

1.1 Introducción a la psicología de la salud

Los 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:

- 1) cambio de la prevalencia de enfermedades infecciosas a enfermedades crónicas
- 2) costo elevado de los cuidados de salud
- 3) mayor énfasis de calidad de vida

Así se planteó un modelo alternativo al biomédico, el modelo biopsicosocial, que apoyó su alternativa en argumentos sólidos, aun que no describió con detalle el mismo

◦ Obletas 2007. Por tales razones, un número de disciplinas de la psicología (clínica, social, experimental, fisiológica, etc.) con un interés común en cuestiones relacionadas con la salud, se reunieron en 1978 para formar la división de la psicología de la salud, age formando, institucional y profesionalmente la psicología de la salud

Una de las definiciones de la salud más extendida en nuestra sociedad es que "la salud es la ausencia de la enfermedad"

En 1974, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone una definición de salud en la que se complementan tres dimensiones. "La salud es el completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades"

1.2 Concepto de Salud

La psicología de la salud podría ser definida como "la disciplina o el campo de la especialización de la psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por esta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que estos puedan tener lugar"

Principales aportaciones de la psicología de la salud Obletas 2007

- Promoción de estilos de vida saludables
- Prevención de enfermedades: modificación hábitos insanos asociados a enfermedades específicas como el tabaco
- Tratamiento de enfermedades específicas como pueden ser: diabetes, intestino irritable, cáncer, sida, etc. En estos casos los psicólogos trabajan junto con otros especialistas de la salud combinando los tratamientos médicos habituales junto con los tratamientos psicológicos
- Evaluación y mejora del sistema sanitario

Aportaciones de la psicología de la salud

- 1.- Intervención coso-médica
- 2.- Intervención conductual
- 3.- Intervención en la manipulación del medio
- 4.- Métodos más media
- 5.- Intervención del desarrollo
- 6.- Técnicas de consentimiento

- Aplicaciones de la psicología de la salud

- Cáncer
- Dolor crónico
- Trastornos cardiovasculares
- Trastornos del sueño
- Enfermedades crónicas degenerativas
- Enfermedades del alma
- Duelos
- Psicosis
- Psiquiátricos

1.3 Orígenes de conducta Humana

Las conductas humanas, constituyen el conjunto de reacciones psíquicas de las personas que permiten conservar relaciones con el medio, mantienen el fomento de la vida y aseguran su continuidad.

Es la forma del ser del individuo y el conjunto de acciones que efectúa con el fin de adecuarse a un ambiente.

El comportamiento humano es una síntesis de tres procesos emergentes la historia de la vida del planeta

- a) la emergencia del tejido nervioso
- b) la emergencia del lenguaje
- c) simultáneamente de las primeras formas de organización social y división del trabajo

La conducta del individuo, cuando se considera un espacio y tiempo determinado se conoce como comportamiento

Estudio de la conducta indaga la evolución de ciertas etapas formativas en el individuo, como la infancia o adolescencia y va unido a este desarrollo físico desde el nacimiento hasta la muerte. La mayoría de los psicólogos de hoy adecuada en el que el objeto propio de las ciencias psicológicas es la conducta humana

1.4 Variables Independientes en Salud

Según el modelo interactivo de conducta saludable de Heiby y Carlson 1986, se pueden distinguir tres tipos de variables independientes:

1.- Las situacionales tales como el trabajo social que se recibe de otros, modelos sociales a los cuales el individuo está expuesto, evaluaciones externas, etc., son factores que ayudan a incrementar o suprimir conductas saludables.

2.- Las personales tales como las creencias, percepciones, expectativas, motivaciones, etc., que en la última instancia son las que juegan el papel decisivo en la adopción y mantenimiento de pautas saludables.

3.- Las consecuencias principales de las conductas saludables con relación a los costos y beneficios recibidos, percibidos también los elementos importantes, diferentes a las contingencias de refuerzo o castigo del momento presente (Carlson, Harregan y Seeley, 1997)

La percepción subjetiva respecto de la probabilidad de padecer ciertas síntomas o una determinada enfermedad (grado de vulnerabilidad percibida) índice de las conductas sociales saludables a adoptar y mantener.

También la percepción manifiesta anticipadamente que el individuo tenga acerca de las consecuencias positivas (o refuerzo) a experimentar como resultado de sus prácticas saludables, constituye un importante regulador de sus elecciones presentes.

1.5 Variables 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 las sociedades latinoamericanas, un número significativo de enfermedades y muertes es causado por enfermedades infecciosas, por condiciones de vida carentes de higiene, por falta de control de aguas residuales, por alimentos sin control sanitario o por la falta de alimentos sin control sanitario por falta de alimentos, carencia de condiciones laborales aceptables, alto índice de accidentes, diversos tipos de violencia, etc.

Estas alteraciones del medio inciden muchas veces en forma directa sobre la salud humana e indirectamente a través del deterioro del medio ambiente. Entre los problemas que se agravan y que se presentan nuevos riesgos para la salud de los seres humanos, afectando su calidad de vida, pueden mencionarse (Soler y Abad, 2000)

- | | |
|---|---|
| 1.- Lluvia ácida | Otros (Rasco, 1996): |
| 2.- Disminución de la capa de ozono | 1.- exploración demográfica |
| 3.- Calentamiento global del planeta | 2.- Polución del aire |
| 4.- Destrucción de bosques y recursos genéticos | 3.- Residuos tóxicos |
| 5.- Disminución de la biodiversidad | 4.- Incendios |
| 5.- Desertificación | 5.- Depleción ética |
| 6.- Cambios climáticos | 6.- Enfermedades relacionadas con el paciente |
| | 7.- Deficiente o ausente educación ambiental, simultánea a la patología humana del ecosistema |

1.6 Importancia de la Psicología en la Salud

Teniendo a la definición de psicología de la salud, esta se interesa por el comportamiento, actitud y procesos que pueden estar ocurriendo en un individuo de tal forma que afecten a su salud

¿Qué objetivos tiene la psicología de la salud?

- Fomentar la salud

Existen enfermedades que afectan y necesitan ser tratadas desde el punto de vista psicológico porque se requieren cambios de hábito y de actitudes

- Prevención de enfermedades

La psicología de la salud juega un papel muy importante en la prevención de las enfermedades

- Investigación

La psicología de la salud debe también explorar el campo de la investigación ya que además de prevenir y aplicar tratamiento para diferentes enfermedades, investigar es otro de sus cometidos para saber por qué aparecen estos problemas y la mejor forma de tratarlos

- Estudiar factores de riesgo

Pueden incluir diversos factores psicológicos, conductuales, culturales, biológicos, entre otros, que influyan a la aparición de una enfermedad. En esta línea, la psicología de la salud se encarga de estudiar de forma global todos ellos para establecer el tratamiento más adecuado y conocer la base del origen del problema

- Estudiar el comportamiento humano

1.7 Comportamiento y Salud

La psicología clínica y de la salud es "el campo de especialización de la psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por esta para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modelar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y la enfermedad, en los distintos y variados contextos en que estos puedan tener lugar"

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

Dentro de los lugares específicos de intervención, encontramos:

- Centro privados de consulta
- Asesoramiento y tratamiento
- Equipos de atención primaria
- Equipos de salud mental
- Unidades de salud mental del hospital general
- Unidades de psicología del hospital general
- Unidades de neuropsicología del hospital general
- Unidades de rehabilitación hospitalarias y comunitarias
- Hospitales de día
- Hospitales psiquiátricos
- Unidades de hospitales geriátricos
- Hospitales materno-infantes
- Unidades o centros de atención psicológica infantil
- Unidades de dolor crónico y cuidados paliativos
- Centros voluntarios o centros de organizaciones no gubernamentales
- Unidades de salud laboral
- Equipos de psicología clínica del ejercicio

1.8 Estilos de Vida

Tal como expone Gil Roales (1998), se pueden defectar tres aproximaciones al concepto de estilo de vida. Se le considera en primer lugar, de una forma generica en la que se le conceptualiza como una moral saludable que cae bajo la responsabilidad del individuo o bajo una mezcla de responsabilidad del individuo y la administración pública, según el ambito cultural.

Estilo de vida saludable con dos dimensiones que califican como:

- a) Sobriedad, definida por comportamientos como implican no fumar, tomar alimentos saludables, abstinencia del alcohol, etc.
- b) Actividad o dimensión definida por la participación en deportes y ejercicio 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

La mayoría de las defenciones que hemos presentado pueden englobarse en esta última propuesta en razón de que definen tanto la prevención como la promoción de la salud. áreas indiscutibles de intervención psicologica de la salud

1.9 Modelos de relación entre personalidad y salud

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

Los primeros están más relacionados con las conductas promotoras de la salud y los segundos con la detección de enfermedades. Una alternativa a estas propuestas son los modelos centrados en 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 definen la forma de actuar de los individuos

Basicamente son tres modelos que proponen una explicación causal entre personalidad y salud

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

1. 10 Factores Emocionales

Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producir cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y sustituyamos por otras 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 deteriorar nuestra salud si se hacen crónicos.

Los factores psicológicos constituyen un componente más adecuado de la ecuación del abordaje de la enfermedad. Nuestra atención médica debe cubrir las necesidades emocionales de nuestro paciente, basada en la empatía, escucha, atención de sus miedos y dudas y en el valor terapéutico que tiene como una actitud positiva, con sus pelures el optimismo y la esperanza.

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

1.11 El cambio de hábitos de la Salud

El cambio de hábitos relesos debe ser percivido como un proceso de autorregulación que puede ser devedido varios estadios (Prochaska y De Clemente 1992) en el cual, lograda de la fue una intención de cambiar, la Face de motivación han concluido y los sigientes procesos son de caracter voluntario

° Etapas por las que podrian pasar a la hora de cambiar sus habetos o comportamiento relacionados con la salud

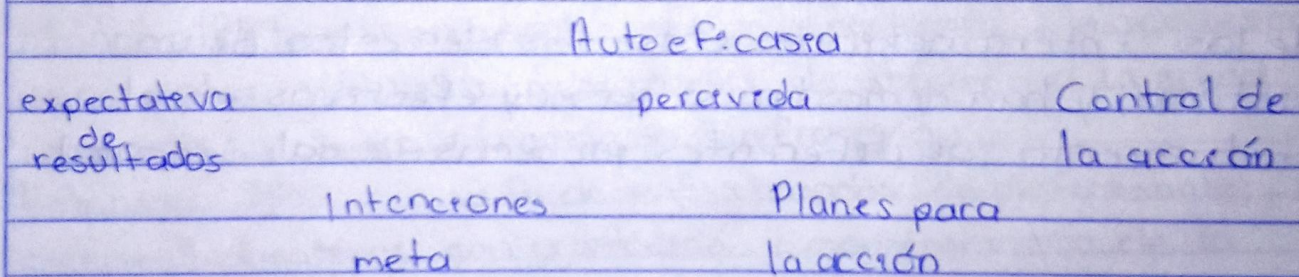
- Reflexión : lo estoy pensando

- Preparación : tomo cartas en la asunto

- Accion Empezo a haer cambios

- Mantenimiento : Velos cambios

Proceso de accion en Favor de la salud



Prevensión de riesgo

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

Se basa en la teoría de los pensamientos y emociones son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno

Por lo tanto, el enfoque cognitivo conductual se enfoca en la identificación y modificación de los pensamientos y emociones que están detrás de un comportamiento de enfermado

- Ambos enfoques utilizan técnicas similares en la práctica clínica, como la terapia cognitivo conductual y la terapia familiar sistémica

Ambos enfoques pueden utilizarse de forma conjunta en la práctica clínica para elaborar y abordar problemas de salud mental de manera más completa y efectiva

Se enfocan en el estudio de los procesos mentales y de las interconexiones entre los elementos de un sistema, y han demostrado ser muy efectivos en el tratamiento de diferentes problemas de salud mental