongadas jornadas laborales y el deterioro tanto físico como mental que la lucha en la primera línea de defensa conlleva.

En trabajadores no esenciales

Aumento de las tensiones a consecuencia del aislamiento, la adaptación a nuevas formas de trabajar y a un nuevo entorno, que suele provocar aumento de la carga mental y familiar.

Consecuencias

Mucha ansiedad, miedo y estrés.

Intervenciones psicológicas en COVID-19

Las conductas preventivas.

- Higiene de manos.
- Evitar contacto público.
- Uso de mascarilla cuando corresponda.
- Diagnostico antes los primeros síntomas.
- Detección de casos.
- Cuarentena.
- Seguir tratamiento e indicaciones médicas.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Variables físicas

Actividad física

importancia

Una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

Según la OMS

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad

Indicaciones

150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o el equivalente combinado de los dos tipos de actividad cada semana.

Variables psicosociales

Se centra en el autoconcepto físico

Significado

Autoconcepto que se tiene sobre uno mismo, sobre su físico.

Consecuencias de la baja percepción física

Trastornos de conducta alimentaria

Causas de los malos hábitos

Ingesta de alcohol, consumos de tabaco y drogas, que son dañinas para su bienestar.

Variables sociales

Determinantes sociales de la salud

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.

Inequidad en las mujeres

Tiene un costo de salud mayores

Corre un mayor riesgo

Es necesario:

Adoptar medidas intersectoriales para influir en las políticas, los planes, la legislación y los reglamentos que abordan los determinantes sociales de la salud, así como en la acción conjunta en este sentido más allá del sector de la salud.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Variables espirituales

Koenig plantea 4 modelos

- Versión tradicional-histórica de espiritualidad
- Versión moderna de espiritualidad
- Versión tautológica moderna de espiritualidad
- Versión clínica moderna de espiritualidad

Se caracteriza por la profunda religiosidad, 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

Se caracteriza porque amplía o va más allá del constructo de religión tradicional

Se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos

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 factores relevantes de la calidad de vida

Veneficios de una buena calidad del sueño

Constituye un factor determinante de la salud y una buena calidad de vida.

Trastorno de sueño

Son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

Desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos y sociales.

Perspectivas

Fisiológica: el sueño de ondas lentas y el sueño de movimientos oculares rápidos.
Comportamental: está determinado por cuatro dimensiones diferentes: tiempo circadiano, factores intrínsecos al organismo, conductas que facilitan o inhiben el sueño y el ambiente.

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

Nutrición

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

Ejercicio físico

Tipos

El aeróbico, basado en el movimiento repetitivo de grandes grupos musculares, y el anaeróbico, como levantar pesas.

Veneficios

Reduce el riesgo de enfermedades, la ansiedad, depresión y estrés.

Respiración

El proceso respiratorio se encuentra estrechamente vinculado con procesos cognitivos y de comportamiento

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Respiración diafragmática o profunda.

Proceso

El aire fluye suavemente hacia adentro y hacia afuera de los pulmones. El abdomen se expande o sube con cada inspiración y se contrae o baja, con cada exhalación

Vinculo psicológico

Con estabilidad emocional, sentido de control sobre el ambiente, calma, alto nivel de actividad mental y física, y ausencia relativa de estresores.

Ayuda en caso de sufrir

De dolores de cabeza, ansiedad, presión arterial alta, alteraciones en el dormir, manos y pies fríos, etc.

Conciencia Somática

Importancia

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.

Características

- Enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente
- El enfoque somático dirige la atención al desequilibrio que causa ese dolor en el organismo.

Capacidades del ser humano

Mejorar un movimiento y aliviar un dolor, no solo repercute en mi bienestar físico, sino también en mi manera de la gestionar mis emociones, pensamientos, sensaciones y comportamientos.

Dimensión social

Se organiza

En torno a la interacción con otras personas.

Componente esencial

Para la vida y el desarrollo humano al resultar imposible ser humano en solitario.

El ser humano

Nace de otras personas y requiere la presencia de otras personas para sobrevivir, llegar a ser ella misma en todos sus extremos y vivir una vida plena.

Mediante otras personas

Se moldea a la persona hasta que ésta acepta por completo las normas y valores sociales característicos del grupo donde habita, los ajusta a su propia idiosincrasia, y obtiene un marco de referencia para percibir y comprender la realidad y actuar autónomamente en

Vínculos

Con otras mediante el intercambio continuo de acciones, lo que implica el desempeño de roles y el ajuste del comportamiento.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Relación de la conducta del hombre con su salud

La salud como proceso

Implica identificación, atención, adquisición, práctica, mantenimiento, y desarrollo.

¿Como identificar?

Las variables de las cuales es función el estado saludable, los factores de salud, seguridad y bienestar de manera cotidiana

El objetivo

Del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial.

Impone

Métodos y estrategias. Atención constante y definida sobre ellos y repetirlos de manera sistemática

Diciplina

La salud se ejerce cotidianamente y se práctica de manera dirigida y voluntaria. Establecerla como hábito: ejercerla de manera práctica y constante identificando constantemente los beneficios y posibilidades

Promoción de estilos de vida saludable

Autocuidado

Que tiene que ver con participar de forma activa en la promoción de nuestra salud.

Cuida tu alimentación

Haz de la variedad de frutas, vegetales y granos integrales, la base de tu alimentación. reduce el consumo de sal y azúcar, mantén tu organismo hidratado, sustituye las grasas trans y saturadas por las poliinsaturadas

Cuidado con el alcohol

Si consumes alcohol, lo mejor es hacerlo de forma moderada, es decir, no tomes más de una unidad diaria si eres mujer adulta o varón mayor de 65 años

Ejercicio físico

Ayuda a mantenerte en tu peso, favorece la calidad del sueño, reduce el riesgo de muerte prematura y aumenta la autoestima y mejora la depresión

Higiene

Una buena higiene personal y limpieza del hogar, dúchate diariamente, etc.

Buena calidad del sueño

Adulto de 7-9 horas diarias y niños de 9-11 horas

Salud mental

Aprende a pedir ayuda cuando la necesites, valórate y acéptate tal como eres.

Conclusion:

La Psicología de la Salud debe incluir la intervención psicológica en todos los momentos de evolución de la enfermedad. La psicología se internen cada vez más en intervenciones psicosociales que pretenden la sustitución de comportamientos de riesgo por conductas de protección, en acciones dirigidas a mejorar el cumplimiento sistemático de la salud-enfermedad a la optimización del descanso y el manejo del estrés vital, al incremento del apoyo social, familiar y comunitario, a la atención de la invalidez y en la rehabilitación, en toda una serie de campos que tienen a la atención primaria y hospitalaria como escenario. Se trabaja también, por elevar cada vez más la eficacia de la intervención psicológica. Enfrentar cada día la dinámica de una unidad de cuidados que asiste a pacientes con enfermedades graves es una tarea exigente, laboriosa y humana. Exige un alto nivel de preparación científica por parte de los profesionales que en ella laboran, pero además de habilidades comunicativas, de alta sensibilidad para poder conjugar la asistencia biológica y psicológica de pacientes. Las decisiones tomadas en esta etapa derivadas de la estrecha comunicación entre enfermería, el psicólogo, el enfermo y su familia con base en el marco jurídico, ético, social, religioso y médico repercutirán en la calidad de vida y calidad de muerte.

Por otro lado, la psicología como ciencia encargada de la comprensión del comportamiento humano se constituye como profesión fundamental para la promoción en salud, puntualmente el papel de la psicología de la Salud resalta en general dentro del campo de la atención porque analiza los factores emocionales, cognoscitivos y conductuales asociados a la conservación de la salud. Sobre la base de sus contribuciones científicas, educativas y profesionales con la visión psicosocial con que asume a la persona, determina por sí misma la importancia de su actuación en el diseño e implementación de acciones en la psicología en salud. Al conocer las causas que originan los diversos comportamientos en el ser humano la psicología incide efectivamente sobre la toma de decisiones que orienten cambios saludables en la conducta humana. Con esto, no se trata de generar limitaciones a los alcances que cada disciplina aporta a la psicología en salud, por el contrario, reconocemos las potencialidades de nuestra profesión la cual, en acción complementaria e inclusiva con otras disciplinas, genera no solo una sociedad saludable sino aportando a la comprensión de la persona como entidad biológica y social, con esto es necesario crear conciencia sobre los elementos externos al ser humano y sobre los cuales tiene escaso control y aportar desde esta mirada unificada a la disminución de los factores de riesgo responsables hoy en día de los grandes problemas de salud pública.

Bibliografía

- BUENO-CASTELLANOS, M. (10 de 2021). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-131X2020000200102
- Cabanyes, J. (2017). *LibrosSaludMentalCuidados*.
- Cortes, S. V. (s.f.). *UAEH*. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- Cuba, M. S. (2017). *Scielo*. Obtenido de www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v28n2/a08v28n2.pdf
- Intibucá, M. d. (2016). *vidasaludable2016-spa*. Obtenido de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mas, F. S. (07 de 1997). *Scielo*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271997000400002#:~:text=El%20MCS%20es%20una%20teor%C3%ADa,prevendra%20o%20mejorar%C3%A1%20el%20proceso.
- MedlinePlus. (2022). *MedlinePlus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>
- UDS. (s.f.). *Plataforma Educativa UDS*. Recuperado el 15 de 10 de 2020, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/Len/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>