



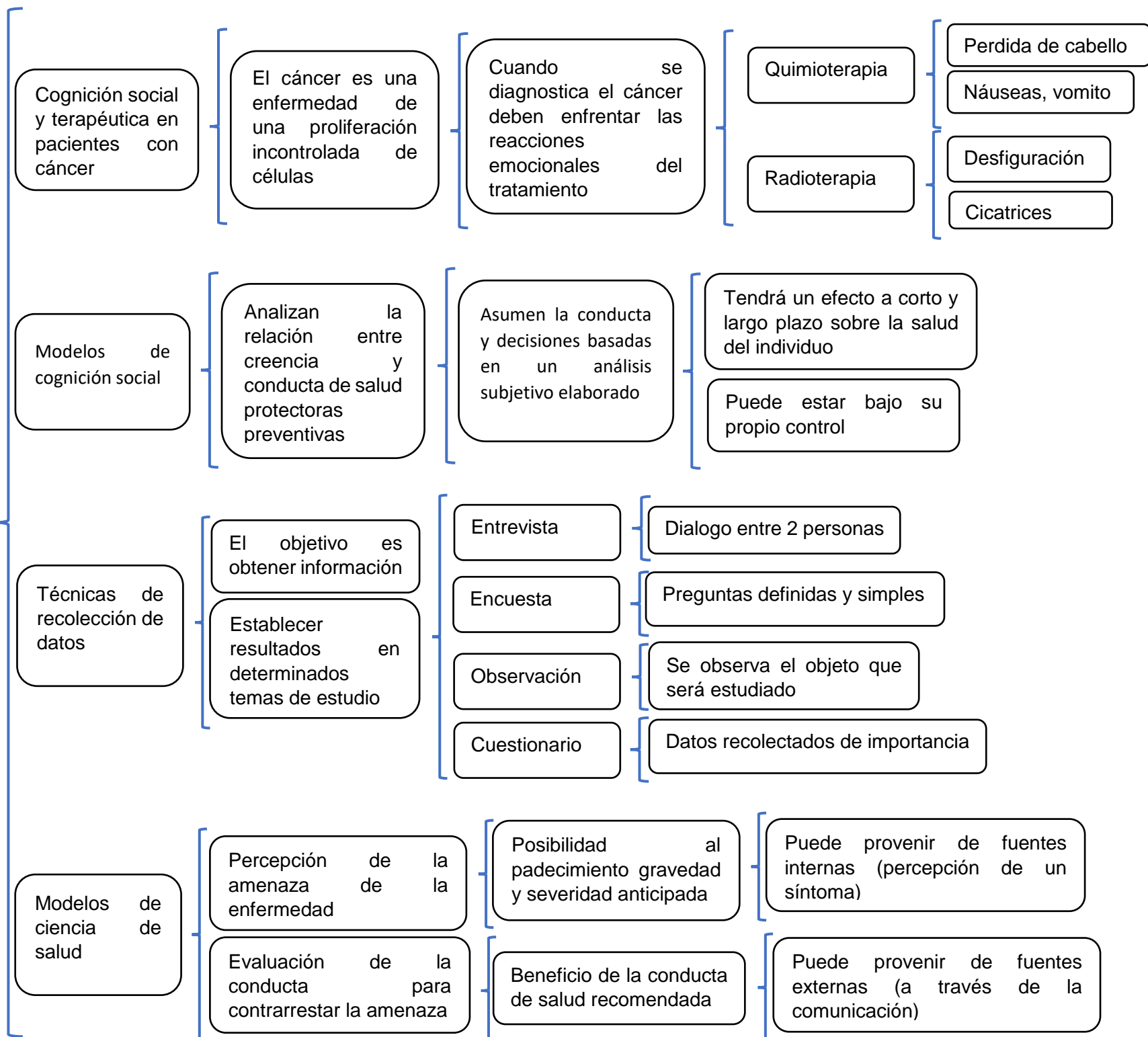
ERIKA DEL CARMEN GUTIERREZ OZUNA

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

UNIDAD III Y IV “COMPRESIÓN DE ENFERMEDADES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES”

LIC. LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO

COMPRESION DE ENFERMEDADES



Cognición social y terapéutica en pacientes con cáncer

El cáncer es una enfermedad de una proliferación incontrolada de células

Cuando se diagnostica el cáncer deben enfrentar las reacciones emocionales del tratamiento

Quimioterapia

Radioterapia

Perdida de cabello

Náuseas, vomito

Desfiguración

Cicatrices

Modelos de cognición social

Analizan la relación entre creencia y conducta de salud protectoras preventivas

Asumen la conducta y decisiones basadas en un análisis subjetivo elaborado

Tendrá un efecto a corto y largo plazo sobre la salud del individuo

Puede estar bajo su propio control

Técnicas de recolección de datos

El objetivo es obtener información

Establecer resultados en determinados temas de estudio

Entrevista

Encuesta

Observación

Cuestionario

Dialogo entre 2 personas

Preguntas definidas y simples

Se observa el objeto que será estudiado

Datos recolectados de importancia

Modelos de ciencia de salud

Percepción de la amenaza de la enfermedad

Evaluación de la conducta para contrarrestar la amenaza

Posibilidad al padecimiento gravedad y severidad anticipada

Beneficio de la conducta de salud recomendada

Puede provenir de fuentes internas (percepción de un síntoma)

Puede provenir de fuentes externas (a través de la comunicación)

COMPRESION DE ENFERMEDADES

Psicología y SIDA

- Puede afectar negativamente la salud mental de una persona
- El estrés de tener una enfermedad o afección medica grave

Durante el diagnóstico y el tratamiento se puede presentar diferentes crisis

- Perdida de autoestima
- Sentimientos de aislamiento
- Culpabilidad
- Frustración

Estrategias para la prevención del SIDA

- Prevención por vía sanguínea o parenteral
- Prevención por vía perinatal o vertical
- Prevención de transmisión sexual

No compartir material genético al momento de transfusión de sangre

Terapia antirretroviral

Prácticas de riesgos o adoptar medidas de proteccion

Modelos teóricos sobre la adquisición y mantenimiento de conductas de prevención

- Modelo sociocognitivo
- Modelo transteorico
- Modelo adicional
- Modelo PRECEDE
- Modelo IMB

Determinantes personales, conducta y el ambiente

Explica los mecanismos de usar preservativo

Ventajas frente a las desventajas de usar preservativos

Herramienta para la evaluación de conducta de riesgo

Información, motivación y habilidades conductuales

Intervención psicosocial en diabetes

Las personas con enfermedades crónicas se enfrentan a un proceso de adaptación que varia a lo largo de distintas fases de la enfermedad y del ciclo vital

El apoyo social son variables de la adaptación psicosocial de enfermedades crónicas

- Ayuda a enfrentar los miedos y ambigüedades que genera la enfermedad
- Controla los niveles de estrés

COMPRESION DE ENFERMEDADES

Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

El objetivo de la TCC es contribuir a que el paciente diabético desarrolle habilidades de afrontamiento de la enfermedad

La terapia cognitiva basada en mindfulness es ayudar a los pacientes en la reestructuración diversas y estresantes de su vida

- Buenos resultados del estrés crónico
- Alivia ansiedad y depresión
- Reduce el distrés emocional

Hipocondría: presentación clínica

Trastorno que la persona interpreta síntomas somáticos

Puede llevar a la depresión, porque no hay diagnostico que tranquilice

No suelen ir a consulta por miedo a que les diagnostiquen una enfermedad

Es difícil para la persona aceptar que su problema es psicológico

El tratamiento que puede ayudar es las terapias para perder el miedo y la angustia

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis

Mayor número de muertes debidas a enfermedades coronarias

La aterosclerosis influye varios factores de riesgos cardiovasculares

- Régimen alimentario no saludable (obesidad)
- Presión arterial elevada (hipertensión)
- Hiperglicemia (diabetes)

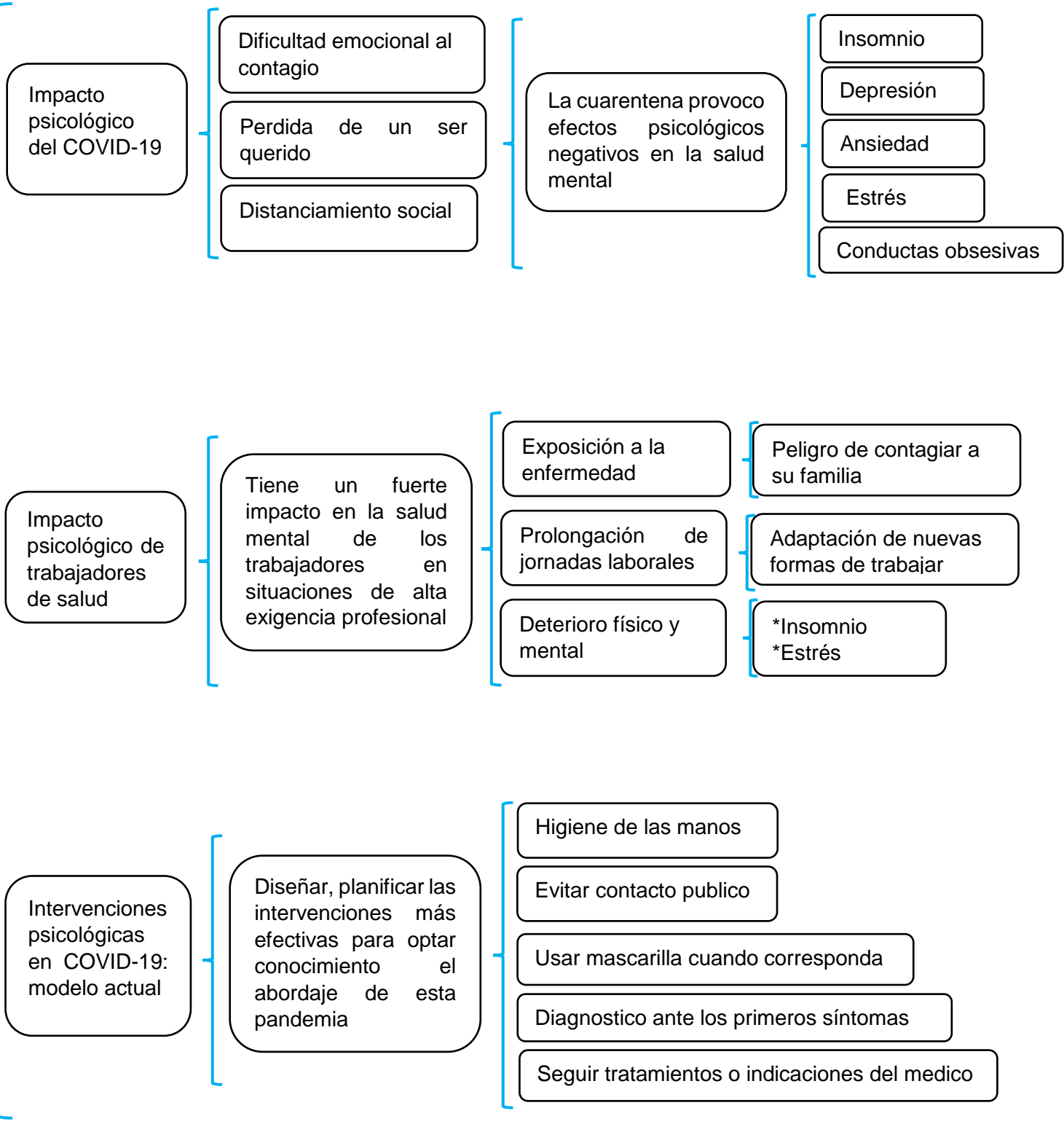
Explicaciones y planteamientos terapéuticos psicológicos actuales

El IMSS fue la institución que atendió mayor demanda en servicio de salud de la hipertensión esencial

El comportamiento del paciente es un componente clave en su bienestar de aspectos cognitivo, instrumentales y emocionales

- Cognitivo tales como creencia, pensamiento, convicciones, etc.
- Aspecto afectivo de las emociones como la depresión y ansiedad
- Los estados emocionales contribuyen a deteriorar el bienestar y salud

COMPRESION DE ENFERMEDADES



LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Variables físicas

Se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gastos de energía

- Es importante cuando se quiere mantener un peso saludable
- Reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes

- Reducir los sistemas de depresión y ansiedad
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes
- Reduce el dolor de la artritis

Variables psicológicas

Se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida adecuada tanto para la salud como psicológica

- Actividad física-deportiva
- Alimentación sana
- Ausencia de consumo de alcohol y drogas

- Motivación
- Bienestar psicológico
- Mejora el autoconcepto

Variables sociales

- Circunstancias que las personas crecen, trabajan, viven y envejecen
- Sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana

- Tasa de extrema pobreza
- Políticas sociales

- Implicaciones graves a la vivienda digna, servicios y factores vitales para la salud
- Las mujeres corren el riesgo de ser contratadas en trabajos que no ofrecen prestaciones de salud

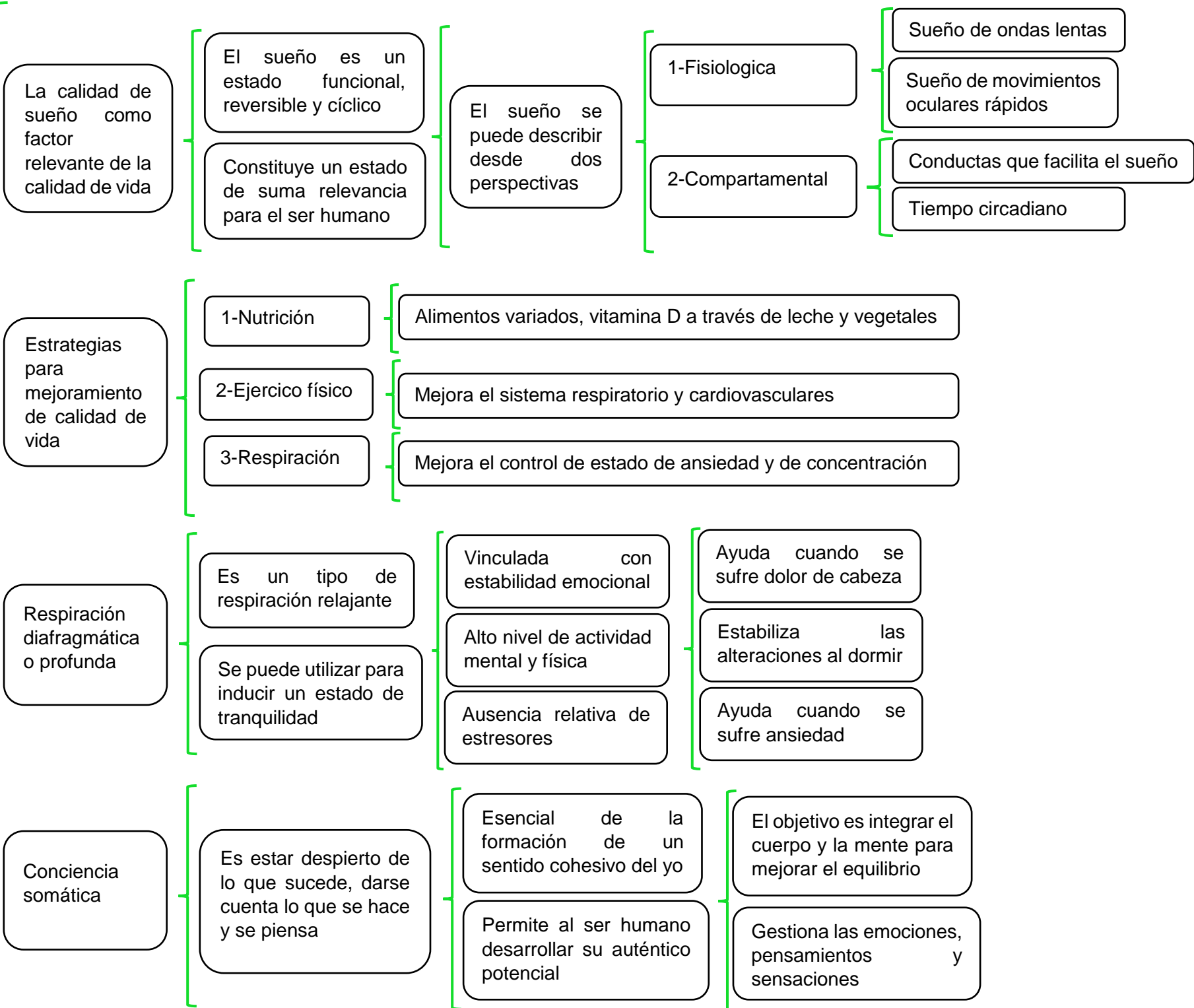
Variables espirituales

Koenig planteo 4 modelos sobre la relación de salud con la religión y la espiritualidad

- 1-Version tradicional – histórica
- 2-Version moderna
- 3-Version tautológica moderna
- 4-Version clínica moderna

- Dedicación al servicio de la religión
- Personas espirituales, pero no religiosas
- Salud mental positiva y valores humanos
- Indicadores de salud mental

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



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

El sueño es un estado funcional, reversible y cíclico

Constituye un estado de suma relevancia para el ser humano

El sueño se puede describir desde dos perspectivas

1-Fisiologica

2-Compartamental

Sueño de ondas lentas

Sueño de movimientos oculares rápidos

Conductas que facilita el sueño

Tiempo circadiano

Estrategias para mejoramiento de calidad de vida

1-Nutrición

Alimentos variados, vitamina D a través de leche y vegetales

2-Ejercicio físico

Mejora el sistema respiratorio y cardiovasculares

3-Respiración

Mejora el control de estado de ansiedad y de concentración

Respiración diafragmática o profunda

Es un tipo de respiración relajante

Se puede utilizar para inducir un estado de tranquilidad

Vinculada con estabilidad emocional

Alto nivel de actividad mental y física

Ausencia relativa de estresores

Ayuda cuando se sufre dolor de cabeza

Estabiliza las alteraciones al dormir

Ayuda cuando se sufre ansiedad

Conciencia somática

Es estar despierto de lo que sucede, darse cuenta lo que se hace y se piensa

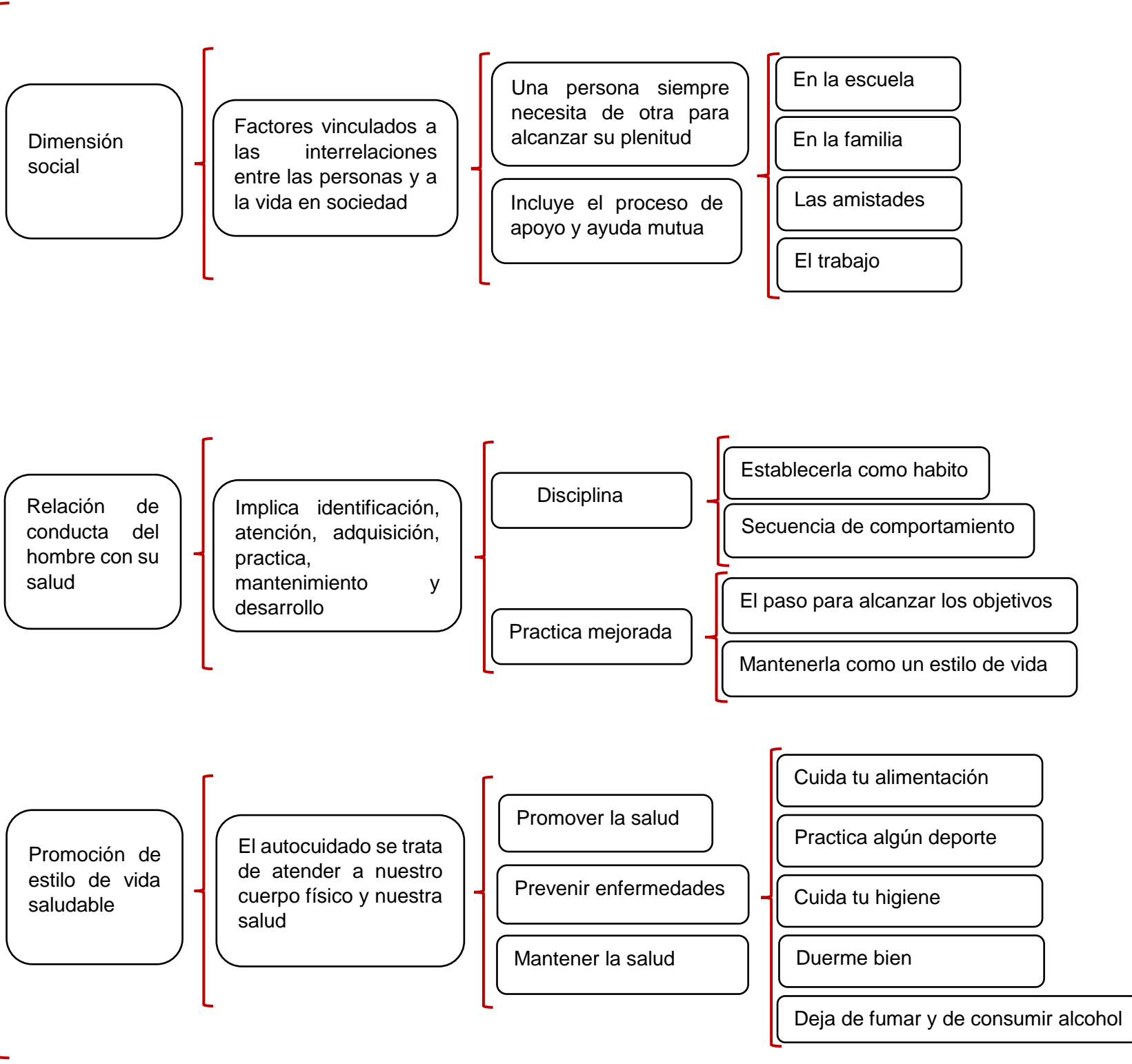
Esencial de la formación de un sentido cohesivo del yo

Permite al ser humano desarrollar su auténtico potencial

El objetivo es integrar el cuerpo y la mente para mejorar el equilibrio

Gestiona las emociones, pensamientos y sensaciones

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Dimensión social

Factores vinculados a las interrelaciones entre las personas y a la vida en sociedad

Una persona siempre necesita de otra para alcanzar su plenitud

Incluye el proceso de apoyo y ayuda mutua

En la escuela

En la familia

Las amistades

El trabajo

Relación de conducta del hombre con su salud

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

Disciplina

Práctica mejorada

Establecerla como hábito

Secuencia de comportamiento

El paso para alcanzar los objetivos

Mantenerla como un estilo de vida

Promoción de estilo de vida saludable

El autocuidado se trata de atender a nuestro cuerpo físico y nuestra salud

Promover la salud

Prevenir enfermedades

Mantener la salud

Cuida tu alimentación

Practica algún deporte

Cuida tu higiene

Duerme bien

Deja de fumar y de consumir alcohol

CONCLUSIÓN

En esta actividad nos enseña acerca de la comprensión de las enfermedades cuando una persona se diagnostica ante una enfermedad, no todas las personas lo afrontan de la misma forma. Hay muchos factores que van a influir en el proceso ya que va a depender del tipo de enfermedad como puede ser el cáncer, sida, diabetes, etc. Las personas que mantienen una actitud positiva manejan mejor los síntomas de enfermedades tratan de ver el lado positivo de la experiencia estresante que están viviendo, por lo contrario, las personas con actitud negativa tienden a ver las dificultades, limitaciones que la enfermedad les ha puesto y se sienten incapaces de adaptarse a su nueva vida. También comprendí que uno de los impactos mas grandes que se vio en el mundo fue el COVID-19 donde algunas personas expresaron preocupaciones excesivas por su salud y sus familias; por lo tanto, estas conductas influyeron problemas de salud mental produciendo reacciones de angustia, trastornos de estrés, ansiedad y depresión. Así mismo impacto en la salud mental de los trabajadores de salud presentando síntomas elevados de estrés a causa de las largas jornadas de trabajo. Por otra parte, también se menciona acerca de los estilos de vida saludable; la salud depende de nuestros hábitos, nuestra alimentación y de nuestro nivel de actividad física. Comer sano y llevar un estilo de vida saludable no solo es importante para nuestro aspecto físico sino también para sentirnos bien y poder disfrutar la vida, también puede controlar factores de riesgo como obesidad, tabaquismo, alcoholismo, estrés y algunas patologías como hipertensión, diabetes, etc. De mi punto de vista practicar una actividad física-deportiva es importante tanto como adolescentes y adultos ya que aporta beneficios para la salud mental y emocional, todos debemos de participar de manera activa en cambiar o modificar nuestro estilo de vida, por un estilo más saludable que nos permita vivir mejor.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ <https://www.clinicainternacional.com.pe/blog/covid-cuarentena-salud-mental/>
- ❖ <https://definicion.de/dimension-social/>
- ❖ Fleury J. Keller C, Murdaugh C. Social and contextual etiology of coronary heart disease in women. Women's Health Gend Based Med 2000; 9: 967-78.
Guía europea de prevención cardiovascular en la práctica clínica. Ministerio de Sanidad, Madrid, 2005.
Castro Beiras A. Enfermedad cardiovascular en la mujer. Masson: Barcelona 2000.
Jacobs AK. Coronary revascularization in women 2003. Sex revisited. Circulation 2003; 107: 375-77.

- ❖ Bone, Breath and Gesture. Practices of Embodiment. Edited by Don Hanlon Johnson, U.S.A, 1995.
- Brown, Barbara. "Biofeedback: Implications for the Concepts of Mind and Consciousness". Somatics, 1-4,4-11, 1978.
- Feldenkrais, Moshe. Body & Mature Behavior. Internacional Universitiespress INC, U.S.A, 1949
- Feldenkrais, Moshe. La dificultad de ver lo obvio. Paidós, Argentina.
- Joly, Y. "La Recherche et la Pratique du Corps Vécu: Un point de vue, par la méthode Feldenkrais d'Education Somatique". En: Revue de L'Association pour la Recherche Qualitative. Vo. 10. Québec, 1996.
- Maturana, H., Varela F. Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding. New Sciences Library, Boston, 1990. >

- ❖ **Antología, UDS, psicología y salud, pág. 73-136**