



Nombre del Alumno: JOSE CARLOS FLORES ABELAR

Nombre del tema: COMPRENSIÓN DE LAS ENFERMEDADES Y  
LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Parcial: 1

Nombre de la Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre del profesor: LUIS ANGEL  
GALINDO ARGUELLO

Nombre de la Licenciatura: LIC. ENFERMERIA

Cuatrimestre: primer cuatrimestre

COMPRENSIÓN DE LAS ENFERMEDADES Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Comprensión de las enfermedades

Existen varios modelos que analizan la relación entre las creencias y las conductas de salud protectoras/preventivas

el modelo de creencias en salud, el de autoeficacia generalizada

valor asignado a la salud

se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ámbito cultural.

Cáncer

El cáncer se considera dentro de la categoría de las enfermedades crónico-degenerativas;

características: una proliferación incontrolada de células, la modificación de los tipos celulares afectados (cambios en el DNA), la invasión de tejidos adyacentes

Respuesta psicológica ante la enfermedad

pueden desencadenar sentimientos de temor, vergüenza o culpa.

Las conductas de salud fueron definidas por Kasl y Cobb

Modelos de cognición social

perfiles de morbilidad y mortalidad de un país se encuentran ligados a patrones particulares de conducta

- Las entrevistas.
- Las encuestas.
- La observación.
- Los cuestionarios.
- Entrevistas

Variables físicas

s, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

actividad físico-deportiva

ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable

En este sentido, diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol.

“Envejecimiento y Salud”, con el lema “la buena salud añade vida a los años”, e incidiendo en que para una buena salud es determinante la “actividad física

la OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial

ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer. Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección

Mantener el peso

Reducir la presión arterial alta

Reducir el riesgo de diabetes tipo 2

La actividad física también ayuda a:

Cuando se trata de controlar el peso, hay mucha variación en la cantidad de actividad física que necesita cada persona.

Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente

## COMPRENSIÓN DE LAS ENFERMEDADES Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES,

Es imposible hablar de estilo de vida sin enmarcarlo dentro del concepto de modo de vida, ya que ambos determinan la forma como se desarrolla el hombre dentro de la sociedad y su relación con el proceso salud-enfermedad. Ambos conceptos, modo y estilo de vida, comienzan a ser objeto de las ciencias médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del momento cuando se redimensiona el concepto de salud y, por ende, se redimensionan también los conceptos de los determinantes de salud.

La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados.

Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.

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

Las personas, muy en especial durante el periodo de la adolescencia, se enfrentan de continuo a nuevas situaciones que les ofrecen la posibilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de riesgo.

Por muchas y variadas que sean las razones para llevar un estilo de vida saludable, son simultáneamente muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos de hacer más ejercicio, de reducir la ingesta de alcohol o de alimentos,

de llevar, en definitiva, una vida más sana. También resultan muy apreciados en nuestra sociedad logros como el estar en paz consigo mismo, la armonía interior y el bienestar psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios, pero al mismo tiempo vivimos en una cultura hedonista que transmite mensajes a favor de la satisfacción inmediata de los impulsos y apetencias.

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 va a resultar rentable por sus repercusiones positivas no sólo en la salud física, sino también en la salud psicológica: va a aumentar el bienestar psicológico, va a mejorar el autoconcepto.

Por último, parece oportuno subrayar 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. Los contextos escolares, por ejemplo, son especialmente adecuados para llevar a cabo esta importante tarea de detección precoz y de intervención educativa

1 modelos de cognición social y adherencia terapéutica en pacientes con cáncer

El cáncer es una de las enfermedades más temidas, por cualquier persona que pudiera padecerla, tanto por las propias características del padecimiento (dolor, invasión de las células a otras partes del cuerpo y la inminencia de la muerte), como por los efectos secundarios de los procedimientos médicos usados en su tratamiento

Cuando se le diagnostica cáncer a una persona, debe enfrentar la incertidumbre de si el tratamiento que le indicaron será para curarla o sólo para aliviar las molestias o prolongar su vida o de por qué el tratamiento la hace sentir tan débil y enferma en lugar de aliviarla,

cuestiones, todas, que, sin una respuesta, podrían conducir al enfermo a posponer e, incluso, a abandonar el tratamiento indicado

Con base en todo esto, es importante tomar en cuenta las creencias que los individuos tienen en cuanto a la enfermedad y la forma como orientan su comportamiento, en este caso en cuanto a su nivel de adherencia a las indicaciones terapéuticas

#### Bibliografía

Anderson, R. (2001): Aprendizaje y memoria: un enfoque integral. México , Trillas. [ Links ] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661807&pid=S1405-339X200900010000900001&lng=pt)

Beltrán, F. J., y Torres Fernán, I. (1992) Lo psicológico en la determinación de la salud: La salud y lo psicológico determinados socialmente, en J. A. Piña López (comp.): Psicología y salud. Aportes del análisis de la conducta. Hermosillo, Unison, 90 &- 102. [ Links ] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3661809&pid=S1405-339X200900010000900003&lng=pt)