

# CUADRO SINOPTICO

## UNIDAD III: COMPRENSION DE LAS ENFERMEDADES

### COMPRENSION DE ENFERMERIA

3.1 MODELOS DE COGNICION SOCIAL Y ADHERENCIA TERAPEUTA EN PACIENTE CON CANCER	El cáncer es una de las enfermedades más temidas, por cualquier persona que pudiera padecerla, por sus propias características del padecimiento “dolor, invasión de las células a otras partes del cuerpo y la inminencia de la muerte”. En el caso de la quimioterapia: las náuseas, el vómito, la pérdida de la energía, del cabello, del color de la piel: en la radioterapia: el dolor y en la cirugía: la desfiguración y las cicatrices por procedimientos quirúrgicos. La cognición social es el proceso cognitivo y emocional mediante el cual interpretamos, analizamos, recordamos y empleamos. El cáncer se considera crónico y no representa síntomas uniformes. La quimioterapia ayuda como a que no avance más el cáncer y se trasmite por torrente sanguíneo. Procedimiento de la pérdida funcional.
3.2 MODELOS DE COGNICION SOCIAL	Una variedad de conductas como uso de servicios médicos, la adherencia de los regímenes médicos y las conductas saludables autodirigidas. La cognición social se define como integración de procesos mentales que permiten la interacción entre sujetos, incluyendo fenómenos como el de la percepción social, la teoría de la mente y la empatía [o respuestas efectivas a los estados mentales de otros sujetos]. Las conductas saludables estudiadas han sido tan diversas como la participación de programas de ejercicios y de alimentación saludables, la vacunación de contra enfermedades, etc. Lo que invertido este estudio es que tendrá un efecto a corto o a largo plazo sobre la salud de la persona. En el campo de la Psicología de la salud para contribuir a la salud del individuo.
3.3 TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS: OBSERVACION Y ENTREVISTA	La recolección de datos es una de las actividades en donde deben agruparse y recogen elementos que son importantes dentro de un contenido específico. Un ejemplo de ello es cuando se realiza recolecciones de información por medio de determinadas técnicas, siendo una de las más importantes las encuestas. 9 Técnicas de recolección de datos; * OBSERVACION * Cuestionarios o encuestas. * Focus Group. * ESTREVISTAS * Formularios de contacto. * Fuentes abiertas. * Monitoreo de redes sociales. * Análisis del sitio web. El objetivo fundamental de la recolección de datos y es allí en donde actúan su importancia. Es para tener información de diversas disciplinas o actividades, ya sea ciencias sociales, informática, económica, entre otros.
3.4 MODELO DE CREENCIAS DE LA SALUD [MCS]	Concede especial importancia a 3 dimensiones básicas para analizar cualquier episodio de enfermedad: la percepción de la susceptibilidad o vulnerabilidad ante la enfermedad, la percepción del grado de amenaza de la enfermedad, la evolución subjetiva de las repercusiones a la salud y la percepción de los beneficios y la evaluación de probables dificultades. La MCS es una teoría construida en la valoración subjetiva de una determinada expectativa. El término de salud, el valor será el deseo de evitar la enfermedad o padecimiento con la finalidad de explicar los comportamientos relacionados con la salud. MCS tiene 2 aspectos; La percepción de amenaza de la enfermedad y La evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza.
3.5 PSICOLOGIA Y SIDA	Las personas con VIH, la infección por el VIH, y las infecciones oportunistas afines afectan el cerebro y el sistema nervioso. Además de estos factores el estrés, o acciones graves, el VIH, puede afectar negativamente a la salud mental. El VIH-SIDA tiene un plano psicológico y social puede causar; Estados depresivos con ideas suicidas, violencia familiar, nivel de estrés y ansiedad. Las personas con VIH, pueden necesitar ayuda mentalmente por un proveedor de atención de salud mental Psiquiatra, para informarle como se sienten. El tratamiento para el VIH debe ser multidisciplinario. Lo cual implica un trabajo de psicólogos y neuropsicólogos que es parte fundamental. La principales alteraciones de un psicológico, pérdida de autoestima, cambios en la imagen corporal, etc.
3.6 ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SIDA	Concepto, tipos y ámbitos de prevención. En la actualidad se han realizado notables procesos de tratamiento farmacológico del sida, de manera que las terapias combinadas con antirretrovirales nos permite hablar del sida como una enfermedad crónica. Puede usar estrategias, como Abstinencia [no tener relaciones sexuales], no compartir agujas nunca y usar condones de la manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales. Prevención de la transmisión por la vía prioritadas o vertebras. La prevención de transmisión de madre a hijo. 2 Estrategias para evitar recién nacidos infectados; impedir que las mujeres se infecten con VIH y interrupción del embarazo. Mas casos de contagio de VIH son los adolescentes y mujeres de la calle.
3.7 MODELOS TEORICOS SOBRE LA ADQUISICION Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE PREVENCIÓN	Así, la teoría de modelo sociocognitivo desarrollado por Bandura, explica el comportamiento humano a partir de 3 elementos que se interrelacionan modificándose el uno a otro; a) determinantes personales, que incluyen factores cognitivos, afectivos y biológicos; b) la conducta y c) el ambiente. Nos dice que deben influir 3 elementos, información, desarrollo de habilidades social y de autocontrol, potenciar la autoeficacia y apoyo social. 3 elementos de preventiva; 1. Información, con el fin de alertar a la población acerca de los riesgos que conlleva al sexo sin protección. 2. Desarrollo de habilidades sociales y de autocontrol, conocimiento de conductas concretas. 3. Tenga oportunidad de practicar y mejorar sus habilidades en alto riesgo. Y 4. Apoyo social y apoyo interpersonal.
3.8 INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL DE DIABETES	El carácter crónico de determinadas enfermedades constituyen en sí mismo un elemento susceptible de ser analizado de forma independiente. Si bien la intervención psicológica en diabetes mellitus se ha ido desarrollando en los últimos tiempos, programas específicos de forma personalizada, centrando la atención tanto los pacientes como el cuidador primario son muy escasos. Los enfermos crónicos se enfrentan a un proceso continuo como; Las estrategias de afrontamiento y el apoyo social son las variables de la adaptación psicosocial a las enfermedades crónicas. Las personas con diabetes corren un riesgo de sufrir desorden psicológicos como la depresión, la ansiedad y los trastornos alimentarios, y a su vez esto puede tener efectos significativos en el manejo de su enfermedad.
3.9 TERAPIA COGNITIVA, MINDFULNESS Y DIABETES	La terapia cognitivo-conducta, 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 “soy un fracasado” con lo cual pone énfasis en la lectura. Se revisan los efectos del mindfulness basado en la reducción del estrés [MBRE] Y la terapia cognitiva basada en el mindfulness [TCBM] en el tratamiento del estrés de la diabetes, obteniéndose resultados favorables en el control del estrés y glucosa en paciente con diabetes. La terapia cognitiva mindfulness es un método psicoterapéutico controla el estrés crónico aliviando la ansiedad y depresión, y reducción de estrés emocional.
3.10 HIPOCONDRIA: PRESENTACION CLINICA	La hipocondría es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad. Esta interpretación de un intento desesperado de que esos síntomas desaparezcan porque el paciente supone un dolor inmenso y amenaza de enfermedad o muerte. La hipocondría es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por una preocupación y miedo excesivo a contraer enfermedades. La hipocondría puede llevar a la depresión, porque no se llega a un diagnóstico que tranquilice. Una vez que se detecta la hipocondría y que accede al tratamiento. El tratamiento básico consiste en perder el miedo a estar enfermo, cuando se está sintiendo la sensación que teme. Finalmente se trabaja para que el paciente pueda enfrentar con éxito problemas de la vida. Tomar decisiones.
3.11 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E HIPERTENSION	La enfermedad cardiovascular se caracteriza por tener una etiología multifactorial, los factores de riesgo cardiovascular se, presentan frecuentemente asociados. Por ello, el abordaje más correcto de la prevención cardiovascular requiera valoración conjunta de factores de riesgo. La hipertensión es el factor de riesgos más importante para la muerte cardiovascular a nivel mundial. Representan más muertes por enfermedades cardiovasculares que por otro factor de riesgo modificable. Mas de la mitad de personas mueren por enfermedades coronarias y de infarto tenían hipertensión. La hipertensión arterial es considerada como otro factor de riesgos primarios, se asocian con un mayor número de muerte como; enfermedades coronarias, cerebrovasculares, arteriopatía periférica.
3.12 EXPLICACIONES Y PLANTEAMIENTOS TERAPEUTICOS PSICOLOGICOS ACTUALES	Estas enfermedades van aumentando y suelen asociarse con uno o más factores de riesgo, los 10 principales factores incluyen, en orden de importancia: bajo peso, sexo sin protección, hipertensión arterial, consumo de tabaco, consumo de alcohol, sanidad deficiente, difícil de hierro, humo por combustión de sólidos en anteriores, colesterol alto y obesidad. El planteamiento terapéutico es el proceso terapéutico comienza cuando una persona se presenta delante del terapeuta en busca de ayuda por un problema concreto que le ocasiona un trastorno o molestar. A partir de este primer contacto con el paciente comienza la relación terapéutica y la terapia si procede. 2 de las principales complicaciones de la hipertensión son enfermedades del corazón y la enfermedad cerebrovascular.
3.13 IMPACTO PSICOLOGICO 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 estado psicológicos. Estas conductas pueden dar pie a problemas en salud mental pública incluidas reacciones de angustia <insomnio, miedo extremo a la enfermedad incluso personas expuestas, trastornos de estrés, ansiedad y depresión somatización>. El COVID-19 constituyen una emergencia para la salud pública debido a la elevada morbilidad que provoca en los seres humanos. Esta pandemia se asocia factores psicosociales. Los pacientes con neumonía por coronavirus reporta 4 de atención para ayudar; 1. paciente con síntoma severo personal médico, 2. contacto cercanos con síntomas ingresan, 3. relacionado 1 y 2 parientes y 4. ayudar.
3.14 IMPACTO PSICOLOGICO EN TRABAJADORES DE LA SALUD	Desde el brote de la enfermedad muchos trabajadores de la Salud han sido infectados con muchos virus. La pandemia por el COVID-19 ha traído consigo una serie de afectaciones en diferentes sectores sociales, tanto económicas, sociales y evidentemente, de salud. Sin embargo, el personal de salud se ha visto afectado psicológicamente tras, la constante exposición a esta enfermedad. Todos estos factores y sus repercusiones en salud son una problemática que no debe pasar desapercibida, salvaguardan el bienestar quien se encuentran en la primera línea de defensa contra el COVID-19. Los trabajadores sanitarios no han sido los únicos trabajadores no sanitarios hay 2 grupos; los trabajadores de actividades esenciales y los no esenciales.
3.15 INTERVENCIONES PSICOLOGICAS EN COVID-19: UN MODELO ACTUAL	En la dinámica de la enfermedad del COVID-19 se aprecia la relevancia de las conductas de las personas. La importancia de la identificación del comportamiento no solo hace una comprensión adecuada de la enfermedad que permite diseñar, planificar las intervenciones más efectivas permite en este caso a la psicología. Cuando en junio de 2020 consultamos a la psicóloga belga Elke Van Hoof, especialista en estrés y trauma, sobre el impacto de la pandemia en la salud mental, nos dijo que el confinamiento era “el mayor experimentos psicológicos de la historia”. La conducta de sospecha de presentar la enfermedad, a los primeros síntomas, acudir a un centro de salud y realización de diagnóstico. Por último si se ha detectado la presencia de virus, comenzara con tratamientos

# CUADRO SINOPTICO

UNIDAD |V: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

4.1 VARIABLES FISICAS

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluye no tener dolores, etc. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal. La actividad física regular es importante para la salud, en especial si esta intentando bajar de peso o mantener un peso saludable. Las variables físicas principal mente son espacios, distancia, velocidad, aceleración, tiempo, masa, tiempo y distancia. Las variables físicas ayudan a: mantener peso, reducir la presión arterial anta, reducir el riesgos de diabetes tipo 2, ataque cardiaco accidentes cerebrovasculares y varios tipos de cáncer, reducir los síntomas de depresión y ansiedad, etc.

4.2 VARIABLES PSICOLOGICAS

Un estilo de vida durante el periodo de adolescencia, se enfrentan a situaciones de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo. Por eso es relevante identificar que un mecanismo Psicológico se asocian con el mantenimiento de adecuado tanto para la salud física como psicológica. Al igual las variables psicológicas son procesos mentales y emocionales. Los programas de psicossocial ayuda a tomar conciencia de un esfuerzo personal por mejorar el estilo de vida va a resultar restable no solo en la salud física, sino también la salud Psicológica.

4.3 VARIABLES SOCIALES

La Organización Mundial la Salud define los determinantes sociales de la salud como "las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto mas amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana". En esa estrategia se le conoce que las políticas e intervenciones en las que se abordan los determinantes sociales de la salud y se fomenta el compromiso de la sociedad en su totalidad de promover la salud y el bienestar, haciendo hincapié en grupos en situaciones de pobreza y vulnerabilidad, son requisitos esenciales para avanzar hacia el proceso universal a la salud y la cobertura universal de salud.

4.4 VARIABLES ESPIRITUALES

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez mas importancia, excedió los limites de la región y de la moral, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud. Modelos de espiritualidad en la salud Recientemente, Koenig planeo 4 modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad <laicidad>: VERSION TRADICIONAL-HISTORICA DE ESPIRITUALIDAD, VERSION MODERNA DE ESPIRITUALIDAD, VERSION TAUTOLOGIA MODERNA DE ESPIRITUALIDAD, VERSION CLINICA MODERNA DE ESPIRITUALIDAD. L espiritualidad es la vida interior; las expresiones y practicas de espiritualidad son personales.

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

El sueño constituye en estado de suma importancia relevancia para el ser humano; prueba de ello es que pensamos cerca de un tercio demuestra vida durmiendo. Aproximadamente una cuarta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño, especialmente mujeres de media edad y personas ancianas. PERSPECTIVA COMPORTAMIENTAL DEL SUEÑO: El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y cíclico, que presenta ciertas manifestaciones conductuales características, señalan que el fenómeno del sueño se puede describir desde 2 perspectivas: comportamental y fisiológica. TIEMPO CIRCADIANO; durante la mayor parte de la vida, el sueño del ser humano se ajusta a un ritmo circadiano de 24 horas. El sueño es sin duda un excelente estado de salud.

4.6 ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA

Nutrición del alimento que ingerimos a diario depende, en gran medida, el grado de bienestar que tenemos, y también, como nos sentiremos en el futuro. La comida diaria determina lo que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular y metabólico, donde se originan los procesos vitales. La mayor edad necesitamos incorporar mayor cantidad de vitamina D. Ejercicio físico: Existen un factor protector de la salud física y emocional,. Existen 2 tipos fundamentales de ejercicio: el aeróbico, basado en movimiento respetivo de grandes grupos musculares. Respiración: La regulación respiratorias es esencial para mantener la salud psicofísicas. 1.Realizar actividades físicas, 2.Contactos con la naturaleza, 3.Incorporar frutas y verduras,4.Vida activa y con buen humor, 5.Mntenernos motivados y 6.Mntener un entorno confortable.

4.7 RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA

Schwartz señala la eficacia de la RD para promover un estado de relajación generalizada . La ventaja es que se la puede utilizar en cualquier situación para inducir un estado de tranquilidad. Durante la inspiración el diafragma [principal musculo respiratorio] se aplana hacia abajo. Aunque el diafragma funciona automáticamente, sus movimientos pueden ser controlados de manera voluntaria. La tercera parte bala de los pulmones contiene la mayor parte de sangre cuando el individuo esta parado. La hiperventilación se caracteriza por una practica respiratoria torácica rápida con frecuente jadeos. El síndrome de hiperventilación crónica esta asociado con repentina hipocapnia, cambios en la presión sanguínea, tasa cardiaca y debilitamiento neuromuscular. La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma. El diafragma el musculo que se encuentra debajo de las costillas.

4.8 CONCIENCIA SOMATICA

¿Cuántas horas pasas delante de tu ordenador?. Postura que provocan alteración el sistema Nervioso. Ello provoca un conflicto en nuestro organismo que a la vez produce por cansancio, dolores, estrés, desinterés y falta de concentración,. Según Thomas Hanna, la conciencia somática permite a una persona recoger inteligencia de adentro. Es prestar atención en lo ya esta ocurriendo en nuestro cuerpos y a partir de allí para la ejecución de la técnica. La conciencia somática enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocer mejor a partir de nuestro estado corporal como movimiento etc. Es una experiencia que implica no solo físico, sino también pensamientos. Tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento. La conciencia social es la capacidad que tenemos los seres humanos para percibir, reconocer y comprender los problemas y las necesidades que tiene las personas de nuestra comunidad, entidad, grupo social o tribu.

4.9 DIMENSION SOCIAS

La dimensión social se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociedad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente a vivir con otros de la misma especie. La dimensión social alude al conjunto de los factores vinculados a las interrelaciones entre las personas y a la vida sociedad. La personas nacen en una sociedad. De hecho, muchas de las necesidades humanas precisan de la interacción con otros para ser cubiertas . Para ello se aprovechan diverso mecanismos de desarrollo como la imitación o el modelado. La construcción de la propia identidad es otros de los procesos sociales básicos. La dimensión social enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactúan con otras personas y el lenguaje.

4.10 RELACION 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, Practica, mantenimiento y desarrollo. El comportamiento saludable debe definirse como comportamiento especifico de la salud desde la salud. El objetivo del comportamiento saludable debe ser la salud Biopsicosocial. Se debe los factores de la Salud como; LA SALUD DEBE SER ESPECIALIZADA , DISCIPLINA, PRACTICA MEJORADA. Elementos para ubicar el comportamiento saludable son 16 como por ejemplo; 1. la medicina las instrucciones medicas, 2. a pesar de que la definición de se salud impuesta de la OMS, la salud desde la salud, 4.Lo psicológico desde la salud trata de la identificación etc.

4.11 PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El la sociedad actual todo se mueve muy rápido en las ocasiones no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos mejor. Tener salud no es solo no prestar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos. Un estilo de vida saludable, que incluya la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". 7 Consejos de la salud. 1Cuidar tu alimentación, 2 Con el alcohol, 3 Dejar de fumar, 4 Haz deporte, 5 Cuida tu higiene, 6 Duerme bien y 7 No te olvides de tu salud mental.

# BIBLIOGRAFIA

## UNIDAD III: COMPRENSION DE LAS ENFERMEDADES.

3.1;  
<https://www.neuronup.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.2;  
<https://www.scielo.org.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.3;  
<https://blog.hubspot.es.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.4;  
<https://scielo.isciii.es.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.5;  
<https://www.infocop.es.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.6;  
<https://www.cdc.gov.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.7;  
<https://www.mindomo.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.8;  
<https://www.scielo.org.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.9;  
<https://revistas.autonoma.edu.pe.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.10;  
<https://institutoclaritas.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.11;  
<https://www.wma.net.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.12;  
<https://institutosalananca.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.13;  
<https://orcid.org/0000-0002-4892-4144>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.14;  
<https://restamedicasinergia.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

3.15; <https://www.obbc.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad III.

## UNIDAD IV: LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

4.1; <https://tomi.digital.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.2;  
<https://www.scielo.org.bo.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.3;  
<https://www.ub.edu.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.4;  
<https://www.saludsiemprevc.org.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.5;  
<https://dialnet.unirioja.es.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.6;  
<https://www.buenosaires.gor.ar.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.7;  
<https://www.uncmedicalcenter.org.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.8; <https://aecnur.org.com>  
<https://www.redalyc.org.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.9;  
<https://www.infermeravirtual.com>  
<https://definicionde.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.10;  
<https://pepsic.bvsalud.org.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.

4.11; <https://fiab.es.com>  
Antología; Psicología y Salud Unidad IV.