

IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGIA EN LA SALUD

1978, American Psychological Association, acepta crear la rama dedicada a la psicología de la salud.

¿En qué se centra la psicología de la salud?

En el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo que afectan a su salud.

Se centra en valorar la enfermedad, y qué procesos la engloban para que se produzca.



¿De qué se encarga la psicología de la salud?

Valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta, y los cognitivos de forma que se obtenga una visión global para tratar enfermedades



¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?

1. Fomentar la salud



2. Prevención de enfermedades:

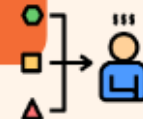


3. Investigación:



4. Estudiar todos los factores:

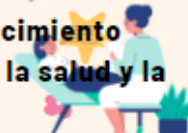
Psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, influyen en la aparición de una enfermedad.



La relación entre psicología y salud *



Ha generado un campo emergente de conocimiento entre ellas, psicoterapia, la psicología de la salud y la medicina conductual.



Esto ha permitido la psicología insertarse dentro de las llamadas "ciencias de la salud"

Comportamiento y Salud

Conducta (respuesta de estrés), una forma de comportamiento resultante de la interacción entre factores ambientales y personales.

¿Personalidades diferentes se hallan inextricablemente asociadas con enfermedades diferentes?



La personalidad del individuo en la predisposición y posterior desarrollo del trastorno, así como en la evolución de éste y en el modo en que lo afronta.

Los efectos nocivos del estrés sobre la salud y el bienestar de la persona

La inagotable actividad de los sujetos competitivos puede llegar a producir alteraciones cardiovasculares que ponen en peligro su vida.



La perspectiva de la psiconeuroinmunología

Los estudios incluidos dentro de esta disciplina sostienen la hipótesis de que el sistema nervioso central puede influir en la función inmune y que, por tanto, los factores psicológicos están implicados en muchos de los factores causales que afectan la susceptibilidad a la enfermedad.



psiconeuroinmunología

Disciplina que estudia la interacción entre cerebro, conducta y sistema inmune: los aspectos psicológicos del individuo y el sistema fisiológico que, en cierta medida, regula la susceptibilidad a padecer una enfermedad

Antigua Grecia

Abordada desde un punto de vista psicológico y fisiológico cuando Hipócrates presentó su biotipología humoral-temperamental

Proponía una explicación fisiológica de las diferencias individuales en la conducta, relacionando asimismo las disposiciones biosociológicas de la personalidad con la susceptibilidad a padecer determinadas enfermedades.

La biopsicología: es una rama de la psicología que analiza cómo el cerebro, los neurotransmisores y otros aspectos de nuestra biología influyen en nuestros comportamientos, pensamientos y sentimientos.



Modelos de relación entre personalidad y salud



Existen varios modelos explicativos que intentan dar cuenta de las relaciones entre la conducta y salud de los individuos.

Los primeros están más relacionados con las conductas promotoras de salud y los segundos con las de detección de enfermedades:



Dichos modelos son el de creencias sobre la salud (Janz y Becker, 1984), el de la teoría de la utilidad subjetiva esperada (Edwards, 1961), el de la teoría de la motivación por la protección (Prentice-Dunn y Rogers, 1986) y el de la teoría de la acción razonada (Ajzen y Fishbein, 1980).



Modelos Centrados

Los rasgos de personalidad propuestos por Suls y Rittenhouse(1990), que intentan explicar la relación entre comportamiento y salud a partir de los rasgos temperamentales y de carácter que determinan la forma de actuar de los individuos.



Son tres los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:

- 1) la personalidad induce hiperactividad
- 2) predisposición conductual
- 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.



Hiperactividad fisiológica

Si es elevada en intensidad o frecuencia, afectará a los distintos órganos del cuerpo y pondrá en riesgo la salud del individuo



La competitividad y hostilidad

Provoca el desarrollo de sentimientos y percepciones de amenaza lo cual, a su vez, provoca un aumento del arousal fisiológico que desencadena respuestas tales como el aumento de la presión sanguínea, de la tasa cardíaca y de la secreción de catecolaminas) con el consiguiente efecto nocivo sobre arterias y vasos sanguíneos. factores todos ellos implicados en el riesgo de sufrir trastornos cardiovasculares.



Factores emocionales

Las emociones

Son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva.



Función primordial

Adaptativa, las emociones cumplen una función social y otra motivacional. Facilitan la interacción social, permitiendo la comunicación de los estados afectivos y promoviendo la conducta prosocial.



Un elevado estado de emocionalidad negativa puede tener consecuencias para la salud:

Experimentar ira, tristeza, ansiedad de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hacen que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y los sustituimos por otros como el sedentarismo o las adicciones.



Las reacciones emocionales prolongadas

Niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud, la activación del sistema nervioso autónomo con elevación de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, aumento de la tensión muscular, asociada a un cierto grado de inmunosupresión.



Relación estrecha entre emociones y salud

Personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (cefálea o trastornos digestivos) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones) o conductuales (adicciones).



Atención médica

Ayudar a nuestros pacientes a gestionar su mundo emocional significa trabajar en nuestros objetivos profesionales, que al fin y al cabo son mejorar su salud y contribuir a que éstos tengan mejor calidad de vida y mayor bienestar.



María José Martínez Yong