



Actividad y resumen

Nombre del Alumno: Rosa Elena Avendaño López

Nombre del tema: Actividades y resúmenes

I parcial

Nombre de la Materia: Psicología y Salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura de enfermería I

I cuatrimestre

ACTIVIDADES

Investigación de

12-sep-23

Conceptos...

Diabetes: es una enfermedad metabólica crónica en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a la glucosa entre a las células para suministrarles energía. **diabetes**

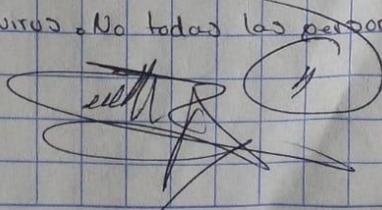
Tipo 1: el cuerpo no produce insulina.

Tipo 2: el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada.

Intestino irritable: más conocido como "Colon irritable", es un problema que afecta al intestino grueso, puede causar cólicos abdominales, distensión y cambios en los hábitos intestinales. Algunas personas presentan estreñimiento otras diarrea. Las mujeres lo padecen más que los hombres, se da mayormente en personas mayores de 45 años. Se puede presentar después de una infección intestinal bacteriana o parásitos (giardiasis), o por estrés.

Cáncer: es el crecimiento descontrolado de células anormales en el cuerpo, las células normales se multiplican cuando el cuerpo las necesita, y mueren cuando se dañan o cuando el cuerpo ya no las necesita. El cáncer se presenta cuando el material genético de una célula cambia. Eso provoca que las células crezcan fuera de control, las células se dividen demasiado rápido y no mueren de manera normal. Puede aparecer en cualquier órgano o tejido: pulmón, cerebro, colon, piel, huesos o tejido nervioso.

Sida: (virus de inmunodeficiencia humana VIH) es el virus que causa el (síndrome de inmunodeficiencia adquirida sida), es la etapa final de la infección por VIH. Ocorre cuando el sistema inmunitario del cuerpo está muy dañado por el virus. No todas las personas con VIH desarrollan sida.



12-sep-23

Aspectos físicos:

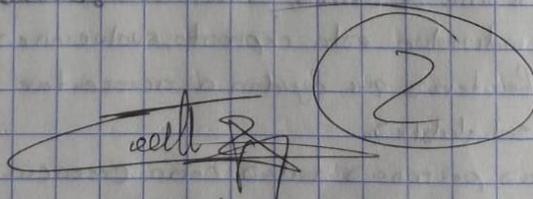
La paciente refiere tener toda la dentadura completa, presenta miopía y astigmatismo, alergias al polvo, físico presenta poca resistencia al caer, sin dificultad para hablar o caminar, no ingiere drogas, ingiere alcohol sin exceso, lleva una dieta equilibrada, pocos lácteos y carne, refiere haber utilizado ortodoncia, antecedentes madre cardiaca con sobrepeso, padre diabético medicado, sin cirugía.

Psicología:

Se observa tener control de sus emociones, psicológicamente se concentra, estable, reconoce el tiempo y espacio en el que se encuentra, sin dificultad alguna en reconocer a las personas a su alrededor, refiere tener apego a sus padres (madre y padre), es una persona dependiente de sus padres.

Mental:

Presenta tener una capacidad mental adecuada a su edad, refiere no tener traumas, obsesiones, no presenta ansiedad en su vida.

~~cell~~ 

Actividad

14-sep-23

Frecuencia de Patologías

Varicela	Asma	Amibiasis	Resfriado común
Mario = 1	Mario = 0	Mario = 0	Mario = 1
M = 1	M = 0	M = 0	M = 1
P = 1	P = 0	P = 0	P = 1
H = 1	H = 0	H = 0	H = 1
4/4	0/4	0/4	2/4

Rubeola	Salmonelosis	TBP	Fiebre de heno
Mario = 0	Mario = 1	Mario = 0	Mario = 0
M = 0	M = 0	M = 0	M = 1
P = 0	P = 0	P = 0	P = 0
H = 0	H = 1	H = 0	H = 0
0/4	2/4	0/4	1/4

Frecuencia de Patologías

Varicela	Asma	Amibiasis	Resfriado común
Daniel = 1	Dani = 0	Dani = 0	Dani = 1
M = 1	M = 0	M = 0	M = 1
P = 0	P = 0	P = 0	P = 1
H = 0	H = 0	H = 0	H = 1
H = 0	H = 0	H = 0	H = 1
2/5	0/5	0/5	5/5

Rubeola	Salmonelosis	TBP	Fiebre de heno
Dani = 0	Dani = 0	Dani = 0	Dani = 1
M = 0	M = 0	M = 0	M = 1
P = 0	P = 0	P = 0	P = 0
H = 0	H = 0	H = 0	H = 0
H = 0	H = 0	H = 0	H = 0
0/5	0/5	0/5	2/5

Frecuencia de patologías

Varicela	Asma	Amibiasis	Resfriado común
Juan Pablo = 0	J.P. = 0	J.P. = 0	J.P. = 1
M = 1	M = 0	M = 0	M = 1
P = 1	P = 0	P = 0	P = 1
H = 0	H = 0	H = 0	H = 1
H = 0	H = 0	H = 0	H = 1
1/5	0/5	0/5	5/5

Rubeola	Salmonelosis	TBP	Fiebre de heno
J.P. = 0	J.P. = 1	J.P. = 0	J.P. = 1
M = 0	M = 0	M = 0	M = 1
P = 0	P = 0	P = 0	P = 0
H = 0	H = 0	H = 0	H = 1
H = 0	H = 0	H = 0	H = 1
0/5	1/5	0/5	4/5

19-sep-23

Actividad

Tres actividades para fomentar la salud:

- Indicarle al paciente a tener una dieta más equilibrada.
- Fomentar al paciente sano a ir a chequeos rutinarios.
- Fomentar al paciente a realizar un deporte o actividad.

Tres actividades en la investigación:

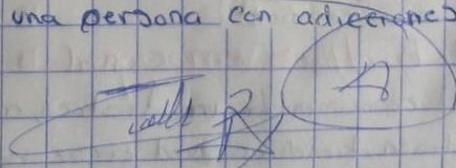
- Hacer una investigación para prevenir el suicidio en la población.
- Realizar una investigación sobre el sobrepeso, para luego realizar una plática hacia el paciente para la prevención de "ansiedad/depresión".
- Realizar una investigación del embarazo no deseado en población joven.

Tres actividades para disminuir los factores de riesgo de una patología de un área ambiental: Dar una plática

- Para prevenir el dengue, no dejar objetos reposados con agua.
- Pedir la solicitud de colocación de barandas en las escaleras y hacer prevenir accidentes.
- Dar una charla sobre que hacer en caso de desastres naturales.

Tres actividades para estudiar el comportamiento humano:

- Estudiar el lenguaje de señas para dar la a conocer a la población.
- Estudiar los comportamientos de una persona en depresión y apoyarla.
- Estudiar el comportamiento de una persona con adicciones.



y dar una charla para prevenir más casos en adolescentes.

19-sep-23

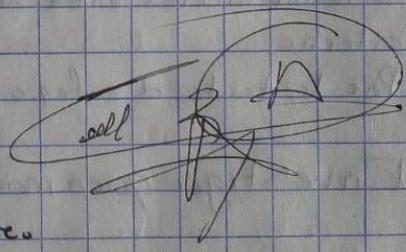
Actividad

> Escribir 5 actividades para el estilo de vida saludable.

- Hacer una actividad física.
- Tener una dieta balanceada.
- Mantenerse hidratado.
- Asistir a chequeos continuos.
- Mantener una buena higiene.

> Escribir 5 actividades para el estilo de vida "No bueno para la salud".

- Tomar alcohol en exceso.
- Medicarse en exceso.
- Comer en grandes cantidades.
- Ejercitarse en exceso.
- No descansar adecuadamente.



RESUMENES

1.3 Orígenes de la Conducta Humana

Las conductas humanas, es un conjunto de reacciones psíquicas de las personas, la cual permite conservar relaciones con el medio, mantiene el fenómeno de la vida y aseguran su continuidad. La conducta del individuo, se considera en un espacio y un tiempo determinado al cual se le conoce como comportamiento.

El estudio de la conducta indaga en la evolución de algunas etapas formativas en el individuo, así como la infancia o adolescencia, y este va de la mano con el estudio del desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte.

El término "Conducta humana" se entiende muchas representaciones artísticas más antiguas, que fueron encontradas en Francia, en las cuevas de Chauvet-Pont-d'Arc y Lascaux, cuyas edades se calculan en 31000 y 17000 años.

Es realmente emocionante pensar que el homo sapiens, hombre o mujer, que hace más de 70000 años se pasaron horas y horas en una enorme cueva, tallando una pequeña piedra en menos de 80 milímetros de largo, quien sabe para qué, pensando quien sabe qué. Y dejando, sin siquiera imaginárselo, una huella inegable de que efectivamente ella o él pertenecían ya a una especie distinta a todas las que hasta ese momento habían poblado este ancho y largo planeta.

1.4. Variables independientes en salud

En la conducta saludable de Heiby y Carlson, se pueden distinguir tres tipos de variables: 1º las situacionales, como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los que el individuo está expuesto, 2º las personales como creencias, percepciones, motivaciones, 3º las consecuencias anticipadas de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios percibidos.

La persona tiene que percibir una relación significativa entre su comportamiento específico y los síntomas que experimenta; de lo contrario la persona mantendrá sus pautas perjudiciales ya que no percibe el riesgo potencial de las mismas.

Si el individuo percibe que el costo del cambio de conductas es muy alto y el beneficio a corto y/o largo plazo es escaso, la modificación de sus pautas de comportamiento será temporal; el cambio no se estabilizará en el tiempo. Factores emocionales y cognitivos que pueden determinar conductas saludables o deprecatorias.

Las creencias y pensamientos pueden diferir, en gran medida, de la percepción médica objetiva. El sistema de creencias de José no le permite asimilar esta información; esta convalida que su accidente cerebrovascular se debió solo al mal momento que pasó y que si evita este tipo de situaciones que pueden seguir su vida como antes.

1.5. Variables ambientales como condicionantes de la salud

De acuerdo con Soler Marquez y Abad Ros (2000), el nivel de desarrollo de una sociedad determina el peso relativo de las variables ambientales en la salud de los individuos. En los países más avanzados, el desarrollo tecnológico y urbanístico genera problemas cada vez más graves. Como por ejemplo los procesos de industrialización, la utilización masiva de vehículos a motor, el crecimiento urbano, la evacuación de residuos industriales no depurados.

Estas alteraciones del medio inciden muchas veces de forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del ambiente. Entre los problemas que se agravan y que representan nuevos riesgos para la salud de los seres humanos, afectando su calidad de vida, algunos son: lluvia ácida, disminución de la capa de ozono, otros: residuos tóxicos, incendios y enfermedades relacionadas con el ambiente.

No somos los seres humanos nos construimos desde lo socioambiental, a partir de un mundo de significados compartidos. Necesitamos un medio social y ambiental concreto que nos brinde la posibilidad de desarrollarnos como tales. La crisis ambiental del presente requiere tanto de la educación formal como de la no formal para el desarrollo de una conciencia ambiental.

Desde el punto de vista humano es necesario construir un nuevo tipo de relaciones entre el sistema social y natural. Se impone una nueva concepción respecto al llamado "progreso", al desarrollo tecnológico. (evalúan el efecto de las transformaciones del medio tienen, en el futuro inmediato y mediano, en el bienestar de los individuos).

1.6. Importancia de la psicología en la salud.

La psicología de la salud, se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten su salud. Dentro de los diferentes tipos de psicología que existen, la psicología de la salud se centra en valorar la enfermedad, y que procesos la engloban para que se produzca. Pues la psicología de la salud se encarga de valorar todos los factores emocionales, los relacionados con la conducta. Su aparición data del año 1978.

Algunos de los objetivos que tiene la psicología de la salud es: fomentar la salud; enfermedades que deben ser tratadas porque requieren cambio de hábitos y de actitudes.

Prevención de enfermedades: la psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades (tabaquismo, la obesidad, la depresión). La investigación, estudiar todos los factores; pueden influir diversos factores psicológicos, culturales, etc., que influyan en la aparición de una enfermedad.

La salud, es entendida como un fenómeno social, dinámico y de construcción colectiva, que implica trascender el ámbito biológico-individual del modelo biomédico, para así poder entender los procesos de salud y enfermedades como resultado de las complejas interacciones entre las condiciones económicas, sociales, culturales y ambientales en las que se configura la vida de las personas y de los grupos humanos.

1.7. Comportamiento y Salud

Los datos epidemiológicos predicen que un alto porcentaje de individuos padecerán a lo largo de su vida algún tipo de cáncer, una determinada infección o cierto trastorno mental. Muchas enfermedades citadas parecen tener su "marcador genético", de tal modo que el individuo desde su concepción puede estar "programado" para desarrollar alguna de tales enfermedades o en su dotación genética así aparece especificado.

Para estudiar desde una perspectiva científica la relación entre los aspectos psicológicos y fisiológicos del individuo; esta disciplina sostiene la hipótesis de que el sistema nervioso central puede influir en la función inmune y los factores psicológicos están implicados en muchos de los factores causales que afectan la susceptibilidad a la enfermedad.

Es por ello que antes de hablar de las relaciones entre personalidad y salud desde esta perspectiva psiconeuroinmunológica, haremos un breve repaso a las ideas fundamentales en las que se sustenta dicha relación. Uno de los conceptos que más se ha relacionado con la salud y que algunos lo conceptualizan bien como una conducta.

También se hace una incursión en la psiconeuroinmunología como disciplina integradora de las relaciones entre la conducta y la salud, aborda sus orígenes, la descripción de los elementos más generales del sistema que se encarga de nuestra salud y la interrelación de los distintos sistemas psicofisiológicos que están implicados.

1.8. Estilos de Vida

Tales como Gil Roales (1998), se pueden detectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida. El primero menciona que "una forma de vivir o la manera en la que la gente se conduce con sus actividades día a día", y Ardell al ponerlo en marcha en la salud, lo delimita como "aquellas conductas sobre las que un individuo tiene control y que incluyen todas las acciones que afectan a los riesgos para la salud". Una tendencia alternativa de conceptualización se caracteriza por socializar el concepto (Gil Roales, 1998). Esta dimensión social entiende el estilo de vida como una interacción de responsabilidad individual y política pues asume que, el individuo no es el único responsable de morir de cáncer tras cuarenta años como fumadores.

El problema de esta conceptualización reside en la dificultad de operacionalizar un concepto tan amplio y el posible enfoque a efectos de intervención. El estilo de vida, se trata de un enfoque pragmático, que inicia de la evidencia empírica que demuestra que, para la salud, o ciertas formas de hacer, decir y pensar que parecen ser mejores que otras. Algunas definiciones representativas de este enfoque pueden ser como la de Mechanic (1986), con "los patrones de respuestas relacionados con la salud cuando la persona no tiene síntomas específicos".

La mayoría de las definiciones que hemos presentado pueden englobarse en esta última propuesta en razón de que defienden tanto la prevención como la promoción de la salud, áreas indiscutibles de intervención en psicología de la salud.

1.9. 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.

Son tres los modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud: 1) la personalidad induce hiperreactividad, 2) predisposición conductual y, 3) la personalidad como determinante de conductas agresivas.

Según este modelo, la reactividad fisiológica está determinada por la evaluación de las situaciones como más estresantes de lo que en realidad son, o bien porque las conductas realizadas por los individuos que producen elevadas respuestas simpáticas o neuroendocrinas.

La competitividad y hostilidad que los caracteriza delimitan un perfil cognitivo que provoca el desarrollo de sentimientos y percepciones de amenaza lo cual, provoca un incremento del arousal fisiológico que desencadena respuestas como el incremento de la presión sanguínea, tasa cardíaca, etc.

Holmes (1983) comprobó en sus trabajos de los ochenta que las diferencias en la presión sistólica entre personas con estos patrones era sólo de 6 mmHg. En una de las variantes del modelo sostiene que ciertas disposiciones crean, elevados niveles de arousal fisiológico, que causa alteraciones en el cuerpo y al mismo tiempo desencadenan trastornos fisiológicos.

Por lo que este modelo no reconoce variabilidad fisiológica que origine el desarrollo de la hipertensión, que el arousal crónico el que la provoca, es consecuencia de la tendencia crónica a suprimir sentimientos hostiles (Suls y Rittenhouse, 1990).

1.10. Factores Emocionales

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre uno sea consciente de ello. Las emociones cumplen una función social y otra motivacional; en la primera facilitan la interacción social, permitiendo así la comunicación de los estados afectivos y promoviendo la conducta prosocial.

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica. De las cuales las primeras 3 son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad.

Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronican: la activación del sistema nervioso autónomo con elevación de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, el aumento de la tensión muscular, etc. Otros de los factores asociados a los trastornos cardiovasculares ha sido el síndrome ira-hostilidad-agresión.

También existe una relación estrecha entre emociones y salud. Bárbara ha planteado la teoría abierta y construida de las emociones positivas, las cuales sostienen que las emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, todas estas comparten la propiedad de ampliar los pensamientos y de acción de las personas y de construir recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales para hacer frente a los momentos de crisis.

1.11. El Cambio de hábitos de salud.

Schwarzer y Fuchs (1999), sostienen que son numerosas las evidencias acerca de que las expectativas de autoeficacia percibida están estrechamente relacionadas con las intenciones conductuales y con el cambio de conductas relacionadas con la salud. Este modelo se basa en tres tipos de cogniciones:

1º Las percepciones de riesgo incluyen la sensación de vulnerabilidad y la gravedad percibida de una enfermedad, que son elementos que poseen un valor motivacional en el proceso de toma de decisiones.

2º Las expectativas de resultados se refieren a la estimación que realiza una persona acerca de las consecuencias de poner en marcha ciertas estrategias de autorregulación.

3º La autoeficacia percibida determina la cantidad de esfuerzo invertido en ello y el nivel de perseverancia. Pues las personas que confían en ellas mismas, se sienten capaces de hacer cambios para mejorar su salud.

También deben tenerse en cuenta las barreras y las oportunidades situacionales. Por ejemplo si las claves situacionales son excesivas (como la disponibilidad de alimentos apetitosos y de altas calorías), las destrezas metacognitivas aprendidas no serán lo suficientemente eficaces. Así como también la red social de apoyo que sirve para mantener y consolidar los cambios ya realizados.

1.12. Enfoques cognitivo-conductuales de los cambios de conducta de la salud.

Estos enfoques, sus orígenes se dan en las teorías conductuales, se caracterizan por considerar: 1) los trastornos emocionales y conducta que forman parte de la función de los trastornos de los procesos cognitivos, 2) es una relación entre terapeuta y paciente, 3) radica en cambiar cogniciones para realizar cambios deseados en el afecto y la conducta y 4) son las formas de intervención de tiempo limitado y educativas que se enfocan en problemas-meta.

Por lo general, siempre es recomendable: 1) aplicar una serie de preguntas para poder obtener información mejor detallada de los conductas de salud que integran a la persona entrevistada, 2) entrevista con personas que puedan aportar información adicional y relevante, 3) analizar la relación de contingencia entre la conducta problema y las variables ambientales que la controlan, 4) registrar la línea de base, y 5) llevar un registro de la persona a evaluar de: cómo, cuándo, dónde y en qué circunstancias ocurre el problema.

La evaluación y tratamiento de los hábitos nocivos consisten en determinar los reforzadores, con el fin de identificar y eliminar las fuentes que los mantienen y también reforzar las conductas alternativas incompatibles. Existen evidencias clínicas y datos empíricos que dan un indicio de que los enfoques cognitivo-comportamentales son muy beneficiosos para el tratamiento de individuos con hábitos nocivos para la salud.

Estas intervenciones se aplican en una combinación de procedimientos terapéuticos cognitivos, y comportamentales.