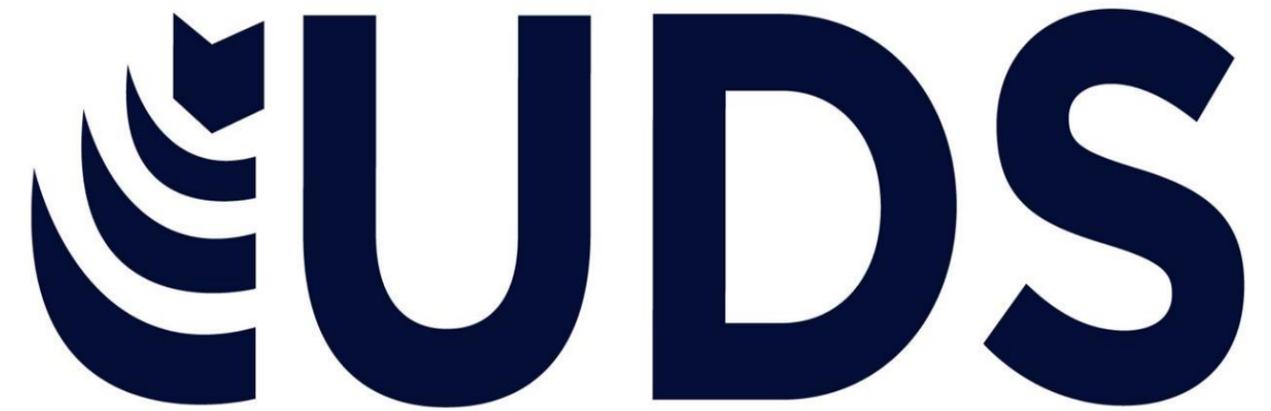


UNIDAD III

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

UNIDAD IV

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



**Mi Universidad**

NOMBRE DEL ALUMNO: ANDREA DELINA MORGAN VILLATORO

MATERIA: PSICOLOGIA Y SALUD 1

PROFESOR: LUIS ANGEL GALINDO ARGUELLO

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

# INDICE

COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES.....3

LOS ESTUDIOS DE VIDA SALUDABLE.....

CONCLUSIONES.....

BIBLIOGRAFIA.....

# COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

## 3.1

MODELOS DE COGNICION SOCIAL Y ADHERENCIA TERAPEUTICA EN PACIENTES CON CANCER

EL CANCER POR MUCHO TIEMPO HA SIDO UN TEMOR PARA LAS PERSONAS YA QUE SE HAN INFORMADO SOBRE FAMILIARES O CONOCIDOS QUE LO HAN PADECIDO, LLEGANDO A GENERAR PANICO SI ALGUNA VEZ SE LLEGA A SUFRIR ESA ENFERMEDAD

POR TAL MOTIVO ES NECESARIO QUE EL TRABAJADOR DE SALUD LE BRINDE AMPLIA INFORMACION SOBRE LA ENFERMEDAD, TOMANDO EN CUENTA LA ULTIMA DECISION DEL PACIENTE.

## 3.2 MODELOS DE COGNICION SOCIAL

"CUALQUIER ACTIVIDAD RELIZADA POR UNA PERSONA QUE LA CREE SALUDABLE, CON EL PROPOSITO DE PREVENIR UNA ENFERMEDAD O DETECTARLA EN UNA ETAPA ASINTOMATICA"

CUALQUIER SINTOMATOLOGIA QUE TENGAMOS COMO PERSONAS, SABEMOS QUE DEBEMOS ACUDIR AL MEDICO PARA TRATAR ALGUNA ENFERMEDAD TERMINAL O CUALQUIER OTRA COMUN.

## 3.3 TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS: OBSERVACION Y ENTREVISTA

EL OBJETIVO PRINCIPAL PARA LA OBTENCION DE DATOS ES LA DE OBTENER INFORMACION QUE ESTABLEZCA RESULTADOS EN DETERMINADO TEMA DE ESTUDIO

A TODO ESTO SE LE DEBE TOMAR EN CUENTA PARA OBTENER LA INFORMACION QUE QUEREMOS SON POR MEDIO DE ENTREVISTAS, OBSERVACIONES, ENCUESTAS Y CUESTIONARIOS

## 3.4 MODELOS DE CREENCIAS EN SALUD (MCS)

GLANZ, RIMER Y SUTTON (1993) CONDUCTAS PREVENTIVAS COMO REALIZACION DE PRUEBAS DE RAYOS X, TUBERCULOSIS, VACUNAS CONTRA POLIO, O INFLUENZA O YA SEA LLEVAR A CABO UN PAPANICOLAO ETC.

MARTEAU, CALNAN (1993) ESTUDIABAN CONDUCTAS COMO TABAQUISMO, ALCOHOLISMO, DIETA, EJERCICIO Y CONTROL DE PRESION SANGUINEA.

MARTEAU (1993) TRATAMIENTOS PARA LA HIPERTENSION EN DIABETES, EN ENFERMEDAD RENAL, OBESIDAD Y ASMA.

# COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

## 3.5 PSICOLOGIA Y SIDA

TENER UNA ENFERMEDAD O AFECION GRAVE COMO EL VIH PUEDE AFECTAR NEGATIVAMENTE A LA SALUD MENTA DE UNA PERSONA.

ALTERACIONES A NIVEL PSICOLOGICO, IMPLICA LA CULPABILIDAD, PERDIDA DEL AUTOESTIMA, SENTIMIENTOS DE AISLAMIENTO, CAMBIOS EN LA IMAGEN CORPORAL, FRUSTRACION Y PERDIDA DEL CONTROL DE LA VIDA.

EL PSICOLOGO AYUDARA A PROCESAR LA INFORMACION PRESENTADA Y LA ADAPTACION DEL ESTILO DE VIDA. IMPIDIENDO EL IMPACTO PSICOLOGICO DEL VIH.

## 3.6 ESTRATEGIAS PARA LA PREVENION DEL SIDA

USO CORRECTO Y CONSTANTE DEL CONDON

DETENCION DEL VIH EN TODA MUJER EMBARAZADA PARA PREVENIR LA INFECCION EN EL RECIEN NACIDO.

EN PERSONAS USUARIAS DE DROGAS INYECTABLES

EN CASO DE HABER INICIADO VIDA SEXUAL Y TENER ACTIVIDAD SEXUAL DEBE REALIZARSE PRUEBAS DE VIH PERIODICAMENTE

ACUDIR A UNIDADES DE SALUD PARA SOLICITAR SU PRUEBA DIAGNOSTICA Y METODOS DE PREVENION.

LA DETENCION Y ATENCION POR VIH ES VOLUNTARIA, GRATUITA Y CONFIDENCIAL.

## 3.7 MODELOS TEORICOS SOBRE LA ADQUISICION Y MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS DE PREVENCIÓN

BANDURA (1994)

EXPLICA EL COMPORTAMIENTO HUMANO A TRAVES DE DETERMINANTES PERSONALES, CONDUCTA Y AMBIENTE.

BECKER (1974)

SUPONE CONDUCTAS DE PROTECCION EN FUNCION DE LA PERCEPCION SUBJETIVA, GRAVEDAD PERCIBIDA, LOS BENEFICIOS Y SEÑALES DE ATENCION

AJZEN Y FISHBEIN (1980)

LOS INDIVIDUOS REALIZAN UNA CONDUCTA DE SALUD EN FUNCION A SUS ACTIVIDADES.

GRIMLEY, PROCHASKA Y PROCHASKA (1997)

PARA QUE FUNCIONEN LAS CAMPAÑAS DEBEN USAR PRESERVATIVOS

GREEN, KREUTER, DEEDS Y PARTRIDGE (1980)

VARIABLES QUE ANTECEDEN Y SUCEDEN A LAS CONDUCTAS DE SALUD. FACTORES PREDISPONENTES, FACTORES FACILITADORAS Y FACTORES REDONZANTES

# COMPRESION DE LAS ENFERMEDADES

3.8

INTERVENCION PSICOLOGICA EN PACIENTES

LOS ASPECTOS PSICOLOGICOS DE LA DIABETES SON DESCISIVOS EN EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DEL PACIENTE

EL TRATAMIENTO PSICOLOGICO AYUDARA A DISMINUIR LOS FACTORES DE RIESGO COMO DEPRESION Y TRANSTORNOS DEL CONTROL DE IMPULSOS, REQUIERE HABITOS SALUDABLES, DISMINUIR EL MIEDO ENTRE OTROS Y TE DARA RECOMENDACIONES PARA E CONTROL DE LA DIABETES.

3.9 TERAPIA COGNITIVA, MINDFULNESS Y DIABETES

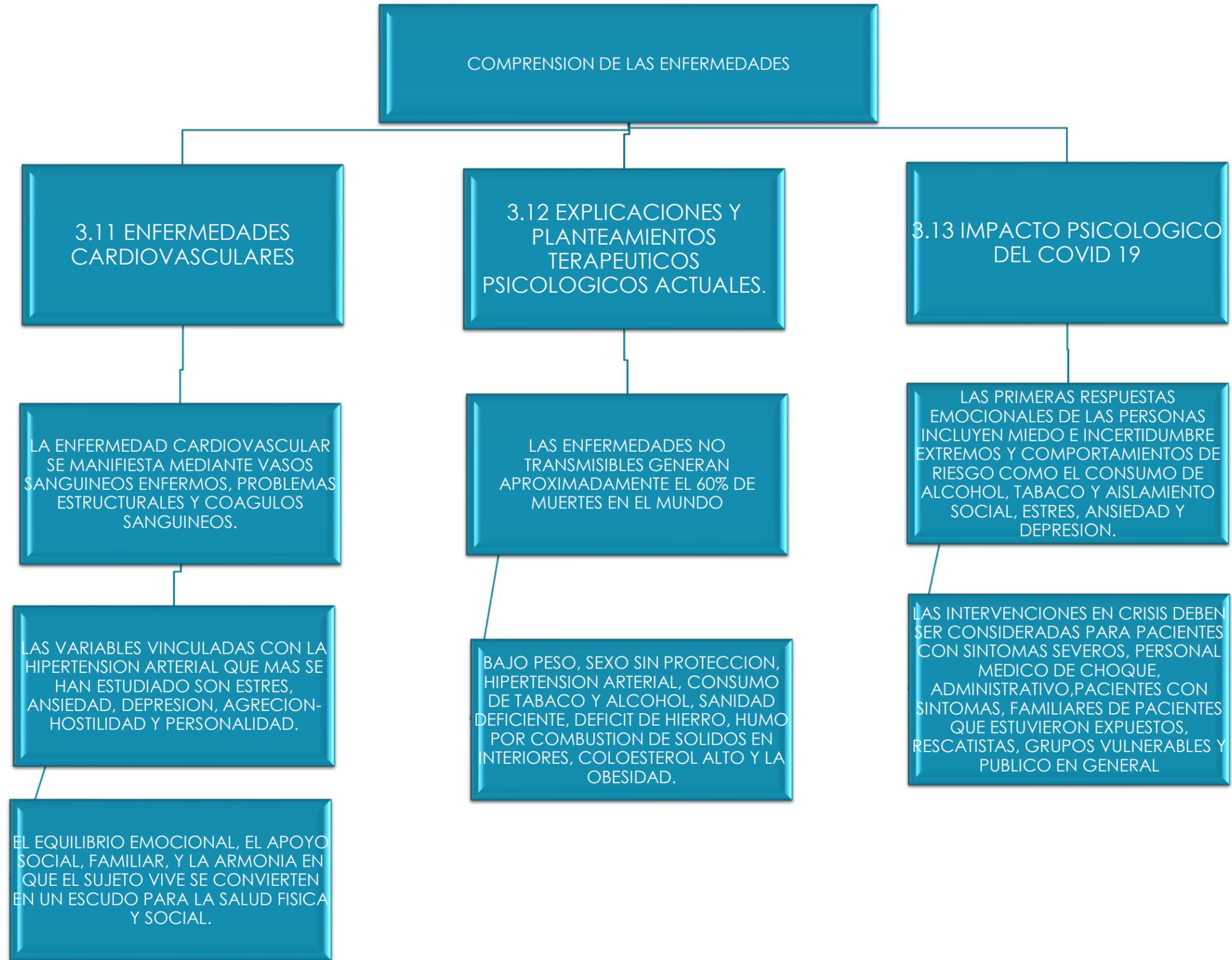
LA TCC IDENTIFICA EL TIPO DE PENSAMIENTO ERRONEO Y EMOCIONES NEGATIVAS PARA REEMPLAZARLAS POR CONDUCTAS REALISTAS Y CONSTRUCTIVAS

EL OBJETIVO DE TCC ES CONTRIBUIR A QUE EL PACIENTE DIABETICO DESARROLLE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD AYUDANDO A IDENTIFICAR CREENCIAS DISTORCIONADAS

3.10 HIPOCONDRIA: PRESENTACION CLINICA

TRANSTORNO MENTAL QUE SE CARACTERIZA POR UNA PREOCUPACION CONSTANTE Y OBSESIVA POR SU PROPIA SALUD Y POR UNA TENDENCIA A EXAGERAR LOS SUFRIMIENTOS QUE PUEDEN SER REALES O IMAGINARIOS.

EL TRATAMIENTO PSICOLOGICO ES UNA SERIE DE PROHIBICIONES Y TAREAS COMO PEDIRLE AL PACIENTE QUE NO ACUDA A MEDICOS Y HOSPITALES Y EL APOYO FAMILIAR .



COMPRENSION DE LAS ENFERMEDADES

3.11 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR SE MANIFIESTA MEDIANTE VASOS SANGUINEOS ENFERMOS, PROBLEMAS ESTRUCTURALES Y COAGULOS SANGUINEOS.

LAS VARIABLES VINCULADAS CON LA HIPERTENSION ARTERIAL QUE MAS SE HAN ESTUDIADO SON ESTRES, ANSIEDAD, DEPRESION, AGRECION-HOSTILIDAD Y PERSONALIDAD.

EL EQUILIBRIO EMOCIONAL, EL APOYO SOCIAL, FAMILIAR, Y LA ARMONIA EN QUE EL SUJETO VIVE SE CONVIERTEN EN UN ESCUDO PARA LA SALUD FISICA Y SOCIAL.

3.12 EXPLICACIONES Y PLANTEAMIENTOS TERAPEUTICOS PSICOLOGICOS ACTUALES.

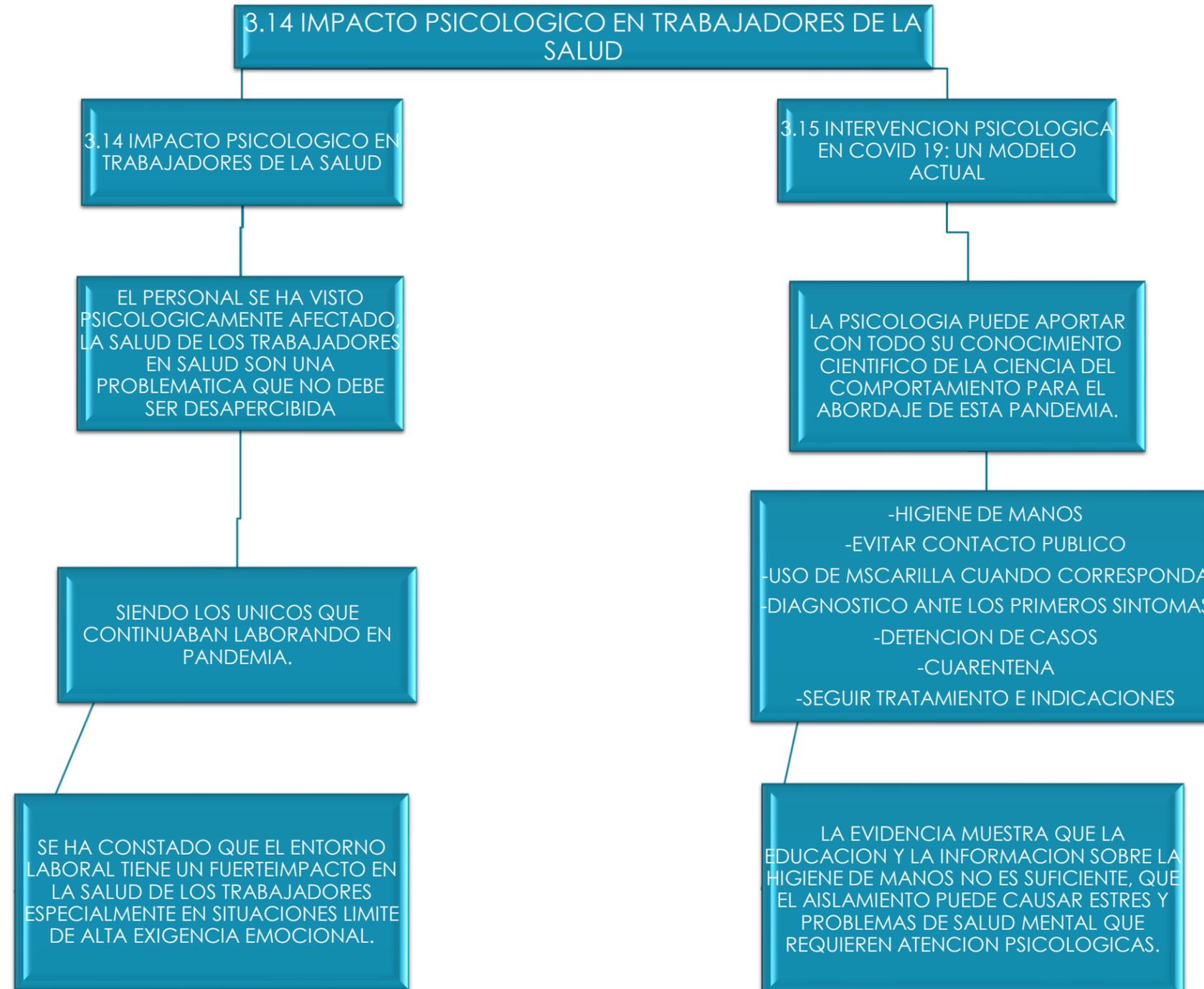
LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES GENERAN APROXIMADAMENTE EL 60% DE MUERTES EN EL MUNDO

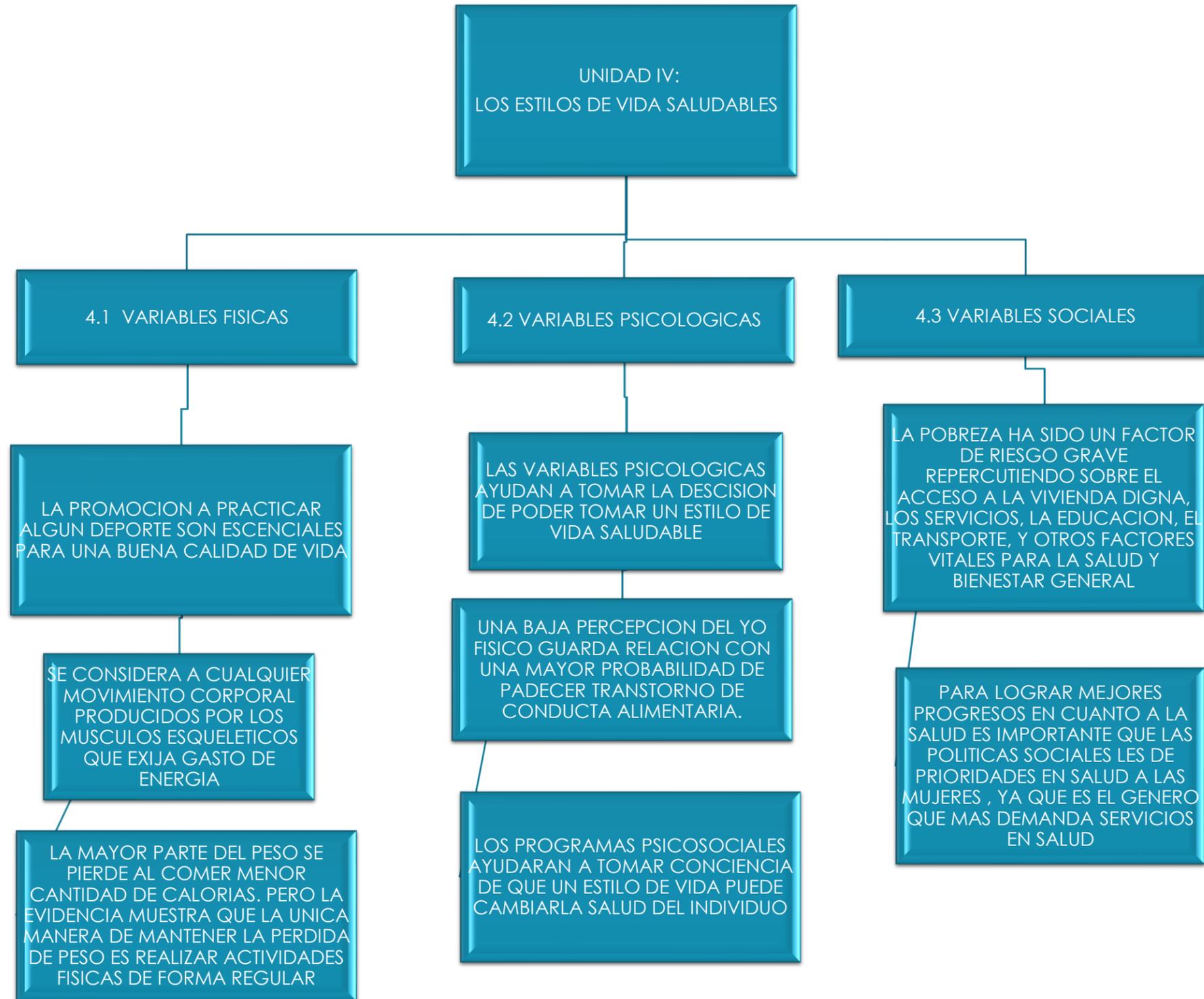
BAJO PESO, SEXO SIN PROTECCION, HIPERTENSION ARTERIAL, CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL, SANIDAD DEFICIENTE, DEFICIT DE HIERRO, HUMO POR COMBUSTION DE SOLIDOS EN INTERIORES, COLOESTEROL ALTO Y LA OBESIDAD.

3.13 IMPACTO PSICOLOGICO DEL COVID 19

LAS PRIMERAS RESPUESTAS EMOCIONALES DE LAS PERSONAS INCLUYEN MIEDO E INCERTIDUMBRE EXTREMOS Y COMPORTAMIENTOS DE RIESGO COMO EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y AISLAMIENTO SOCIAL, ESTRES, ANSIEDAD Y DEPRESION.

LAS INTERVENCIONES EN CRISIS DEBEN SER CONSIDERADAS PARA PACIENTES CON SINTOMAS SEVEROS, PERSONAL MEDICO DE CHOQUE, ADMINISTRATIVO, PACIENTES CON SINTOMAS, FAMILIARES DE PACIENTES QUE ESTUVIERON EXPUESTOS, RESCATISTAS, GRUPOS VULNERABLES Y PUBLICO EN GENERAL





# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## 4.4 VARIABLES ESPIRITUALES

"TRADICIONAL- HISTORICA DE ESPIRITUALIDAD" PERSONAS ESPIRITUALES NO RELIGIOSAS ES LA COMPARACION DE SALUD MENTAL Y FISICA QUE SON LOS ESPIRITUALES RELIGIOSOS" LOS QUE SON ESPIRITUALES PERON NO RELIGIOSOS Y LOS QUE SON TOTALMENTE SECULARES

"VERSION MODERNA DE ESPIRITUALIDAD" INCLUYE TODO LO ANTERIOR Y SUMANDO ESTADOS PSICOLOGICOS POSITIVOS COMO PROPOSITO Y SIGNIFICADO DE LA VIDA, LA CONEXION CON LOS DEMAS , TRANQUILIDAD, ARMONIA, Y BIENESTAR.

"VERSION TAUTOLOGICA MODERNA DE ESPIRITUALIDAD" INCLUYE LAS ANTERIORES, TAMBIEN LACISMO COMO ELEMENTOS DE SU DEFINICION. SE CONSIDERA ESPIRITUAL, INCLUSO LO AGNOSTICO.

## 4.5 LA CALIDAD DEL SUEÑO COMO FACTOR RELEVANT DE LA CALIDAD DE VIDA.

EL SUEÑO DEL SER HUMANO SE AJUSTA A UN RITMO CARDIACO DE 24 HORAS COINCIDIENDO CON LA NOCHE.

LA POBLACION ADULTA ES MAS EXPUESTA A SUFRIR ALTERACIONES EN EL RITMO DEL SUEÑO, YA QUE POR HORARIOS LABORALES O DE RESPONSABILIDAD LLEGAN A TENER PROBLEMAS PARA PODER TENER UN SUEÑO MAS COMPLETO.

PARA LOGRAR FORTALECER EL RITMO CIRCARDIANO DEL SUEÑO Y LA VIGILIA ES INDISPENSABLE TRATAR DE ACOSTARSE Y LEVANTARSE A LA MISMA HORA.

## 4.6 ESTRUCTURAS DEL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA.

**LA NUTRICION** ES LA PARTE DE LA ALIMENTACION DIARIA Y TODO DEPENDE DEL GRADO DE BIENESTAR QUE TENEMOS LOS CUALES SON 40 NUTRIENTES QUE NUESTRO CUERPO NECESITA PARA SU BUEN FUNCIONAMIENTO. CADA SER HUMANO TIENE DIFERENTES NECESIDADES, LA COMIDA DIARIA DETERMINA LO QUE OCURRE EN NUESTRO CUERPO A NIVEL CELULAR Y METABOLICO, DONDE SE ORIGINAN LOS PROCESOS VITALES

**EL EJERCICIO FISICO** ES UN FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD FISICA Y EMOCIONAL, ADEMAS DE RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO. CONTRIBUYE A ROMPER EL CIRCULO VICIOSO RETROALIMENTANTE, DE INACTIVIDAD- INCAPACIDAD O REDUCIDA ACTIVIDAD FISICA

**LA RESPIRACION** ES ESCENCIAL PARA MNTENER LA SALUD PSICOFISICA SIENDO ESTA LA UNICA FUNCION MECANICA INCONCIENTE, ES LA UNICA QUE PUEDE COLOCARSE BAJO CONTROL VOLUNTARIO.

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

## 4.7 RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA

PROMUEVE UN ESTADO DE RELAJACION GENERAL VINCULANDOSE PSICOLOGICAMENTE CON ESTABILIDAD EMOCIONAL, SENTIDO DE CONTROL SOBRE EL AMBIENTE, CALMA, ALTO NIVEL DE ACTIVIDAD MENTAL Y FISICA Y AUSENCIA RELATIVA DE ESTESORES

LA HIPERVENTILACION SE CARACTERIZA POR SER UNA PRACTICA RESPIRATORIA TORAXICA RAPIDA. PRODUCE SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD, IRRITABILIDAD Y TEMOR.

## 4.8 LA CONCIENCIA SOMATICA

LA EDUCACION SOMATICA HABLA SOBRE LA CAPACIDAD QUE TENEMOS LOS SERES HUMANOS DE MODIFICAR Y MEJORAR NUESTRO PROPIO FUNCIONAMIENTO Y LA CALIDAD DE NUESTROS MOVIMIETOS CUYA MEJORIA INFLUENCIARA LOS DIFERENTES ASPECTOS DE NUESTRO SER.

FUNCIONES COMO RESPIRAR, COMER, MOVERSE, SENTARSE, COMUNCAR, ARRAIGO, RELACION, EMOCION, ENCUENTRO, RECURSOS Y LA CREATIVIDAD SUFICIENTES PARA RESOLVER DOLENCIAS TANO FISICAS COMO EMOCIONALES VINCULADAS A DICHAS FUNCIONES.

## 4.9 DIMENSION SOCIAL

ES EL IMPULSO GENETICO QUE LLEVA A CONSTRUIR SOCIEDADES, GENERAR E INTERIORIZAR CULTURA Y EL HECHO DE PODER ESTAR PREPARADA BIOLÓGICAMENTE PARA VIVIR CON OTROS DE SU MISMA ESPECIE.

NACE DE OTRAS PERSONAS Y REQUIERE DE LA PRESENCIA DE OTRAS PERSONAS PARA SOBREVIVIR, LLEGAR A SER ELLAS MISMA EN TODO SUS EXTREMOS Y VIVIR UNS VIDA PLENA.

LA CONSTRUCCION DE LA PROPIA IDENTIDADES OTRO DE LOS PROCESOS SOCIALES BASICOS. LA PERSONA SE VINCULA CON OTRAS MEDIANTE EL INTERCAMBIO CONTINUO DE ACCIONES, LO QUE IMPLICA EL DESEMPEÑO DE ROLES Y AJUSTE DE COMPORTAMIENTO

# CONCLUSIONES

TODOS LOS SERES HUMANOS ESTAMOS EXPUESTOS A LLEGAR A TENER ALGUN PROBLEMA CON NUESTRA SALUD EN ALGUN MOMENTO DE NUESTRA VIDA, PERO CON LLEVAR UN BUEN ESTILO DE VIDA SALUDABLE TANTO FISICA COMO LA ALIMENTACION, EL EJERCICIO, EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SUEÑO Y DESCANSO Y LA BUENA CONDUCTA PSICOLOGICA DE TENER NUESTRAS EMOCIONES EN BUEN ESTADO, TENIENDO PAZ CONSIGO MISMO PUEDE LLEGAR A TENER UNA VIDA MAS PLENA Y SALUDABLE EN TODOS LOS ASPECTO DE LA VIDA, SI TIENES ALGUN SINTOMA DE SALUD FISICA O MENTAL CONSULTA A TU MEDICO O PSICOLOGO, YA QUE SI LLEGAS A CHECARTE CON ANTICIPACION TODO SERA MAS FACIL DE DETECTAR A TIEMPO, NUESTRA SALUD ES PRIMERO.

## BIBLIOGRAFIA

-ANTOLOGIA OFICIAL UDS

-LIBRO PSICOLOGIA DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- <https://psicocode.com/>

- <https://psicopedia.org/>