

1.1 Introducción a la psicología de la salud

Existen varios factores que contribuyeron al interés de los psicólogos por una aproximación teórica y clínica más comprensiva de la salud que el tradicional modelo médico de enfermedad en concreto, entre ellos:

- el cambio en la prevalencia de enfermedades infecciosas a enfermedades crónicas;
- el costo elevado de los cuidados de salud
- un mayor énfasis en la calidad de vida. Así se planteó un modelo alternativo biomédico, el modelo biopsicosocial, que apoyó su alternativa en argumentos sólidos, aunque no describió con detalle el mismo
- Se hipotizó la importancia de considerar los factores psicológicos, sociales y culturales junto a los biológicos como determinantes de la enfermedad y su tratamiento.
- Definir la salud es difícil, como la mayor parte de los conceptos generales como paz, justicia y libertad, el de la salud presenta enormes definiciones en cuanto a su definición.
- En 1974, la organización Mundial de la Salud (OMS) propone una definición de salud en la que se contemplan tres dimensiones: "la salud es el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencia o enfermedades"
- El problema de dicha definición radica en explicar qué es el bienestar de un individuo.
- Cuando las personas se refieren a la salud, generalmente piensan sólo en los aspectos físicos, raramente en los aspectos psicológicos y conductuales asociadas también a la misma. Hoy también debemos considerar sus aspectos sociales, económicos, culturales y espirituales.

- Nuestra conducta (hábitos saludables, buscar cuidados médicos, obedecer las recomendaciones de los médicos etcétera) tiene un efecto inmenso en nuestra salud. Por ejemplo un hábito como el de fumar es el responsable de 12% a un 15% de las muertes de los países avanzados, un de todos los cánceres, junto con una importante morbilidad, Oblitas (2005)

- Los estados psicológicos influyen en nuestra salud.

Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico.

- Sentimientos de ser amados y apoyados por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes

Diversas intervenciones pueden reducir el dolor y sufrimiento experimentado tras una operación y acelerar el proceso de curación

Aportaciones de la psicología de la salud

● Algunas de las contribuciones de la psicología de la salud en el campo del desarrollo humano, se refieren a la salud infantil

● Intervención casi-médica

Los psicólogos al cuidado de la salud se han visto implicados en formas de intervención orgánica o cuasi-médica y posiblemente han empleado técnicas que requieren algún tipo de medicación que altera químicamente el funcionamiento del organismo. Otros métodos de intervención que afectan de forma directa el cuerpo, incluyen el condicionamiento aversivo y el biofeedback

● Intervención conductual

Las terapias conductuales generalmente son más eficientes respecto de otras alternativas en el tratamiento de problemas médicos-psicológicos. Las técnicas de terapia conductual se han ma...

como la mejor forma de intervención en una gran variedad de trastornos como: enuresis, obesidad, anorexia nerviosa, vómitos psicogénicos, renuencia a la medicación oral, entre otros problemas.

● Intervención en la manipulación del medio

Otro fenómeno que caracteriza el proceso de tratamiento en el área de la psicología de la salud infantil ha sido con seguridad en el ordenamiento del medio del paciente. Las modificaciones se pueden llevar a cabo en el hogar, en el hospital, en las salas de tratamiento y algunas veces en la escuela.

● Métodos más media

Estos métodos han sido llevados a cabo a través de programas televisivos, revistas mensuales y aun mediante grabaciones.

● Intervención del desarrollo

La psicología al cuidado de la salud infantil ha añadido a su área la estimulación temprana o la intervención del desarrollo.

● Técnicas de consentimiento

Están referidas principalmente a la necesidad de una adherencia terapéutica adecuada. La variedad de los métodos de consentimiento es creciente e incluye: a) adiestrar al padre o al paciente considerando la forma del régimen para gustar la rutina diaria del paciente.

Aplicaciones de la psicología de la salud

- CANCER
- DOLOR CRONICO
- TRASTORNOS CARDIOVASCULARES
- TRASTORNOS DEL SUEÑO
- ENFERMEDADES CRONICO DEGENERATIVAS
- ENFERMEDADES DEL ALMA
- DUELOS

- PSICOSIS
- PSIQUIATRICOS

1.3 Orígenes de la conducta humana

- El comportamiento humano es una síntesis de tres procesos emergentes en la historia de la vida en el planeta
- a) la emergencia del tejido nervioso
- b) la emergencia del lenguaje
- c) Simultánea el surgimiento de las primeras formas de organización social y la división del

1.4 Variables independientes en salud

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Hebi y Carlson (1986) se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

- 1. Las situacionales, tales como el apoyo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas.
- 2. Las personales tales como creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, que en última instancia, son las que juegan el papel decisivo en la adopción y el mantenimiento de pautas saludables.

1.5 Variables ambientales como condicionantes de la salud

- En las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control sanitario o por falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia.

1.6 Importancia de la psicología de la salud

¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?

- FOMENTAR LA SALUD
- PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
- INVESTIGACIÓN
- ESTUDIAR FACTORES DE RIESGO
- ESTUDIAR EL COMPORTAMIENTO HUMANO

1.7 Comportamiento y Salud

Dentro de las funciones del psicólogo clínico y de la salud se encuentran: la evaluación, el diagnóstico, tratamiento e intervención, el consejo, asesoría, consulta, y enlace, la prevención y promoción de la salud, la investigación, la enseñanza y supervisión, y la dirección, administración y gestión.

1.8 Estilos de Vida

Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como: a) sobriedad definida por comportamientos que implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia alcohol, y b) actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicios regular, mantenimiento de un bajo índice de masa corporal etc. Estilo de vida libre caracterizado por comportamientos totalmente contrarios al anterior: consumo de alcohol, toma de alimentos no saludables y despreocupación por la apariencia física.

1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud

Básicamente, son tres modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud:

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

1.10 Factores emocionales

Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tiende a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y lo sustituimos por otros como el sedentarismo o las adicciones (tabaco, alcohol,) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales. Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden detener nuestra salud si se hacen crónicas.