



Mi Universidad

psicología y salud

Licenciatura en enfermería

“Primer cuatrimestre”

“cuadro sinóptico”

**Unidad III: comprensión de las
enfermedades y los estilos de vida
saludables**

Lic. Luis ángel Galindo arguello

Alumno: José Rodolfo Santiago López

Fecha: lunes 11 de octubre del 2022

Compresión de las enfermedades

Modelos de cognición social y adherencia terapéutica

Cáncer la enfermedad más temida

Produce dolor, invasión de las células a otras partes del cuerpo y la inminencia de la muerte

Se considera crónico – degenerativas. No presenta una sintomatología uniforme

Modelo de cognición social

Están ligados a patrones particulares de conducta, que pueden ser modificados o adoptar conductas saludables

Lo que unifica las investigaciones de las conductas saludables, es que tendrán un efecto a corto o a largo plazo

la salud del individuo y puede estar bajo su propio control

Técnicas de recolección de datos: observación y entrevista

Se recogen elementos que son importantes de un contenido especificando el fin de generar información para el desarrollo de un trabajo determinado

Se presenta cuatro técnicas fundamentales: las entrevistas, las encuestas, la observación, los cuestionarios

se trata de un dialogo breve entre dos personas con el fin de presentar una idea, un sentimiento o obtener una información a través de esta técnica

Modelo de creencias en salud (MCS)

La OMS promueve el desarrollo sanitario en todas las regiones del mundo para luchar contra las enfermedades

El MCS analiza dos aspectos de la conducta de salud en respuesta a la amenaza de la enfermedad: la percepción de la amenaza de la enfermedad la cual depende de la susceptibilidad percibida y la severidad anticipada

La evaluación de las conductas para contrarrestar la amenaza consta de las relacionadas con los beneficios

Extranjería para la protección de sida

La intervención preventiva en el ámbito del sida tiene como objetivo eliminar o disminuir el riesgo de aparición del VIH

La prevención de la transmisión sexual supone la principal vía de transmisión del sida y es la que plantea mayores dificultades de prevención ya que involucra dos miembros

La mayor prevalencia de casos del sida se sitúa en el intervalo de edad de 20 a 39 años y las nuevas infecciones afectan a novenas de 15 y 24 años

Modelos teóricos sobre la adquisición y el mantenimiento de conductas de prevención

El modelo socio-cognitivo explica el comportamiento humano a partir de determinantes personales, la conducta y el ambiente

El modelo de creencias de salud supone que las conductas de protección están en función de la percepción subjetiva, la gravedad percibida, los beneficios esperados, las barreras percibidas

El modelo de síntesis IMB postulan que para las intervenciones psicológicas produzcan modificaciones en las conductas VIH se requiere de: información, motivación, habilidades conductuales

Compresión de las enfermedades

Intervención psicosocial de diabetes

El carácter de la enfermedad surge como consecuencia de las múltiples demandas de ajuste y depende de factores como su duración, su intensidad y gravedad

Para determinados pacientes, el apoyo social es un recurso que le ayuda a afrontar los miedos y ambigüedades que les genera la enfermedad

Si un individuo se deprime, su estado le conducirá a el aislamiento y a una reacción negativa ante los ofrecimientos de ayuda

Terapia cognitiva, mindfulness y diabetes

Se basa en como la persona percibe y evalúa un acontecimiento, situación o conducta de los demás, determina como piensa, siente y reacciona ante dichos eventos

La TCC identifica el tipo de pensamiento erróneo y emociones negativas para remplazarlas por conductas realistas y constructivas

El mindfulness es una cualidad de la mente o mas bien la capacidad de estar presente y consiente en un momento determinados

Hipocondría: presentación clínica

Es un trastorno en el que la persona interpreta síntomas somáticos como enfermedad

Estos no suelen ir a la consulta del médico precisamente por el miedo a que les diagnostiquen una enfermedad

Puede llevar a la depresión por que no se llega a un diagnostico que tranquilice

Enfermedades cardiovasculares e hipertensión

Las cardiovasculares se caracteriza por tener una etiología multifactorial los factores de riesgo se potencian entre si y se encuentran asociados

La edad en la que se produce mayor incidencia de enfermedades es entre los 50 y 65 años

Dentro de la clasificación de factores de riesgo susceptibles se puede incluir la dislipidemia, la hipertensión arterial, la diabetes

Impacto psicológico en trabajadores de la salud

Las principales preocupaciones fueron: infección de colegas, infección de miembros de la familia, medidas de protección y la violencia medica

Los factores que contribuyen el desarrollo de trastorno de ansiedad, depresión, insomnio se encuentra el factor etario

Entre las variables del distres psicológico en los trabajadores no sanitario encontramos ser mujer, tener una vivienda interior, una mala percepción de salud durante los últimos 4 días

Intervenciones psicológicas en covid-19: modelo actual

El comportamiento permite diseñar, planificar las intervenciones como la psicología puede aportar todo su conocimiento científico

La higiene de humanos, el evitar contacto público, el uso de mascarillas, el diagnostico ante los primeros síntomas, detección de casos, cuarentena, seguir tratamiento e indicaciones médicas son facetas de la enfermedad que todas las personas deben hacer

Los estilos de vida saludable

Variables físicas

Actividades físicas en una importante alternativa para una vida saludable incluyendo no tener dolores

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, en mayor medida que la pérdida de peso por si sola

Ayuda a: mantener el peso, reducir la presión arterial alta, reducir el riesgo de diabetes tipo 2, reducir el dolor de la artritis, reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas, reducir los síntomas de depresión y ansiedad

Variables psicológicas

El patrón de comportamientos estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud

Se considera como estilo de vida saludable una práctica frecuente de actividad físico-deportiva una alimentación sana y equilibrada, una ingesta moderada de alcohol y la ausencia de tabaco y drogas

Variables sociales

Las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana

Incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales y sistemas políticos

En grupos en situaciones de pobreza y vulnerabilidad, son requisitos esenciales para avanzar hacia el acceso universal hacia la salud y La cobertura universal de salud

Variables espirituales

Actualmente se cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud y en los últimos años se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad

Los modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad son: versión tradicional-histórica, versión moderna de espiritualidad, versión patológica moderna de espiritualidad y versión clínica moderna de espiritualidad

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

El sueño se puede definir como un estado funcional, reversible y clínico que presenta ciertas manifestaciones conductuales

Casi una 4ta parte de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño siendo el insomnio la queja más común, la calidad del sueño no solo se refiere al hecho de dormir bien, sino al buen funcionamiento diurno

Para lograr fortalecer el ritmo cardiaco del sueño y la vigilia es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días

Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida

El 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

El ejercicio físico contribuye en casi todo el caso a reducir la osteoporosis, las afecciones cardiacas, la probabilidad de diabetes y la arterioesclerosis

Los estilos de vida saludable

Respiración diafragmática o profunda

Durante la inspiración el diafragma (principal musculo respiratorio) se aplana hacia abajo lo cual crea más espacio en la cavidad del pecho lo que permite que los pulmones se llenen totalmente

Durante la exhalación el diafragma se relaja y retoma su forma de cúpula aun que funciona automáticamente su movimiento pueden ser controlados de manera voluntaria

La hiperventilación se caracteriza por ser una práctica respiratoria torácica rápida, con frecuentes jadeos

Conciencia somática

Vivimos en una situación de constante aceleración y respondemos ala a tal inmediatez con reiteradas acciones y posturas que provocan alteraciones en el sistema

Enfoca los procesos que relacionan el cuerpo y la mente y nos permite conocernos mejor a partir de nuestro estado corporal

Dimensión social

Se organiza en torno a la interacción con otras personas. supone la expresión de la sociabilidad humana característica

Enfatiza en la diversidad de aspectos que permiten a la persona interactuar con otras personas

Relación de la conducta del hombre con su salud

Comportamiento saludable como cualquier otro comportamiento se requiere, se aprende y se practica

Se deben definir factores de salud, seguridad y bienestar por sus cualidades , no por lo que no son o por su contrario

Promoción de estilos de vida saludables

En esta sociedad todo se mueve muy rápido y en acciones todo se mueve muy rápido y no tenemos tiempo de pensar si nuestro estilo de vida y nuestros hábitos nos ayudan a encontrarnos me9or

Cada uno de nosotros tiene una gran responsabilidad en la preservación de la propia salud y la prevención de enfermedades

